

Мастер-класс «Мои ресурсы и силы»

для реализации планируемых достижений



С участниками разбираем:

- что является ресурсным состоянием;
- рассматриваем личностные и средовые ресурсы;
- выполняем психологические техники для нахождения индивидуальных жизненных опор.

Мероприятие для школьников 9-11 классов, рассчитано на участие до 20 человек

Проведение мастер-класса по предварительному согласованию.

пр. Ленина, 76, ауд. 359 ГК ЮУрГУ



Южно-Уральский
государственный
университет

Национальный
исследовательский
университет

Кафедра: Общей психологии, психодиагностики и психологического консультирования (ОПП и ПК)
Направление: 37.03.01 БАКАЛАВРИАТ (ПСИХОЛОГИЯ) / тел.: 8 (351) 267-94-04



Мастер-класс Техники самопомощи

позволяющие снять эмоциональное напряжение
и повысить стрессоустойчивость



Эмоционально-чувственная
сфера



Участники узнают каким образом протекает реакция на стресс (по Гансу Селье).

Научатся психологической саморегуляции через:

- безопасное отреагирование агрессии;
- приемы управления дыханием;
- техники билатеральной стимуляции мозга;
- квадрат Декарта;
- визуализацию;
- ресурсирование и др.

Мероприятие для школьников 9-11 классов, рассчитано на участие до 30 человек

Проведение мастер-класса по предварительному согласованию.

пр. Ленина, 76/ ГК ЮУрГУ



Южно-Уральский
государственный
университет

Национальный
исследовательский
университет

Кафедра: Общей психологии, психодиагностики и психологического консультирования (ОПП и ПК)
Направление: 37.03.01 БАКАЛАВРИАТ (ПСИХОЛОГИЯ) / тел.: 8 (351) 267-94-04



Мастер-класс Сила рода. Печать рода.

семейный контекст в психологическом консультировании



СЕМЬЯ
как система



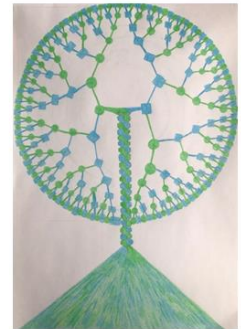
ЗАКОНЫ семейной системы на
примере мультфильма «Тайна Коко»

Рисуем 7-мь поколений
родовой системы, чтобы
ощутить связь со своим родом,
его поддержку и силу.

Для участия принести с собой
2-а цветных карандаша
контрастного цвета
(например, красный и синий).



Генограмма семьи
Родовое дерево



Изотерапия
7 поколений родовой системы

Мероприятие для школьников 9-11 классов, рассчитано на участие до 30 человек

Проведение мастер-класса по предварительному согласованию.

пр. Ленина, 76/ ГК ЮУрГУ



Южно-Уральский
государственный
университет

Национальный
исследовательский
университет

Кафедра: Общей психологии, психодиагностики и психологического консультирования (ОПП и ПК)
Направление: 37.03.01 БАКАЛАВРИАТ (ПСИХОЛОГИЯ) / тел.: 8 (351) 267-94-04

