**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 «Я среди других: основы психологической безопасности»***

Основная идея тренинговой программы заключается в том, чтобы помочь человеку в самопознании, в осознании и понимании своих отношений с окружающими их удовлетворенности, гармоничности, защищенности, она направлена на развитие потенциала психологической безопасности субъекта, который включает ценностные и смысложизненные ориентации, цели, уровень личностного развития.

***Задачи тренинговой программы:***

* Создать условия для формирования стремления к самопознанию, к погружению в свой внутренний мир и ориентации в нем, для развития способности понимать свои переживания, выражать и контролировать их в процессе взаимодействия с окружающими.
* Способствовать формированию гармоничности в межличностных отношениях.
* Способствовать развитию способности открыто выражать свои чувства, развитию удовлетворенности межличностными отношениями.
* Способствовать формированию защищенности в межличностных отношениях: снижению барьеров в общении, развитию толерантности.
* Способствовать развитию потенциала СПБ субъектов: осознанию целей, ценностей, смысложизненных ориентаций, личностному росту.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы,**  **№ занятий** | | **Цели и задачи этапа** |
| **Начальный**  **(1, 2 занятие)** | | Знакомство участников, снятие напряжения, сплочение группы. |
| Создание благоприятной атмосферы, развитие стремления к самораскрытию, самопознанию. |
| **Основной (кульминационный) (3 – 10 занятие)** | **Гармоничность**  **(3, 4 занятие)** | Развитие способности устанавливать контакт с окружающими, развитие взаимопонимания в отношениях, уверенности в себе. |
| **Удовлетворенность**  **(5, 6 занятие)** | Развитие способности осознания своих чувств, эмоций, снятие негативных эмоциональных переживаний, развитие способности открыто выражать свои чувства. |
| **Защищенность**  **(7, 8 занятие)** | Развитие толерантности, снижение барьеров и трудностей в общении за счет повышения коммуникативных навыков, доверия в отношениях, уверенности в себе, снижения конфликтности. |
| **Потенциал**  **(9, 10 занятие)** | Повышение жизнестойкости, развитие смысложизненных ориентаций, целей, ценностей с помощью самосознания и развития рефлексии |
| **Заключительный**  **(11, 12 занятие)** | | Закрепление полученных результатов, подведение итогов. |

Программа рассчитана на 12 занятий по 2,5 – 3 часа. Количество участников 10 – 14 человек.

**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.