

**Уважаемые  
студенты, аспиранты, коллеги и  
все, интересующиеся психологией и саморазвитием!**

Приглашаем Вас принять участие в  
**ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОМ КУРСЕ  
«ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА»!**

*Возникла ли у Вас осознанная потребность в обретении целостного представления о себе и своего жизненного пути?*

*Ловили ли Вы себя на мысли о некотором игнорировании собственных чувств и реакции, желании большего контакта с окружающим миром и сотрудничества с собой, самопринятия без самокритики и чувства вины?*

**Знаете ли Вы**

- ✓ основные показатели личностного роста;
- ✓ формы и методы самопознания;
- ✓ приемы расширения круга знакомых и отказа от контактов с «токсичными» людьми;
- ✓ основные индикаторы эмоциональных трудностей во взаимодействии с друзьями и в профессиональной среде и способы их оценки;
- ✓ личностные предпосылки и психологические причины индивидуальной реакции на стрессовое воздействие;
- ✓ приемы эмоциональной мобилизации в общении с окружающими, подходы к повышению работоспособности, психологической устойчивости в межличностном и профессиональном общении;

**Умеете ли Вы** использовать методики целеполагания для планирования и достижения жизненных, подчас амбиционных, планов, настраиваться на решение стрессовых ситуаций; применять техники аутогенной тренировки и тайм-менеджмента, использовать методы эмоциональной саморегуляции в практической деятельности и обыденной жизни?

**Тренинг личностного роста**  
поможет Вам положительно ответить на эти вопросы.

В процессе тренинга вы сможете:

- создать условия для эффективной групповой работы, почувствовать ресурс недирективной среды саморазвития, способствующей усвоению знаний и их практической отработке;

– определить и оценить собственные личностные особенности, выявить личностные и социальные ресурсы преодоления жизненных задач и стрессовых воздействий;

– актуализировать индивидуальный опыт тайм-менеджмента, расширить арсенал практических способов саморегуляции эмоциональных состояний в межличностном и профессиональном общении.

**Ведущий: Журавлева Евгения Александровна**, практикующий социальный и системный семейный психолог, кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии ФГБОУ ВО "Московский государственный институт культуры"

Высшее психологическое образование, специализация «Практическая психология», слушатель программы переподготовки «Клиническая психология» в РНИМУ им. Пирогова (окончание июнь 2020 г.), повышение квалификации на длительной программе «Системная семейная психотерапия» (2017), курсах по схема-терапии (2018), ОРКТ (2017), нарративной практике (2012), арттерапии и использованию МАК (2018, 2017, 2012), системной профилактике аддиктивного поведения (2012); длительный опыт экстренной психологической помощи в Центре «Телефон доверия», опыт работы в качестве педагога-психолога школы и психолога-консультанта психологической службы вуза, частной консультативной практики работы с семьей и детьми.

### **Планируемый объем: 72 часа.**

В результате прохождения программы слушателю выдаётся удостоверение о повышении квалификации установленного образца в объеме 72 часов.

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

прошел(а) повышение квалификации в (на)

**УДОСТОВЕРЕНИЕ**  
О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

5 0 2 4 0 4 0 4 8 3 1 4

по дополнительной профессиональной программе

Документ о квалификации

Регистрационный номер

Город

в объёме

Дата выдачи

М.П. Руководитель Секретарь

## **СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИНГА**

### **«Саморегуляция эмоциональных состояний в межличностном взаимодействии»**

#### **1. Упражнение «Приветствие»**

**Цель:** формирование благожелательных отношений, раскрепощение участников

**2. Упражнение «Знакомство с чувствами» (самоотражение эмоционального состояния).**

**Цель:** выявление и обозначение участниками характеристик собственного актуального состояния.

**3. Групповая дискуссия «Нересурсные эмоциональные состояния»**

**Цель:** обозначение основных симптомов негативного влияния стресса на эмоциональные состояния личности.

**4. Мозговой штурм «Способы преодоления негативного эмоционального состояния»**

**Цель:** выявление возможных форм и методов эмоциональной мобилизации.

#### **5. Упражнение «Комфортное расстояние»**

**Цель:** определение комфортной «зоны доверия» в межличностном общении.

#### **6. Упражнение «Глазами влюбленного в Вас человека»**

**Цель:** развитие самосознания, актуализация позитивного самоотношения, релаксация (возможно якорение положительного состояния при условии малочисленности группы).

### **ПЕРЕРЫВ**

**1. Мини-презентация «Способы эмоциональной саморегуляции»**

**Цель:** формирование знаний о способах саморегуляции психических состояний, преимуществ, ограничений и возможностей их применения в практике межличностного взаимодействия.

## **2. Упражнение «Желание»**

**Цель:** развитие эмпатии, чувства группы, получение обратной связи о том, как человек и его желания воспринимаются группой.

## **3. Упражнение «Сила языка»**

**Цель:** повышение степени осознанности собственных потребностей и желаний.

## **4. Мозговой штурм «Дела на «5» за 10 минут»**

**Цель:** выявление собственных возможностей в достижении результата деятельности как способа нейтрализации рисков дистресса. вовлечения

## **5. Упражнение «Дыхательная гимнастика»**

**Цель:** обучение студентов способам эмоциональной саморегуляции средствами контроля за дыханием.

## **6. Упражнение «Прогрессивная мышечная релаксация» 20 мин.**

**Цель:** обучение знаниям, умениям прогрессивной мышечной релаксации (по Э. Джекобсону), которая оказывает тормозящее воздействие на стрессовую реакцию, страхи и тревоги человека.

## **7. Подведение итогов**

**Цель:** определение отношения участников тренинга к проведенному занятию, обозначение ими полученных знаний, умений и навыков.

Запланированный объем раздаточных материалов (0,5 п.л.)