

Курс психологических тренингов «Путь к себе»

Возраст участников 16-18 лет

Количество участников в группе от 8 до 16 человек

Количество встреч 30

Автор-составитель: психолог Лопуха Е.Л.

**Тренинг – это форма занятий, где:
люди много общаются,
могут открыто высказывать свое мнение,
выслушивать мнение других участников,
проявляют себя в разных ситуациях,
узнают новое о себе.**

**В курс, охватывающий основные разделы психологии,
входят занятия, направленные на эффективное
развитие личности:**

- Эффективная коммуникация**
 - Самопознание**
 - Самоменеджмент**
 - Профориентация**
 - Конфликтология**
 - Когнитивная сфера**
- Эмоциональный интеллект**
- Методы снятия эмоционального напряжения**

ТРЕНИНГИ

**Благодаря курсу «Путь к себе»
Вы получаете возможность
отработать на практике такие
важные умения как:
самопрезентация,
ведение переговоров,
постановка целей,
решение задач.**

**Курс дает возможность
изучить особенности своей
памяти и внимания,
познакомиться с приемами
релаксации, борьбы со
стрессом и тревогой.**

**Вы сможете лучше
разобраться:
в особенностях характера,
в своих жизненных
приоритетах,
научитесь делать личный
оптимальный выбор.**

ПРОГРАММА КУРСА

Раздел I

Эффективная коммуникация

1. 29.09.2021 среда 17.00-19.00

«Знакомство, самопрезентация»

Успешность предполагает лидерство в обществе. Чтобы быть таковым, нужно уметь произвести первое впечатление, уметь войти в доверие, уметь показать себя с лучшей стороны. Сейчас навыки самопрезентации востребованы в различных сферах жизни.

Свой стиль самопрезентации – это тот ключ, который позволит получить человеческое признание.

На тренинге вы попрактикуетесь в навыке самопрезентации, узнаете какое первое впечатление складывается о вас у других людей. У вас будет возможность обратить внимание на то как вы входите в контакт с людьми и поставить запрос на ближайшие наши встречи.

2. 6.10.2021 среда 17.00-19.00

«Эффективное общение»

Эффективное общение – это нечто большее, чем просто обмен информацией. Речь идет о понимании эмоций и намерений, стоящих за словами. Помимо способности четко передать сообщение, нужно уметь слушать так, чтобы уяснить полный смысл того, что говорится, и заставить другого человека почувствовать, что его слушают и понимают.

На тренинге вы сможете развить свой навык способности в установлении и поддержании психологического контакта в общении. Узнаете коммуникативные техники и опробуете их на практике.

3, 13.10.2021 среда 17.00-19.00

«Мои барьеры при общении»

У каждого из нас есть свои трудности при общении, найти их это уже полдела, а вот суметь их скорректировать это большая победа!

На тренинге у вас будет возможность рассмотреть свои возможности и ограничения во взаимодействии с другими людьми. Вы сможете выбрать для себя продуктивное направление корректировки своих внутренних барьеров.

4, 20.10.2021 среда 17.00-19.00

«Свобода общения»

Свободаобщения достигается готовностью существовать рядом с другими, признавая и уважая их, и подразумевая такую же готовность с их стороны. В свободном общении очень важно видеть и соблюдать зону комфорта.

На тренинге у вас будет возможность совершенствовать свой стиль общения, установления новых контактов, продуктивного отстаивания своей точки зрения. Также у вас будет возможность отработать навыки понимания окружающих людей.

РАЗДЕЛ 2 САМОПОЗНАНИЕ

1. 10.11.2021 среда 17.00-19.00

«Арт- самопознание»

Самопознание – это процесс постижения личностью самой себя. Через самопознание человек осмысливает себя, как личность, познает свое «Я», изучает свои психологические и физические способности.

На тренинге вы начнете знакомство с самим собой, осознаете себя в окружающем мире и обществе,

2. 17.11.2021 среда 17.00-19.00

«В центре себя.
Темперамент и профессия»

Уверенность в выбранной профессии приходит к нам не сразу, часто необходимо не один час провести за самокопанием, чтобы, наконец, найти ответы на вопросы «кем быть?» и «куда поступать?»

На тренинге у вас будет возможность определить свой тип темперамента и узнать, насколько комфортно вы будете ощущать себя в той или иной сфере.

3. 24.11.2021 среда 17.00-19.00

«Самооценка»

Для каждого из нас важна самооценка, отношение к себе, которое формируется у человека в течение всей его жизни. От уровня собственной оценки своих достоинств и недостатков во многом зависит и то место в обществе, которое мы занимаем, и уверенность в своих силах, и степень социальной активности.

