

Спецкурс рассчитан на 15 часов (первое полугодие 2020 – 2021 уч. г.)

Тема: «Мастерство личного состояния»

Целевая аудитория: подростки.

Цель спецкурса: предоставить возможность познакомиться с техниками ресурсного состояния для преодоления негативных последствий стресса.

Задачи:

* Развивать интерес к психологии человека.
* Познакомить с понятием «Стресс».
* Способствовать развитию рефлексии.
* Мотивировать к наработке социально одобряемых способов поведения.

Спецкурс рассчитан на 15 часов (первое полугодие 2020 – 2021 уч. г.)

Тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | тема | форма |
| 1 | Современные нагрузки на психику | Беседа, мини-лекция |
| 2 | Стресс, его природа, польза и вред для человека | Беседа, мини-лекция |
| 3 | Как развивается стресс и последствия стресса. | Беседа, мини-лекция |
| 4 | Рефлексия как способ осознавания состояния | Упражнения, мини-лекция |
| 5 | Практическое занятие по развитию рефлексии | упражнения |
| 6 | Релаксация. Виды и способы релаксаций | Беседа, практическая работа |
| 7 | Практический опыт релаксации | упражнения |
| 8 | Ресурсное состояние. Техники НЛП для поддержания ресурсного состояния. Обзор. | Мини-лекция. упражнения |
| 9 | Техника «Якорь» | Мини-лекция. упражнения |
| 10 | Техника переформирования макса Пальчика | Мини-лекция. упражнения |
| 11 | Глазодвигательные стратегии |  |
| 12 | Практическое занятие по усвоению техники «Глазодвигательные стратегии» | Мини-лекция. упражнения |
| 13 | Тест Люшера как способ «заглянуть в бессознательное» | Мини-лекция. упражнения |
| 14 | Тестирование с использованием теста Люшера | Тестирование. Инд. консультация |
| 15 | Способы профилактики негативных последствий стрессов: спорт, физическая деятельность, арт-терапия, музыка-терапия, хобби. | Демонстрация умений |