Тематический план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| тема | структура | стимульный материал |
| «Про тревожности» | - упражнение на выработку группового контакта  «Приятные моменты нашей жизни»  - беседа «Внутренняя тревожность, страхи, стрессы. Как мы можем себе помочь»  - групповая психотерапия «Я и стресс»  по методике проективного рисунка Панченко Л.  - обратная связь с группой | - отрывок экранизации «Собачье сердце» М.Булгакова.  - бумага  - карандаши, ручки  - спокойная музыка |
| «Жизнь до и после» | - упражнение  «Приятные моменты нашей жизни»  - упражнение направленное на осмысление текущей ситуации и отношений  «Жизнь до и после»  - обратная связь с группой | - спокойная музыка  - бумага  - карандаши, мелки |
| « Техники саморегуляции» | - упражнение  «Приятные моменты нашей жизни»  - беседа «Три группы методов саморегуляции» (сознательного контроля над эмоциями, интеллектуальный, мотивационно - волевой)  - практики: прогрессивная релаксация, медитация на дыхание, сканирование тела  - обратная связь с группой | - туристические коврики  - спокойная музыка  - презентация |
| «Поиск внутреннего ресурса» | - упражнение  «Приятные моменты нашей жизни»  - упражнения: «Открытки»  «Безопасное место» «Если бы я был камнем» «Встреча с внутренней силой» «Встреча со своей внутренней мудростью» «Что заставляет петь мое сердце»  - обратная связь с группой | - открытки, фотографии  - спокойная музыка  - бумага  - карандаши, ручки |
| «Внутренняя гармония» | - упражнение  «Приятные моменты нашей жизни»  - беседа «Внутренняя гармония»  - обратная связь с группой | - презентация |