

# «ФОРМУЛА УСПЕХА»

Элективный курс по психологии

Психолог Марианна Юрьевна Нюхина

Опыт работы 7 лет

# Программа состоит из 2 модулей

- « ПОЗНАЙ СЕБЯ »
- « ДАВАЙ ДОГОВОРИМСЯ »



Данная программа рассчитана на  
учащихся выбирающих своей  
будущей профессией  
отношения типа  
« ЧЕЛОВЕК-ЧЕЛОВЕК »



# «Формула успеха»

- Позволит изучить учащимся личностные особенности
- Повысит психологическую и эмоциональную компетентность
- Позволит овладеть навыками саморегуляции, самообладания
- Конструктивного и эффективного общения

- Обучит навыкам преодоления стресса
- Элементом психогимнастики
- аутотренинга
- арт-терапии
- сказкотерапии
- телесно-ориентированной терапии
- релаксации
- самомассажа

- Позволит актуализировать процесс профессионального, личностного самоопределения
- Повысит самооценку учащихся
- Поможет совершенствовать навыки самопрезентации, спланировать профессиональный путь.

# Формы и методы работы

- Тренинг личностного роста, тренинг общения
- Психологическая диагностика
- Лекция
- Консультация
- Дискуссия, беседа
- «Мозговой штурм»
- Телесно-ориентированная терапия
- Арт-терапия
- Сказкотерапия
- Ролевая игра