附件5：

**湖南农业大学2021年校院两级心理健康教育**

**学生骨干****户外心理素质拓展活动方案**

为了加强校院两级心理健康教育学生骨干的工作交流，提升心理帮扶技能和朋辈互助工作水平，特开展本次户外心理素质拓展活动。通过户外素质拓展的形式，帮助我校学子学会理性面对挫折，用更饱满的工作热情帮助同学们，培育理性平和、积极向上的健康心态，活动相关事项安排如下：

**一、活动主题**

初心相遇 共勉成长

**二、活动时间**

2021年5月15日上午9:00-11:30

**三、活动对象**

学院各级心理健康教育学生干部

**四、活动要求**

1.本次户外素质拓展目的在于提升心理健康教育学生心理素质和身份认同感，请各学院高度重视，认真组织；

2.各学院心健部于4月28日之前，上报参加人员名单，要求每学院派出6名同学，原则上心健部成员优先；

3.活动过程中将严格考勤，请按时到达活动场地，携带笔、笔记本以便参与活动；

4.请参与活动的成员穿着便于活动的衣物和鞋袜，建议做适当防晒防护，活动过程中注意安全；

5.如遇天气状况不佳，日期往后顺延。

五、活动内容

本次户外心理素质拓展共包括：小组建立、鼓动人心、巨人脚步、无敌风火轮和讨论分享环节。

六、奖项设置

20个参赛学院抽签分为4组同时开展活动，每组选出2个表现突出的学院代表队，将获得“优胜团体奖”荣誉（奖金200元/个），并颁发证书。