

Занятия клуба начинаются с комплектования группы, знакомства, введения в программу работы.

Программа занятий психологического клуба «Индивидуальность»

Срок реализации программы 8 месяцев (октябрь-май).

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Длительность занятия 3 часа

Тема 1. Психология общения. Коммуникативный тренинг.

Искусство самопрезентации. Умение работать с аудиторией. Эффективное взаимодействие. Манипулятивное поведение и способы борьбы с манипуляциями. Коммуникативные тренинги.

Тема 2. Наше восприятие мира и его особенности.

Что такое ощущение. Виды ощущений, виды анализаторов. Исследование роли ощущений в познавательной деятельности человека. Определение восприятия. Отличие ощущений от восприятия. Способы развития восприятия.

Тема 3. Память. Структура и природа памяти.

Виды памяти. Исследование объема кратковременной памяти. Исследование опосредованного запоминания. Оценка состояния памяти. Мнемотехники. Приемы развития памяти.

Тема 4. Внимание. Понятие внимания и его основные свойства.

Функции и значение внимания в различной деятельности. Исследование избирательности, концентрации, переключения внимания. Приемы развития внимания.

Тема 5. Мышление. Природа и виды мышления.

Динамика мыслительной деятельности. Оценка вербального и логического мышления. Приемы развития мышления.

Тема 6. Воображение как отражение личности.

Воображение и творчество. Виды воображения. Приемы создания образов. Исследование продуктивности воображения, индивидуальных особенностей воображения, творческого воображения. Приемы развития воображения.

Тема 7. Речь. Значение речи для человека.

Виды и функции речи. Звучащая речь и ее особенности. Техники интонирования. Вербальные и невербальные средства общения, язык телодвижений. Мимика и

пантомимика. Исследование ригидности речи, эготизма. Методы развития устной речи.

Тема 8. Психология личности.

Что такое «личность». Индивид, индивидуальность, личность. Направленность личности, мотивы и способности. Важность мотивации в любой деятельности. Исследование мотивации достижения и избегания неудач. Способы формирования мотивации достижения.

Тема 9. Темперамент и характер. Воля как основное психическое свойство.

Развитие силы воли.

Теоретическое понятие о темпераменте и характере. Их формирование и взаимосвязь, влияние на поведение человека. Диагностика темперамента и характера. Воля как основное психическое свойство. Развитие силы воли. Тест на определение силы воли, рекомендации по ее развитию.

Тема 10. Самооценка.

Уровни самооценки. Определение сильных и слабых сторон. Причины заниженной и завышенной самооценки. Способы повышения самооценки. Проявление разных уровней самооценки у людей. Ресурсы.

Тема 11. Эмоции и чувства. Эмоциональный интеллект

Как человек выражает свои чувства. Проявление дружбы и любви. Влияние рефлексии на поведение человека в обществе и формирование отношений между людьми. Эмоциональный интеллект – способность понимать и выражать эмоции. Диагностика развития эмоционального интеллекта. Тренинг эмоционального интеллекта.

Тема 12. Психология стресса.

Стресс в жизни человека. Стресс, эустресс и дистресс. Методы профилактики и преодоления стресса. Упражнения по развитию стрессоустойчивости и снятию стрессовых состояний.

Тема 13. Конфликт, причины возникновения конфликтов, пути решения конфликтных ситуаций.

Теоретическое понятие конфликта, причины возникновения и этапы развития. Виды конфликтов. Приемы предотвращения конфликтов, пути их решения. Тренинг выхода из конфликтной ситуации.

Тема 14. Саморегуляция.

Теоретическое понятие саморегуляции. Способы саморегуляции, самообладания. Навыки управления своими чувствами, принятия чувства другого человека. Практические способы саморегуляции и рефлексии своего эмоционального состояния.

Тема 15. Формирование жизненных ценностей и приоритетов.

Важность принятия решений. Ответственность за свои решения. Тренинг ценностных ориентаций.

Тема 15. Профориентационная работа.

Диагностика способностей и интересов. Активизирующие методы профориентации (игры, тренинги, конкурсы).

- знания об основных профессиях, об их требованиях к личности, о путях продолжения образования и получения профессиональной подготовки;
- умения разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- умения соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами;
- умения анализировать свои возможности и способности;
- потребности в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности.
- сориентировать участников на реализацию собственных замыслов в реальных социальных условиях.