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 |