

Цикл бесед об эмоциях и чувствах

Рекомендуется студентам и кураторам

1. Знакомство с базовыми человеческими эмоциями
 - Гнев
 - Страх
 - Тревога
 - Печаль
 - Радость
2. Проявление, выражение и подавление эмоций. Их последствия.
3. «Поговорим о чувствах!»
 - Обида
 - Ненависть
 - Чувство стыдливости
 - Чувство вины
 - Стыд
 - Чувство одиночества
 - Ревность
 - Зависть
 - Жалость и сострадание
4. Наши желания как мотиватор поведения
5. Что нужно знать о комплексе неполноценности

**Уважаемые преподаватели, кураторы
предлагаем Вам поучаствовать в следующих тренингах**

<u>Тренинги</u>	<u>Рекомендова но:</u>	<u>ФИО</u>
<p>1. <u>Беседа</u> «Что такое вербальная агрессия? Как ей противостоять?». <i>Типы вербальных агрессоров Практика противодействия им (от игнорирования до метода «рыка и крика»)</i></p>	<p align="center"><u>Кураторам и педагогам</u></p>	
<p>2. <u>Беседа</u> «Типология человеческого характера»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Система векторной психологии • Юнглианская модель (16 психотипов) 	<p align="center"><u>Старшие курсы и педагоги</u></p>	
<p>3. <u>Тренинг</u>: «Стоп, манипуляция!»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Система манипул. воздействия • Типы манипуляторов • Практики противодействия манипуляции 	<p align="center"><u>Старшие курсы и педагоги</u></p>	
<p>4. «Основы коммуникативной культуры»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Помехи в эффективном общении • Техники активного слушания («Если хочешь, чтобы тебя услышали») 	<p align="center"><u>Студенты всех курсов</u></p>	
<p>5. <u>Тренинг</u> «Повышение стрессоустойчивости. Профилактика СХУ (синдрома хронической усталости)». <i>Цикл занятий Кол-во участников 5-6 чел. Продолжительность 4 часа</i> Темы: - Все, что мы должны знать о стрессе (природа, динамика, виды, стрессогены) -Саморегуляция при стрессах: профилактика и «скорая помощь» при стрессовых ситуациях</p>	<p align="center"><u>Кураторам и педагогам</u></p>	
<p>6. <u>Тренинг</u> «Оптимальная критика: как грамотно критиковать и безболезненно воспринимать критику» Темы: - Конструктивная и неконструктивная критика. Оптимальные модели критического воздействия - Эмоциональная природа критики: почему так больно, когда критикуют?</p>	<p align="center"><u>Кураторам и педагогам</u></p>	
<p>7. <u>Тренинг</u> Типология личности (наблюдение, распознавание, прогнозирование отношений) Темы: - Типологические системы, которые может использовать преподаватель -«Он сам сам все о себе расскажет...» (как слушать мысли собеседника- прогнозы, требования, объяснения) - типология Д.Кейрси для оптимизации межличностных отношений</p>	<p align="center"><u>Кураторам и педагогам</u></p>	

По всем вопросам обращаться к Татьяне Юрьевне Поздеевой (психолог) 413 каб. 3 корпус или в воспитательный отдел