

ТРЕНИНГ



30% теории
70% практики

Тренинг – что такое?

Это групповое занятие, на котором развиваются и совершенствуются психологические умения и навыки, важные для социальной жизни и личностного роста.

Принципы работы:

- ✓ Активные методы и работа по теме.
- ✓ Ведущий создает проблемные ситуации.
- ✓ Взаимодействие и равенство участников.
- ✓ Уважение к личности.



У нас есть много разработанных и апробированных тренингов. Например:

Тренинг адаптации

Сценарий тренинга построен на метафоре путешествия. Мы с вами создадим в группе позитивный эмоциональный фон, который позволит: рассмотреть, как строятся отношения в вашей группе; каким путем прийти к её сплоченности; укрепить отношения в группе.

Тренинг «Базовые навыки контакта»

В ходе тренинга мы рассмотрим все, что следует после слова «здравствуйте». То есть затронем следующие темы: как поприветствовать собеседника; с чего начать разговор; что сказать, чтобы поддержать беседу, темы общения; основные социальные ситуации, планирование общения, баланс в общении, завершение контакта. Будем много практиковаться. В итоге, Вы сможете увереннее почувствовать себя в ситуациях общения; знать, как и что говорить. И... вы готовы к социальной жизни!

Тренинг «Сессия без стресса»

Уделим 2 часа тому, чтобы освоить приемы психологической подготовки, поддержания оптимального уровня тревоги, расстановки приоритетов.

ОБЯЗАТЕЛЬНО СООБЩАЙТЕ ВЕДУЩЕМУ ТРЕНИНГА:

- если по какой-то причине Вам нельзя активно двигаться;
- если за последние полгода у Вас была черепно-мозговая травма;
- если за последние полгода Вы пережили очень тяжелые жизненные обстоятельства;
- если чувствуете ухудшение физического или душевного самочувствия