

Программа тренинга «Как справиться со стрессом (практический тренинг по работе со стрессом и негативными эмоциями)»

Цель тренинга: формирование представлений специалистов, работающих с семьями и детьми, о признаках, способах преодоления эмоционального и мышечного напряжения, возникающего в результате стресса; формирование профессиональных компетенций специалистов в преодолении ими напряжения, обучение способам саморегуляции.

Задачи тренинга:

сформировать безопасную и комфортную атмосферу для работы в группе;
сформировать представление участников тренинга об источниках, признаках и способах преодоления эмоционального напряжения, возникающего в результате стресса;

содействовать в преодолении участниками эмоционального состояния, возникающего в ходе стресса;

содействовать гармонизации эмоционального состояния участников тренинга, снижению уровня тревожности;

формировать навыки регуляции собственного эмоционального состояния;

содействовать снятию эмоционального напряжения участников тренинга;

научить способам снятия эмоционального напряжения, сохранению профессиональной позиции участников.

Категория слушателей: руководители и специалисты, имеющие практику работы с семьями и детьми.

Условия формирования группы:

количество участников - не более 15 человек;

группа формируется с добровольного согласия слушателей.

Срок обучения по программе: 6 часов.

Форма обучения: очная, 6 часов в день.

Длительность обучения: 1 занятие.

Виды учебной деятельности: мини-лекции, дискуссии, тренинг, ролевые игры, интерактивные упражнения, работа в группах.

Материально-технические условия:

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
---	--------------------	--

Кабинет	Тренинг	Флипчарт, столы, стулья согласно количеству обучающихся с возможностью свободного передвижения столов и стульев.
---------	---------	--

Преподаватели тренинга:

Федченко Оксана Владимировна – психолог, преподаватель, супервизор, тренер по обучению ведущих восстановительных программ (медиаторов), разработчик методических пособий, технологий работы с семьями и детьми.

Иванова Светлана Вадимировна - практический психолог, сертифицированный медиатор (конфликтолог), действительный член Профессиональной Психотерапевтической Лиги России, бизнес – тренер, ведущий психологических групп.

ПРОГРАММА ТРЕНИНГА

Содержание работы
Знакомство участников. Цели и задачи тренинга, правила работы, регламент
Тестирование «Диагностика состояния стресса» Цель: определение уровня стресса
Формирование группы. Интерактивные упражнения, направленные на сплочение группы, формирование безопасной, комфортной атмосферы, снятия эмоционального и мышечного напряжения
Упражнение «Ассоциации». Мини-лекция «Стресс, причины, признаки, способы преодоления эмоционального и мышечного напряжения». Дискуссия «Методы борьбы со стрессом». Цель: формирование у участников единого представления о понятии «Стресс, его причинах, признаках и способах преодоления и профилактики»
Работа в малых группах, направленная на выявление у каждого из участников факторов, приводящих к эмоциональному напряжению. Упражнения, направленные на коррекцию эмоционального состояния участников
Упражнение «Регуляция собственного эмоционального состояния» Цель: тренировка навыков регуляции собственного эмоционального состояния

<p>Упражнения «Вверх по радуге», «Самомассаж», «Насос», «Снежинка» Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения</p>
<p>Техника символ-драма «Мотив «Ручей» Цель: коррекция эмоционального состояния</p>
<p>Психологические техники «Фотоальбом», «Заброшенный сад», «Письмо без адреса» Цель: регуляция эмоционального состояния, вербализация вариантов коррекции эмоционального состояния собственными силами</p>
<p>Упражнение «Мы с тобой похожи, мы отличаемся» Цель: содействие в повышении самооценки, настроения</p>
<p>Завершение работы. Обратная связь участников тренинга. Индивидуальное консультирование</p>