

Программа онлайн-тренинга
**Эмоциональный баланс:
12 способов обрести
гармонию**

*8 июня 2022 года с
18.00 до 20.00 (МСК)*

Спикер: Бортновская Ольга Ивановна – клинический психолог, практикующий детский/подростковый психолог, преподаватель психологии, педагогики и дефектологии

Москва 2022



Общая характеристика тренинга

Цель: почувствовать себя в гармонии с миром, взять под контроль свои эмоции.



Приглашаем к участию

01

Психологов

02

Учителей

03

Воспитателей

04

Родителей



Общая характеристика тренинга



**Практическая
значимость :** дать
техники и упражнения
для эмоционального
баланса в стрессовых
ситуациях.

Что необходимо подготовить к тренингу



листы бумаги



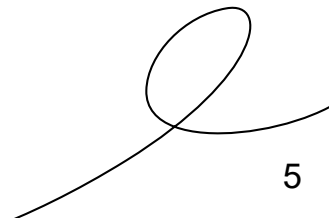
ручку



маркеры



карандаши



Актуальность темы

Формирование эмоциональной культуры представляется наиболее важным аспектом воспитания и развития личности.

Эмоциональная культура педагога включает в себя эмоциональную компетентность, состоящую из следующих компонентов: умение распознавать и понимать собственные эмоции и чувства, умение управлять собственными эмоциями, распознавание и понимание чувств других людей, умение управлять чувствами других.

Актуальность темы

Педагогическая деятельность насыщена разными напряженными ситуациями и различными факторами, связанными с возможностью повышенного эмоционального реагирования. Важнейшими показателями эмоциональной культуры педагога является высокий уровень развития эмоциональной устойчивости, эмпатии и эмоциональной гибкости. Тренинг составлен на основе книги 3-х известных деятелей: доктора философии Маттью Маккея, доктора психологии Джеффри Вуда, доктора медицины Джеффри Брэнтли, и адаптирован под российскую ментальность.

Представление спикера тренинга

Бортновская Ольга:

- клинический психолог;
- педагог по работе с детьми с трудностями в развитии, опыт работы более 15 лет;
- практикующий психолог в сфере детской психологии;
- спикер образовательных конференций;
- преподаватель по направлению психология;
- автор курсов дистанционного обучения по педагогике, психологии и дефектологии:

<https://infourok.ru/kursy/208.html>



obprofi@yandex.ru

@obprofi

+79689168527

Содержание тренинга

Тайминг

18.00–18.05	Вводное слово.
18.05–18.10	Формат проведения тренинга.
18.10–18.20	Учимся распознавать наши эмоции.
18.20–18.25	В чем заключается эмоциональный рост?
18.25–18.30	Для чего нам нужно отвлекаться?
18.30–18.40	Техники расслабления и успокоения.
18.40–18.50	Техника глубокого расслабления.
18.50–18.55	Для чего нужно радикальное принятие?

Краткое содержание
Продолжительность ~ 2 часа

Содержание тренинга

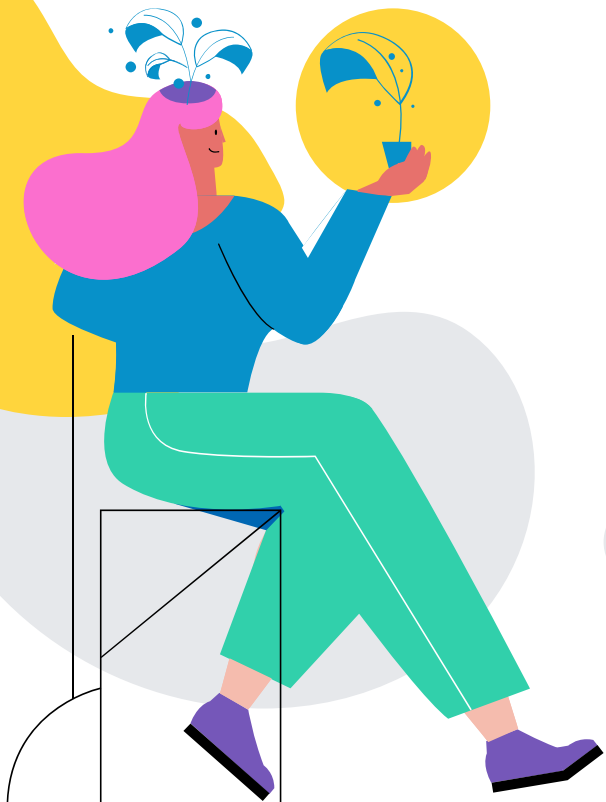
Тайминг

18.55–19.05	Как научиться жить настоящим?
19.05–19.15	Практики осознанности.
19.15–19.20	Тренировка осознанного дыхания.
19.20–19.25	Медитация мудрого разума.
19.25–19.30	Как увеличить количество позитивных эмоций?
19.30–19.35	Что такое преодолевать в моменте?
19.35–20.00	Подведение итогов тренинга. Обратная связь и ответы на вопросы участников.

Краткое содержание
Продолжительность ~ 2 часа

Упражнения для развития навыков осознания своих эмоций:

- задание «Напоминалки»;
- задание «Дневник эмоций»;
- упражнение «Установки про эмоции»;
- упражнение «О чем сигнализирует нам негативная эмоция?».



Приложение

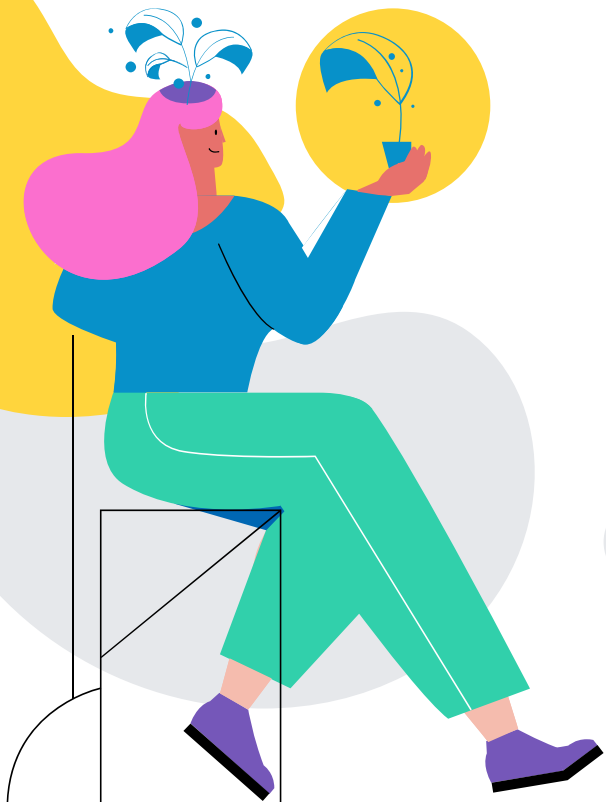
Упражнения для развития навыков осознания эмоций других:

- «Немой телевизор»;
- «Общественный транспорт».



Упражнения для развития навыков управления своими эмоциями:

- «Дыхание»;
- «Телесные методы»;
- «Проблемы»;
- «Ресурсное состояние»;
- «Хвастаться».



Приложение

Упражнения для развития навыков управления эмоциями других:

- Упражнение «Эмоциональный баланс»;
- Упражнение «Эмоциональные мотиваторы в моей компании».



ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ



ВЕДУЩИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОРТАЛ РОССИИ

Спасибо за внимание!

<https://infourok.ru/>