На тренинге у вас будет возможность познакомиться со своей самооценкой, проанализировать свои поступки, чувства, мысли. Выработка у участников более объективной самооценки

4. 1.12.2021 среда 17.00-19.00

«Самосовершенствование»

Самосовершенствование – это работа над собой, осознанное стремление улучшить свои качества, навыки и умения, которые необходимы для личного роста и достижения поставленных целей.

На тренинге у вас будет возможность психологически раскрепоститься за счет понимания своих комплексов и способов их преодоления, саморазвития.

РАЗДЕЛ 3 САМОМЕНЕДЖМЕНТ

1.8.12.2021 среда 17.00-19.00

«Чем отличаются цели от мечты»

Практически каждый человек имеет мечту, и многие ставят перед собой цели. Однако далеко не все понимают, чем же все-таки мечта отличается от цели.

На тренинге у вас будет возможность осознать собственную систему ценностей, обучиться целеполаганию, навыкам планирования и достижения поставленных целей.

2. 29.09.2021 среда 17.00-19.00

«Мой менеджмент»

Самоменеджмент – это эффективный способ для достижения целей.

На тренинге мы разберем, что такое самоменеджмент. У вас будет возможность узнать свои способности к самоуправлению, жизненные перспективы личности и законы организации времени. А так же участники определяют своих личных «пожирателей» времени.

3. 15.12.2021 среда 17.00-19.00

«Жизненный план»

Жизнь без плана – это слепое продвижение без способа использовать имеющиеся у нас возможности.

У участника тренинга будет возможность составить жизненную программу на ближайший период времени, запланировать желаемый жизненный результат в области трудоустройства.

РАЗДЕЛ 4 ПРОФОРИЕНТАЦИЯ

1.22.12.2021 среда 17.00-19.00

«Профессиональные интересы»

Большинство великих людей – ученых, писателей, композиторов, художников – уже в детском возрасте проявляли интересы и склонности к занятиям наукой, литературой, музыкой, изобразительным искусством.

Интерес – это то, что помогает раскрыть способности, преодолеть препятствия на пути к цели.

На тренинге у вас будет возможность выявить свои склонности и потребности в профессиональной сфере.

2. 13.01.2022 среда 17.00-19.00

«Стратегии выбора профессии»

Выбор профессии сопряжен с имеющимся жизненным опытом, целью существования человека.

На тренинге вы сможете узнать, на что вы ориентируетесь при выборе профессии, что важно для вас сегодня, а что второстепенно. А так же как выбранная профессия может помочь раскрыть свой личностный потенциал.

3. 20.01.2022 среда 17.00-19.00

«Профессиональное самоопределение»

Профессиональное самоопределение – самостоятельная оценка своих возможностей, ограничений, склонностей, интересов и их сравнение с требованиями рынка.

На тренинге у вас будет возможность выявить степени значимости профессиональной деятельности для вас

4. 27.01.2022 среда 17.00-19.00

«Планирование профессиональной карьеры»

Планирование карьеры – это процесс сопоставления потенциальных возможностей, способностей и целей человека с требованиями организации, стратегией и планами ее развития, выражающийся в составлении программы профессионального и должностного роста.

На тренинге у вас будет возможность распланировать свою профессиональную деятельность. Проанализировать ее трудности и барьеры в процессе своего профессионального становления.

5. 03.02.2022 среда 17.00-19.00

«Карта желаний»

Карта желаний – это визуализация целей. Карта помогает настроить все сферы жизни: от финансов и здоровья до творчества и путешествий.

На тренинге у вас будет возможность увидеть картину своей жизни в целом, поставить перед собой конкретные жизненные цели и построить пошаговый план достижения этих целей.

РАЗДЕЛ 5 КОНФЛИКТОЛОГИЯ

1.10.02.2022 среда 17.00-19.00

«Конфликт и его стадии»

Конфликты - естественное явление в нашей жизни.

На тренинге вы познакомитесь с понятием конфликт с его структурой. У вас будет возможность научиться смотреть на конфликт с разных сторон, находя плюсы и минусы.

2. 17.02.2022 среда 17.00-19.00

«Конфликт и мои стратегии»

Между людьми с радикально отличающимися интересами и взглядами нередко возникают конфликты. Их суть многообразна

На тренинге у вас будет возможность осознать собственные стратегий поведения в конфликтных ситуациях и формирование эффективных навыков поведения в конфликте.

3. 24.02.2022 среда 17.00-19.00

«Управление конфликтом»

Управление конфликтами позволяет снизить негативное воздействие конфронтаций и урегулировать с виду непримиримые расхождения.

На тренинге у вас будет возможность обучиться методам нахождения решения в конфликтных ситуациях.

