**СТУДЕНТАМ, МАГИСТРАНТАМ, АСПИРАНТАМ**

**НАЧАЛСЯ НАБОР НА ТРЕНИНГОВУЮ ПРОГРАММУ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИКЛИНИКЕ АПП ЮФУ (НАГИБИНА,13, 1 ЭТАЖ)**

**Начало занятий по мере формирования группы.**

**Запись по телефону: 89515198278 (Каринэ Артемовна) или** [**psyclinic@sfedu.ru**](mailto:psyclinic@sfedu.ru)

***Тренинговая программа «Психология счастливой жизни или Из кокона в бабочку!»* (самоэффективность и жизненное благополучие)**

**Целью тренинговой работы** является оптимизация и коррекция субъективного качества жизни личности, благополучия и удовлетворенности.

Программа направлена на решение следующих **задач**:

1. Создание условий для реализации тренинговой работы: актуализировать стремление к самопознанию, способствовать развитию рефлексивности личности, ориентации на перспективу дальнейшего роста.
2. Способствовать осознанию собственных ценностей и смыслов, внутренних целей, устремлений, планов, лежащих в основе образа мира участников группы.
3. Создание условий для осознанного выражения собственных чувств и переживаний, рефлексия актуальных эмоциональных состояний.
4. Способствовать формированию установки на реализацию собственных целей, замыслов, идей и планов.
5. Способствовать оптимизации гармоничного личностного роста, направленности на самореализацию, организацию и контроль собственной жизни.
6. Способствовать осознанию своего качества жизни в различных сферах жизнедеятельности.

Программа рассчитана на 11 занятий по 2 часа. Количество участников 10 – 14 человек.

| **Этапы**  **тренинга** | | **Занятия тренинга** | **Цели и задачи тренингового занятия** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Начальный этап** | | **1**  **занятие** | Знакомство участников группы, снижение напряжения, обеспечение благоприятного климата и сплоченности участников. Получение общих представлений о себе как о личности, формирование стремлений к самопознанию и самораскрытию. |
| **Основной этап** | **Ценностно-смысловые ориентации**  *(Что мы ценим в своей жизни, насколько значимо для нас то, к чему мы стремимся, осознаем ли мы ценность того, что уже имеем?!)* | **2**  **занятие** | Оптимизация сбалансированности и гармоничности структур ценностно-смысловых и духовно-нравственных ориентаций, оптимизация рефлексии личностных смыслов, осознание ценностной значимости личностью своей жизни. Принятие собственных достижений, ориентация на успешное будущее, реализация личностных целей, планов, развитие идей и мотивации на достижения. |
| **3**  **занятие** |
| **4**  **занятие** |
| **Цели и устремления личности**  *(Какие цели мы ставим перед собой, насколько мы устремлены и активны в их достижении, являются ли они осознанными и принимаемыми нами?!)* | **5**  **занятие** | Актуализация рефлексии собственных целей и коррекция устремлений, оптимизация готовности к самосовершенствованию и самореализации субъектов, развитие способности человека к гибкости, «изменчивости» в соответствие с условиями внешней среды, преодоление внутренних преград и барьеров развития. Ориентация человека на личностный рост, активную жизненную позицию, на достижение собственных целей и реализацию идей. |
| **6**  **занятие** |
| **7**  **занятие** |
| **Удовлетворенность жизнью и счастье**  *(Какое отношение к себе и к миру мы имеем, насколько мы довольны и счастливы достижением значимых для нас идей, целей, какое эмоциональное состояние актуально для нас сегодня?!)* | **8**  **занятие** | Оптимизация благоприятной и положительной оценки субъектом своей жизни, принятие позитивных и негативных линий её развития, рефлексия и коррекция отрицательных убеждений и неблагоприятных отношений человека к себе и своей деятельности в различных сферах жизни. Формирование устойчивости к внешним воздействиям, оптимизация контроля внутренних переживаний, коррекция общего эмоционального состояния. |
| **9**  **занятие** |
| **10**  **занятие** |
| **Заключительный этап** | | **11**  **занятие** | Повышение самопонимания и самопринятия, осознанности качества собственной жизни, актуализация кульминационных моментов и основных идей тренинговой работы, осознание личностно-смысловой позиции. Подкрепление позитивного образа Я и сформированного отношения к миру, закрепление сформированных характеристик, ценностей и смыслов, целей. Формирование плана дальнейшего развития человека как субъекта своего жизненного пути, анализ возможных реальных жизненных перспектив. |

**Дополнительную информацию можно посмотреть на сайте АПП ЮФУ, Психологическая поликлиника** [**http://app.sfedu.ru/psyclinic**](http://app.sfedu.ru/psyclinic) **(ВНИМАНИЕ! НА САЙТЕ МОЖНО ЗАРЕГИСТРИРОВАТЬСЯ И ПОЛУЧАТЬ РАССЫЛКУ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ), mail to:** [**psyclinic@sfedu.ru**](mailto:psyclinic@sfedu.ru)



**Эксакусто Татьяна Валентиновна**

### Кандидат психологических наук,  доцент кафедры психологии и безопасности жизнедеятельности Института компьютерных технологий и информационной безопасности Южного федерального университета, руководитель Центра психологической безопасности личности, г.Таганрог. Автор книги «Тренинг позитивного мышления: коррекция счастья и благополучия / Т. В. Эксакусто. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. - 427 с. ( Серия "Психологический практикум").

### Психолог-тренер групп уверенного поведения с 1997 г., коуч-консультант с 2004 г. Проходила обучение по программе «Клиническая психология» в 2003 г.; по программе Института психологической интеграции «Баланс» (Institut psichologischer integration) в г. Нюрнберг (Германия) в 2004 г.