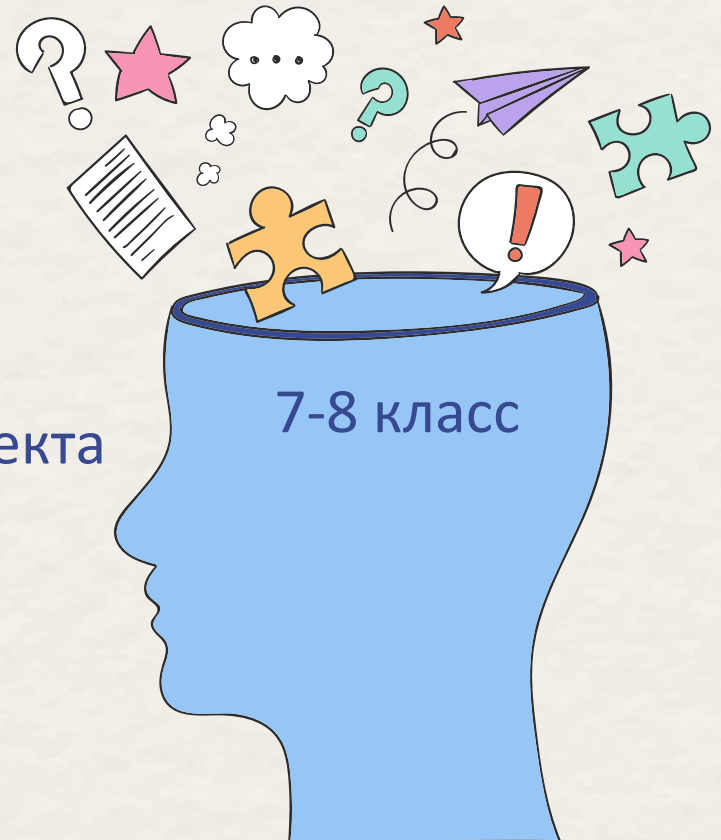


Что я чувствую?

Тренинг на развитие
эмоционального интеллекта



Это личностный тренинг, где мы будем много обращаться к себе, исследовать и заглядывать внутрь себя

Эмоции приходят к нам с рождения и будут с нами до конца жизни, наша задача: научиться быть с ними наедине и в компании, уметь усмирять их и уметь выражать

Порой они нас пугают или мы не можем распознать, что же мы сейчас чувствуем, а порой мы так много чувствуем, что описать это тоже не получается





А в подростковом возрасте наши эмоции накаляются до предела и всё воспринимается нами слишком остро, но при этом никто не объясняет ок ли это и что с этим делать?

А что, если со мной что-то не так? Что делать, если меня все бесят и раздражают? Или, если мне часто хочется плакать, и кажется, что весь мир против меня?

Здесь нет правых и виноватых, но за все эти процессы отвечают наши эмоции: они могут быть нашими друзьями, а могут быть врагами, - зависит от тебя



На тренинге мы поработаем с 5-ю блоками:



1-ый блок

изучение эмоций, попытки
определить и понять эмоции
других



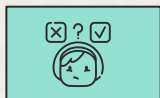
2-ой блок

изучение своих эмоций и
их идентификация



3-ий блок

работа со своими эмоциями,
техники регуляции своего
эмоционального состояния



4-ый блок

эмпатия, понимание
состояния другого человека,
и как мы на него влияем



5-ый блок

регуляция состояния
другого человека



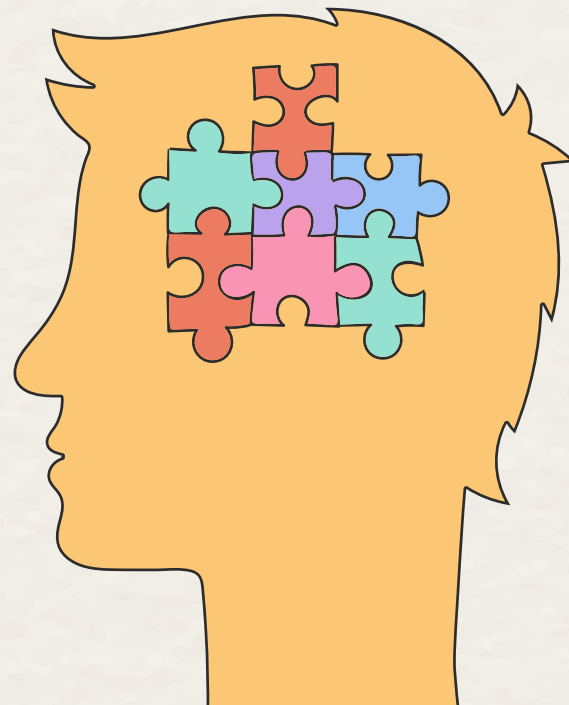


Цель тренинга:

подросток, умеющий различать свои и чужие эмоции,
а также управлять своим эмоциональным состоянием

Наш тренинг

это безопасное пространство для изучения себя и задавания тех вопросов, которые обычно некому задать или страшно это сделать, здесь можно быть собой и быть уязвимым





В достижении результата помогут:

Дополнительное погружение

Раздаточный материал с картинками и схемами, которые заполняет сам подросток

После каждого занятия подросток получает домашнее задание, которое помогает закрепить результат и подготовиться к следующей теме

Формат работы

Упражнения и задания через наблюдение и рефлексию, с элементами игрового-обучающего формата+разбор реальных ситуаций из жизни

Формат работы: индивидуальный, в мини-группах, а также командный

Тренер+родитель

Родительский чат, где будет полезная информация, рекомендации, а также задания для родителей





Тренер – Коновалова Диля

Тренер Департамента детских программ
«TeamSoft»

Эксперт по работе с подростками

Дипломированный психолог

Вожатая, психолог и координатор
подростковых лагерных смен



Опыт работы с детьми и подростками 7 лет



**НАЧИНАТЬ ИЗМЕНЕНИЯ НУЖНО
МЕДЛЕННО, ПОСТЕПЕННО
ПРЕВРАЩАЯ ИХ В ПРИВЫЧКУ.**



Когда?

1 февраля – 8 марта,
по воскресеньям



Во сколько?

16:00-18:00



Где?

Восход 16



**ДАВАЙ ХВАЛИТЬ СЕБЯ НЕ
ТОЛЬКО ЗА ПОДВИГИ, НО И
ЗА НЕБОЛЬШИЕ ШАНУЧКИ?**