

План работы клуба «Теплое место» на 2026-27 учебный год

| Период | Тема | Краткое содержание |
|-----------------|--|--|
| Сентябрь | Встреча 1. «Знакомство с клубом». | Знакомство с форматом клуба, создание безопасного пространства и запросов на сезон. |
| Октябрь | Встреча 2. «Тревога: как её приручить». | Разбор механизмов тревожности и освоение техник саморегуляции. |
| | Встреча 3. «В мире эмоций». | Эмоции и чувства, как понять себя и других. |
| Ноябрь | Встреча 4. «Мои границы». | Тренировка навыка говорить «нет». |
| | Встреча 5. «Конфликт, как ресурс». | Стратегии разрешения конфликтной ситуации. |
| Декабрь | Встреча 6. «Как не выгореть на учебе». | Профилактика учебного выгорания. |
| | Встреча 7. «Акцентуации характера». | Какие бывают особенности характера и как их носители адаптируются к критическим ситуациям. |
| Март | Встреча 8. «Переживание одиночества». | Как происходит переживание одиночества и какой опыт оно дает человеку. |
| Апрель | Встреча 9. «Взрослый родитель и ребенок - как роли». | . Почему полезно различать ролевые модели поведения. Учимся применять теорию |

| | | |
|------------|---|--|
| | | транзактного анализа на практике. |
| | Встреча 10. «Мои жизненные цели». | Зачем планировать жизнь, как это делать бережно и эффективно. Приемы самоорганизации и тайм-менеджмента. |
| Май | Итоговая встреча. «Чему научило меня "Тёплое место"». | Подведение итогов сезона. |