**Тренинговая программа личностного роста “Быть собой”**

Если вы хотите научиться ставить перед собой цели и задачи, формировать позитивные личностные и профессиональные установки, выявлять и осознавать свои внутренние ресурсы, то участие в тренинговая программа личностного роста ”Быть собой” является хорошей возможностью сделать очередной шаг на пути своего развития.

 Во время тренинга моделируется реальная жизнь, но при этом создается особая безопасная среда, позволяющая участникам осознать свои глубинные установки, образ мышления, способы решения проблем и стратегии мотивации для того, чтобы изменить их и тем самым повысить свою эффективность.

 *Кто может принимать участие:* студенты ВГМУ (с 1 по 5 курс).

*Организационные условия:* занятия проводятся на базе социально-педагогической и психологической службы университета (общ№4, 1 этаж).

Тренинговая группа состоит из 10-12 участников.

Продолжительность одного занятия – 1час 30 мин.

Программа состоит из восьми блоков:

1. «Знакомство» - первое занятие направлено на создание условий для возникновения атмосферы доверия и открытости в группе.
2. «Самопрезентация» - в этом блоке вы сможете познакомиться с навыками самопрезентации (установление контакта, первое впечатление, вербальная и невербальная коммуникация).
3. «Самопознание» - на этом этапе произойдет погружение в атмосферу самоанализа и самораскрытия членов группы, а затем будет предоставлена возможность проанализировать собственные личностные особенности.
4. «Я глазами других» - здесь вы сможете расширить репертуар способов взаимопонимания.
5. «Спектр взаимоотношений» - это занятие поможет проанализировать взаимоотношения с другими людьми, исследовать проекции, стереотипы и установки по отношению к другим, сформировать и расширить представления о стратегиях взаимодействия с людьми, сформировать чувство причастности и ответственности за отношения.
6. «Бесценный опыт» - хорошая возможность определить актуальность прошлых событий посредством установления их значимости для будущего.
7. «Мое будущее» - конкретизировать жизненные цели и перспективы, развить способность принимать решения и делать выбор - является целью данного занятия.
8. «Линия жизни» - заключительное занятие по формированию позитивного восприятия мира, а также навыков по созданию условий для самостоятельного самосовершенствования..

Организационные вопросы Вы можете узнать по тел: (29) 712-68-18.

Проводит тренинговую программу педагог-психолог Романовская Анна Петровна.

Присоединяйтесь! Будем рады видеть Вас на тренинге!

