**Психологические тренинги**

**Задачи тренингов:**

* Развитие навыков эффективного поведения,
* раскрытие внутренних ресурсов,
* получение эмоционального опыта участниками.

**Программа тренингов предусматривает:**

* оказание психологической помощи участникам;
* формирование способности ставить цели и двигаться к их достижению;
* освоение моделей поведения выхода из сложных ситуаций;
* коррекция нежелательного поведения;
* формирование умения работать в команде;
* обучающее воздействие;
* развитие личности в целом.

**Эффективное общение. Я и Ты (ПО0)**

Тренинг общения «Я и Ты» для тех, кто недооценивает свои возможности в контакте с другими людьми; не владеете приемами эффективного общения; не всегда сохраняет уверенность в стрессовых ситуациях и не умеет проявлять гибкость в общении; редко отстаиваете себя и свои интересы; не знает путей выхода из конфликтных ситуаций, у кого есть сложности в умении сопереживать и понимать другого человека.

*Класс:* 9-11

*Объем часов:* учебный год – 24 (1-2 раза в неделю по 2 урока)

лето – 24 (2 недели по 2 урока в день)

**Я - лидер (ПЛ)**

Тренинг позволяет раскрыть лидерский потенциал; выработать лидерские умения, стиль общения и поведения; освоить навыки объективного восприятия реальной ситуации; развить интеллектуальные навыки и стратегии сбора информации; использовать творческие способности для достижения цели; открыть внутреннюю позицию уверенности, силы, решительности и ответственности; раскрыть две стороны лидерства: явную и тайную и т.п.

*Класс:* 9-11

*Объем часов:* учебный год – 24 (1-2 раза в неделю по 2 урока)

лето – 24 (2 недели по 2 урока в день)

**Основы саморегуляции. Путь к себе (ПА)**

Тренинг основ саморегуляции. Помогает успокаиваться, снимать физическое и психическое напряжение; научиться быстро отдыхать (восстановление сил в аутогенном состоянии идет гораздо быстрее, чем во время сна, простого отдыха лежа, просмотра телепередач или прослушивания музыки); бороться с болью; активизировать внимание, память, воображение, способность к физическим усилиям; активизировать творческие ресурсы через развитие интуиции, образного мышления.

*Класс:* 9-11

*Объем часов:* учебный год – 24 (1-2 раза в неделю по 2 урока)

лето – 24 (2 недели по 2 урока в день)

**Образование и карьера (ПР)**

Тренинговая программа для тех, кто хочет выбрать сферу своей будущей деятельности осознано, с учетом личных особенностей, возможностей и запросов; открыть для себя новые жизненные перспективы; научиться разрабатывать личный план достижения жизненных, карьерных и финансовых целей; открыть законы личной эффективности; познать принципы и правила построения карьерных стратегий; научиться «управлять финансами».

*Класс:* 9-11

*Объем часов:* учебный год – 54 (2 раза в неделю по 2 урока)

**Шаг к себе (ПС)**

Тренинг самооценки. Помогает измерить существующий уровень самооценки; открыть свою уникальность; построить гармоничные отношения в личной жизни; перестать тратить энергию на самокритику и больше доверять себе; производить впечатление человека, которому можно доверять.

*Класс:* 9-11

*Объем часов:* учебный год – 24 (1-2 раза в неделю по 2 урока)

лето – 24 (2 недели по 2 урока в день)

**Словестная импровизация. Как с успехом выступать публично. (ПВ)**

Тренинг публичных выступлений. Знакомит с техниками, которые позволяют снять тревогу и страх перед выступлением, привлекать и удерживать внимание большой аудитории; учит умело использовать взгляд, голос, жесты, пространство; демонстрирует психологические приемы самозащиты от негативно настроенных слушателей; знакомит с секретами интересной беседы.

*Класс:* 8-11

*Объем часов:* учебный год – 24 (1-2 раза в неделю по 2 урока)

лето – 24 (2 недели по 2 урока в день)

**Целеполагание: точно в цель (ПЦ)**

Тренинг помогает изучить правила формулировки целей; овладеть техникой постановки долгосрочных и краткосрочных целей; сформировать умения анализировать реальность достижения поставленных целей; научиться определять шаги и достигать поставленных целей; обучиться управлению временем (тайм-менеджмент).

*Класс:* 8-11

*Объем часов:* учебный год – 24 (1-2 раза в неделю по 2 урока)

лето – 24 (2 недели по 2 урока в день)

**Клуб психологической поддержки подростков «Play»**

Это место, где можно обсудить интересующие проблемы, трудные жизненные ситуации (например, трудности взаимоотношений между людьми; пути решения конфликтных ситуаций; одиночество; неразделенная любовь и т.д.); получить консультацию профессионала и дружескую поддержку сверстников; поделиться своими мыслями, переживаниями, удачами и проблемами: встретиться с интересными людьми и получить полезную и важную информацию; предложить для обсуждения, интересующие темы; найти новых друзей.

*Класс:* 9-11

*Режим работы клуба: учебный год -* встречи в клубе проходят два раза в месяц в течение учебного года, в воскресенье с 16.30 до 18.30

лето: летняяя смена (50 часов)