4. 3.03.2022 среда 17.00-19.00

«Анализ своих конфликтов»

Анализ конфликта становится важной стадией конструктивного разрешения конфликтов.

На тренинге у вас будет возможность проанализировать собственный опыт конфликтной взаимодействия с точки зрения его конструктивности. Помощь участникам в умении не предвзято оценивать конфликтную ситуацию.

РАЗДЕЛ 6

КОГНИТИВНАЯ СФЕРА

1.10.03.2022 среда 17.00-19.00

«Мой тип мышления»

Тип мышления – индивидуальный способ преобразования информации. Зная свой тип мышления, можно прогнозировать успешность в конкретных видах профессиональной деятельности
На тренинге у вас будет возможность определить тип своего мышления.

2. 17.03.2022 среда 17.00-19.00

«Активация внимания и памяти»

В экзаменационную пору каждый хочет обладать хорошим уровнем запоминания и внимания. Чтобы информация запоминалась проще и быстрее, нужна тренировка.

На тренинге участники узнают о своем наиболее выраженном типе памяти. Попрактикуются в навыках запоминания, а также узнают способы продуктивного распределения внимания.

3. 7.04.2022 среда 17.00-19.00

«Концентрация внимания во время экзамена»

Концентрация внимания – это удержание внимания на каком-либо объекте. Умение выявлять наиболее актуальные в существенной ситуации объекты, явления действительности и предметы важное свойство внимания.

На тренинге вы обучитесь приемам преодоления психологических трудностей при подготовке и сдаче экзаменов.

РАЗДЕЛ 7

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

1.14.04.2022 среда 17.00-19.00

«Эмоциональный интеллект»

Эмоциональный интеллект – это супер-сила, с помощью которой можно распознать свои и чужие эмоции и управлять ими. Увы, это не то, что можно освоить раз и навсегда, но тем интереснее – это бесконечный простор для исследования.

На тренинге вы ознакомитесь с понятием «эмоциональный интеллект», его особенностями и проявлениями.

2. 21.04.2022 среда 17.00-19.00

«Эмоции правят мной или я ими?»

Все чувства принадлежат человеку, и все они важны для него, другое дело, как он их выражает. Каждый человек – хозяин своих чувств и может предотвратить, и предусмотреть отрицательные последствия своих эмоций.

На тренинге вы получите возможность развить способности оценивать собственное состояние и умение управлять собой.

3. 28.04.2022 среда 17.00-19.00

«Управление эмоциями»

Властвовать над своими эмоциями, это такая же хорошая привычка, как чистить зубы по утрам, умываться, говорить – здравствуйте!

На тренинге вы получите возможность отработать умения вызывать необходимые эмоции у себя и у оппонента. Практика способов улучшения настроения.

РАЗДЕЛ 8 МЕТОДЫ СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

1.05.05.2022 среда 17.00-19.00

«Прощай стресс»

Экзамен – это событие, вызывающее сильные эмоциональные переживания, которые могут привести к возникновению стрессового состояния, а достаточно сильное или долгое воздействие стрессогенного фактора негативно сказывается на психологическом и физическом здоровье человека.

На тренинге вы познакомитесь с понятием стресс, рассмотрите способы воздействия на него.

2. 12.05.2022 среда 17.00-19.00

«Арт- релаксация»

Если о психологическом настрое на правильное восприятие предэкзаменационной ситуации не позаботиться заранее, то накануне обязательно проявятся все признаки страха.

На тренинге вы получите возможность опробовать на себе упражнения для снятия эмоционального напряжения

3. 19.05.2022 среда 17.00-19.00

«Большая игра «ЭКЗАМЕН»

Для уверенного прохождения экзаменационного периода необходимо адекватно оценивать свои возможности и быть эмоционально стабильным.

На тренинге вы получите возможность проиграть множество учебных эмоционально непростых ситуаций и воспользоваться приобретенными навыками на практике.

4. 26.05.2022 среда 17.00-19.00

«Я и спокойствие»

Спокойствие – это сохранение ясности ума и поиск повседневного равновесия в ответ на сложности, проблемы или кризисные ситуации; способность найти время на размышление и обдумывание.

Тренинг позволяет закрепить представления участников о своей уникальности, обогатить ваше сознание позитивными, эмоционально окрашенными образами вашей личности.

ПРОГРАММА ОНЛАЙН КУРСА (ЧЕРЕЗ ZOOM)

РАЗДЕЛ ЭФФЕКТИВНАЯ КОММУНИКАЦИЯ

27.09.2021 понедельник 20.00-21.00

«Мои барьеры при общении»

У каждого из нас есть свои трудности при общении, найти их это уже полдела, а вот суметь их скорректировать это большая победа!

