



НТУ "ХПІ"

18 листопада 2023р.

12:30

Віртуальна зустріч в Zoom

НТУ "ХПІ" ППУСС



ЗБАГАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ТА ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСУ

Кас'яненко Альона та
Попова Олена

Студентки-психологині
4 курсу



ПІДБУЦЬКА НІНА ВІКТОРІВНА

Завідувачка кафедри педагогіки та психології управління соціальними системами імені акад. І.А. Зязюна, професорка, докторка психологічних наук, гарантка освітньо-наукової програми “Психологія” (Phd), експертка Національного Агенства із забезпечення якості вищої освіти, дійсна членкиня ГО «Національна психологічна асоціація».

Сертифікована практикиня із сімейного консультування і психотерапії, арт-терапії, пропедевтики психіатрії, психосоматики та ін.

Наукові дослідження: резильєнтність особистості; чат-боти психологічної підтримки населення; формування конфліктологічної культури особистості, тощо.

НАШІ КОНТАКТИ



☎ Телефон:
+38 (057) 70-76-490;
+38 (057) 70-76-042

📘 Facebook:
<https://www.facebook.com/ppuss>

📷 Instagram:
https://www.instagram.com/ppuss_ntu_khpi/

🖱 [http://](http://web.kpi.kharkov.ua/ppuss/uk) Сайт кафедри:
<https://web.kpi.kharkov.ua/ppuss/uk>



ОПИС ТРЕНІНГУ

Ціль: Допомогти учасникам знизити рівень стресу та поліпшити емоційний стан шляхом розвитку навичок саморегуляції, релаксації та позитивного мислення.

Матеріали: ноутбук або телефон, стабільне інтернет-підключення, папер, набір предметів для малювання

Навички:

- Саморегуляція емоцій: Уміння впливати на свої емоції, визначати їх інтенсивність та знаходити способи зниження стресу.
- Релаксація: Використання методів релаксації та дихальних вправ для зняття напруги та спокою.
- Позитивне мислення: Розвиток позитивного мислення та оптимістичного погляду на життя шляхом практики вдячності та переосмислення негативних ситуацій.

Принципи:

- Активність
- Дослідницька творча позиція
- Партнерське суб'єкт-суб'єктне спілкування
- Персоналізація висловлювання
- Тут і тепер
- Акцентування мови почуттів
- Щирість та відкритість
- Конфіденційності
- Зворотній зв'язок

Приблизний час проведення тренінгу: 2-3 години

ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА

Що таке стрес та як з ним боротись?

ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА

ВПРАВА "ТРИ ПРАВДИ ОДНА БРЕХНЯ. ФАКТОРИ СТРЕСУ"

Матеріали: стабільне інтернет з'єднання

Ціль: Створення атмосфери взаємного знайомства та виявлення різних емоцій, які переживають учасники.

Тривалість: Приблизно 10-15 хвилин

РЕФЛЕКСІЯ

1. Чи є спільні фактори стресу серед учасників групи?
2. Як ви відчуваєте себе, поділяючи свої емоції з іншими людьми?

ВПРАВА «РОЗСЛАБЛЕННЯ ТА ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ»

Матеріали: Немає особливих матеріалів.

Ціль: Зниження напруги та створення спокійної атмосфери перед початком тренінгу.

Тривалість: Приблизно 10-15 хвилин.

РЕФЛЕКСІЯ

1. Як ви відчули себе під час розслаблення та дихальних вправ?
2. Чи змінилися ваші відчуття або емоційний стан після цих вправ?
3. Як ви можете використовувати ці дихальні техніки у своєму повсякденному житті для зняття стресу?

ВПРАВА

"ЕМОЦІЙНИЙ ЕКСПРЕС"

Матеріали: Набір карток з різними емоційними виразами.

Стабільне інтернет підключення та камера.

Ціль: Стимулювання виразності емоцій та підсилення комунікації в групі.

Тривалість: Приблизно 15-20 хвилин.

РЕФЛЕКСІЯ

1. Як ви відчували себе, виражаючи свою емоцію перед групою?
2. Чи було складно розпізнати емоції інших учасників? Які сигнали ви використовували для цього?
3. Чи виникали випадки, коли інші учасники помилково інтерпретували вашу емоцію? Як ви з цим впоралися?

ВПРАВА

"ПОЗИТИВНА АФІРМАЦІЯ"

Матеріали: папер, ручка, фарби, маркери, олівці.
Найкраще використовувати фарби, але якщо немає фарб то це можуть бути олівці, ручки, фломастери – все що малює кольором.

Ціль: Розвиток позитивного мислення та підтримка самомотивації учасників.

Тривалість: Приблизно 10-15 хвилин

РЕФЛЕКСІЯ

1. Чому саме такий колір? Які позитивні фрази ви обрали? Чому вони важливі для вас?
2. Чи важко було вам знайти позитивні фрази? Які перешкоди виникали?
3. Як ви плануєте використовувати ці позитивні фрази для зняття стресу та підтримки своєї емоційної стабільності?

ВПРАВА "МІСЦЕ РЕЛАКСАЦІЇ"

Матеріали: папір, набір предметів для
малювання.

Ціль: Створення позитивного емоційного настрою.

Тривалість: Приблизно 10-15 хвилин

РЕФЛЕКСІЯ

1. Як ви відчували себе, малюючи місце комфорту?
2. Чому саме це місце? Що особливого в ньому саме для вас?

ВПРАВА

"ЕМОЦІЙНА ПОДЯКА"

Матеріали: будь-який прилад, який придатний для письма – це може бути ручка та листок, або ж замітки в телефоні.

Ціль: Завершення тренінгу зі створенням позитивного емоційного настрою та вдячності.

Тривалість: Приблизно 10-15 хвилин

РЕФЛЕКСІЯ

1. Кому ви виразили свою подяку? За що саме?
2. Як ви відчували себе, виражаючи свою вдячність?
3. Чи плануєте ви використовувати практику вдячності в своєму повсякденному житті?

ЗАГАЛЬНА РЕФЛЕКСІЯ

1. Які емоції ви пережили під час проведення цих вправ?
2. Які вправи були найкориснішими для вас особисто? Чому?
3. Які навички або стратегії ви збираєтеся використовувати у майбутньому, щоб поліпшити свою емоційну стабільність та комунікацію в групі?

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!



Національний Технічний Університет
"Харківський Політехнічний Інститут"

Кафедра Педагогіки та психології
управління соціальними системами



СЕРТИФІКАТ УЧАСТНИКА

Дана грамота вручається

за успішне відвідування тренінгу
"Збагачення емоційного стану та
зниження рівня стресу "

Завідувачка кафедри
ППУСС НТУ "ХПІ"

Ніна ПІДБУЦЬКА