

КАТАЛОГ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРЕНИНГОВ

Карельский региональный центр
молодежи

ЧТО ТАКОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ

- Тренинг -это активная форма обучения, предполагающая формирование и развитие определенных навыков, качеств, свойств личности или группы людей (команды), необходимых для эффективного функционирования в определенном виде жизнедеятельности. Существует множество видов тренингов: тренинги развития профессиональных навыков (продажи, публичные выступления), тренинги формирования команды, тренинги личностного роста и т. д.



ТРЕНИНГ ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ

- Тренинг общения предназначен для тех, кто хочет комфортно и уверенно общаться с любыми людьми в любых ситуациях.



НА ТРЕНИНГЕ ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ ВЫ НАУЧИТЕСЬ:

- ⦿ Грамотно слушать своего собеседника
- ⦿ Правильно отказывать
- ⦿ Высказывать критику
- ⦿ Одобрение
- ⦿ Просить

ТРЕНИНГ ПОСТАНОВКИ ЦЕЛИ

- Постановка цели – не просто полезное занятие, а совершенно необходимый элемент успешной деятельности.
- Успешные люди в жизни знают, куда держат путь.
- Эта программа для тех, кто хочет от жизни большего и кто готов приложить для этого усилия.



НА ТРЕНИНГЕ ПОСТАНОВКИ ЦЕЛИ ВЫ НАУЧИТЕСЬ:

- Расставлять приоритеты(отделять главное от второстепенного)
- Ставить цель правильно
- Определите свои истинные цели
- Получите четкую программу достижения целей
- Научитесь узнавать что цель достигнута вами

Делать свои цели достижимыми

Мотивировать других и себя

УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

- Мы все живем в достаточно жестком ритме - хотим всюду успеть и добиться лучшего, в каждый момент жизни быть на первом месте, завоевать свою золотую медаль. Это вполне естественное желание любого успешного человека. Однако и у этой «золотой медали» есть обратная сторона - постоянное напряжение, умственная и эмоциональная усталость, и как результат упадок сил и плохое самочувствие.



ВЫ НАУЧИТЕСЬ

- Научитесь справляться со стрессом и защищаться от него.
- Освойте методы снятия напряжения.
- Научитесь более спокойно реагировать на окружающих и обстоятельства.
- Научитесь восстанавливать физические и душевные силы.