На тренинге у вас будет возможность рассмотреть свои возможности и ограничения во взаимодействии с другими людьми. Вы сможете выбрать для себя продуктивное направление корректировки своих внутренних барьеров.

РАЗДЕЛ САМОПОЗНАНИЕ

18.10.2021 понедельник 20.00-21.00

«Арт- самопознание»

Самопознание – это процесс постижения личностью самой себя. Через самопознание человек осмысливает себя, как личность, познает свое «Я», изучает свои психологические и физические способности.

На тренинге вы начнете знакомство с самим собой, осознаете себя в окружающем мире и обществе,

РАЗДЕЛ САМОМЕНЕДЖМЕНТ

22.11.2021 понедельник 20.00-21.00

«Мой самоменджмент»

Самоменджмент – это эффективный способ для достижения целей.

На тренинге мы разберем, что такое самоменеджмент. У вас будет возможность узнать свои способности к самоуправлению, жизненные перспективы личности и законы организация времени. А так же участники определяют своих личных «пожирателей» времени.

РАЗДЕЛ ПРОФИОРИЕНТАЦИЯ

20.12.2021 понедельник 20.00-21.00

«Стратегии выбора профессии»

Выбор профессии сопряжен с имеющимся жизненным опытом, целью существования человека.

На тренинге вы сможете узнать, на что вы ориентируетесь при выборе профессии, что важно для вас сегодня, а что второстепенно. А так же как выбранная профессия может помочь раскрыть свой личностный потенциал.

31.01.2022 понедельник 20.00-21.00

«Планирование профессиональной карьеры»

Планирование карьеры – это процесс сопоставления потенциальных возможностей, способностей и целей человека с требованиями организации, стратегией и планами ее развития, выражающийся в составлении программы профессионального и должностного роста.

На тренинге у вас будет возможность распланировать свою профессиональную деятельность. Проанализировать ее трудности и барьеры в процессе своего профессионального становления.

РАЗДЕЛ КОНФЛИКТОЛОГИЯ

28.02.2022 понедельник 20.00-21.00

«Конфликт и мои стратегии»

Между людьми с радикально отличающимися интересами и взглядами нередко возникают конфликты. Их суть многообразна

На тренинге у вас будет возможность осознать собственные стратегий поведения в конфликтных ситуациях и формирование эффективных навыков поведения в конфликте.

РАЗДЕЛ КОГНИТИВНАЯ СФЕРА

21.03.2022 понедельник 20.00-21.00

«Активация внимания и памяти»

В экзаменационную пору каждый хочет обладать хорошим уровнем запоминания и внимания. Чтобы информация запоминалась проще и быстрее, нужна тренировка.

На тренинге участники узнают о своем наиболее выраженном типе памяти. Попрактикуются в навыках запоминания, а также узнают способы продуктивного распределения внимания.

РАЗДЕЛ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

25.04.2022 понедельник 20.00-21.00

«Эмоциональный интеллект»

Эмоциональный интеллект – это супер-сила, с помощью которой можно распознать свои и чужие эмоции и управлять ими. Увы, это не то, что можно освоить раз и навсегда, но тем интереснее – это бесконечный простор для исследования.

На тренинге вы ознакомитесь с понятием «эмоциональный интеллект», его особенностями и проявлениями.

РАЗДЕЛ МЕТОДЫ СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

23.05.2022 понедельник 20.00-21.00

«Прощай стресс»

Экзамен – это событие, вызывающее сильные эмоциональные переживания, которые могут привести к возникновению стрессового состояния, а достаточно сильное или долгое воздействие стрессогенного фактора негативно сказывается на психологическом и физическом здоровье человека.

На тренинге вы познакомитесь с понятием стресс, рассмотрите способы воздействия на него.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ С ПСИХОЛОГОМ

Приглашаем наших абитуриентов посетить
психологическую консультацию!

Для того чтобы чувствовать себя хорошо необходимо быть в гармонии с самим собой, своими желаниями. Для этого необходимо обладать позитивными представлениями о себе, своих поступках, решениях.

С помощи консультации вы сможете улучшить свое эмоциональное состояние. Психолог поможет вам преодолеть стресс, справиться со сложностями жизненного выбора, принятия важных решений.

Круг проблем, которые можно решить посредством консультаций с психологом, необычайно широк, он охватывает следующие аспекты:

- неуверенность в себе, страхи и переживания, кризисные состояния;
- проблемы взаимоотношений внутри семьи;
- проблемы личностного роста, принятия жизненно важных решений, самореализации и профориентации.
-

Консультация занимает 1 академический час
Форма проведения: онлайн (программы Zoom или WhatsApp)

Запись на тренинги:
<https://forms.gle/jpazZm5vJjMKzwTC8>

