

АННОТАЦИЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕНИНГОВ ПОВЫШЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

(II ЭТАП)

«АДАПТАЦИЯ ТРЕНИНГА ПОВЫШЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ»

Москва 2009

II. Адаптация тренинга повышения эмоциональной устойчивости

Описание, анализ и выводы о проведении тренингов эмоциональной саморегуляции.

Описание тренингов эмоциональной саморегуляции

Общий сценарий тренингового занятия на освоение визуализации.

Цели тренинга: развить эмоциональную устойчивость обучения участников приему визуализации, развития образных представлений, выработки навыков произвольного внимания.

Программа тренинга:

1. Экспресс-анализ эмоционального состояния.
2. Творческая разминка.
3. Мини-лекция «Визуализация как психотехнический прием»
4. Упражнения на отработку приема визуализации
5. Экспресс-анализ эмоционального состояния.
6. Подведение итогов.
7. Сеанс релаксации в сенсорной комнате

Используемые средства:

- Выполнение самодиагностического задания
- Групповые дискуссии
- Выполнение практических упражнений и заданий
- Обсуждение конкретных проблем участников тренинга