

«Сила эмоций»

5-6 класс

Тренинг на развитие эмоционального интеллекта



Знакомы ли вам такие ситуации?

01

Вы замечаете, что ваш ребёнок стал более закрытым, его настроение меняется как погода в апреле, а простой разговор иногда превращается в конфликт?

02

Он может бурно реагировать на неудачи или, наоборот, замыкаться в себе, а вы остаётесь в растерянности: как поддержать?

03

Он чувствует, но не всегда понимает что. Переживает, но не умеет об этом говорить. Действует под влиянием чувств, а потом сожалеет.



Мы предлагаем не лекции, а решение. Тренинг «Сила эмоций» - это пространство, где подросток в безопасной и поддерживающей атмосфере научится управлять своей внутренней вселенной.

Что будет на тренинге?

Что такое эмоциональный мир?

Узнают, что такое эмоции и как они влияют на нашу жизнь

Навык
идентификации
своих эмоций и их
причин

Конструктивные
способы выразить
переживания словами

А что чувствуют другие?

Будем развивать навык
эмпатии

Как перенаправить
энергию «негативных»
эмоций в движение?

Мы превратим злость в двигатель,
а грусть в знак

ФОРМАТ: БЕЗ СКУКИ! Только практика и действие.

Нас ждут:

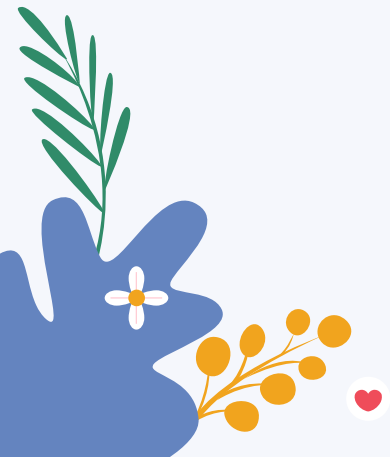
- Необычные игры, где эмоции — главные герои.
- Творческие миссии (рисунки, коллажи, мини-сценки).
- Живые обсуждения в кругу, где можно делиться мыслями без осуждения.
- Психологические челленджи для прокачки своей эмоциональной стойкости



Мы создадим **безопасное и поддерживающее пространство**, где можно быть собой, экспериментировать и открывать в себе новые возможности.

«Давайте не будем забывать, что маленькие эмоции — великие капитаны нашей жизни, и мы подчиняемся им, даже не осознавая этого».

Винсент Ван Гог - нидерландский живописец и график.





Тренинг ведёт: Чигвинцева Ольга

- Тренер Тимсофт
- Координатор детских программ
- Участник конференций, автор и соавтор психологических статей
- В работе с детьми уже 6 лет
- Увлекаюсь психологией и искусством

