

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора	7
Введение	10
В помощь ведущему групповых занятий	13
План тренинговых занятий	13
Размер групп	15
Расписание работы группы	15
Место для проведения занятий	16
ЗАНЯТИЕ 1. САМОПОЗНАНИЕ	17
I. Знакомство	18
II. Введение правил группы	18
III. Основная часть	21
Упражнение 1 «Мой образ»	21
Упражнение 2. «Кто Я?»	22
Упражнение 3. «Судно, на котором я плыву»	28
Теоретическая часть. Что такое рациональные и иррациональные суждения?	34
Упражнение 4. «Мои суждения»	35
Теоретическая часть (продолжение)	36
IV. Обсуждение занятия	44
V. Домашнее задание	45
ЗАНЯТИЕ 2. КАК ДОСТИЧЬ ЦЕЛИ	47
I. Приветствие. Проверка домашнего задания	48
II. Разминка	48
Упражнение 1. «Вожделение слепого»	48
III. Основная часть	50
Упражнение 2. «Мотивы достижения цели»	50
Упражнение 3. «Через два года»	57
Упражнение 4. «Выход из круга»	58
Упражнение 5. «Что я хочу на самом деле?»	60
Теоретическая часть. Программа достижения цели	62
Упражнение 6. «Доверительное падение»	72
Упражнение 7. «Успех»	72
IV. Обсуждение занятия	73
V. Домашнее задание	73

ЗАНЯТИЕ 3. РАБОТА С АДА ПРОБЛЕМОЙ СОПРОТИВЛЕНИЕ. ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ПСИХИКИ	75
I. Приветствие. Проверка домашнего задания	76
II. Разминка	76
Упражнение 1. «Цвет моего состояния»	76
III. Основная часть	77
Упражнение 2. «Активное слушание»	77
Теоретическая часть. Что такое внутренние проблемы человека с психологической точки зрения?	80
Упражнение 3. «Семь характеристик»	84
Теоретическая часть (продолжение)	85
Упражнение 4. «Моя фантазия»	93
Упражнение 5. «Взаимодействие со страхом»	94
Упражнение 6. «Хозяин желаний»	95
Упражнение 7. «Ситуация успеха»	97
IV. Обсуждение занятия	100
V. Домашнее задание	100
ЗАНЯТИЕ 4. ЧУВСТВА. СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ ЧУВСТВ	101
I. Приветствие. Проверка домашнего задания	102
II. Разминка	102
Упражнение 1. «Выражение эмоций»	102
III. Основная часть	103
Упражнение 2. «Контур человека»	104
Упражнение 3. «Скульптура эмоций»	104
Упражнение 4. «Десять комнат»	105
Информация к размышлению. Наши чувства с точки зрения психологической теории	106
Упражнение 5. «Установление личной дистанции»	107
Теоретическая часть. Что такое «личная территория»?	108
Упражнение 6. «Расширение внутреннего пространства»	111
Теоретическая часть. Гнев и обида	112
Упражнение 7. «Отдать червяка»	116
Упражнение 8. «Моя обида»	117
Упражнение 9. «Прощение и благодарность»	118
Информация к размышлению. Выражение эмоций	119
Упражнение 10. «Слова гнева»	120
Упражнение 11. «Толкалки»	122
Теоретическая часть. Наши чувства	123
Упражнение 12. «Ласковые ладошки»	133
IV. Обсуждение занятия	134
V. Домашнее задание	134

ЗАНЯТИЕ 5. ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ	135
I. Приветствие. Проверка домашнего задания	136
II. Разминка	137
Упражнение 1. «Пожелание»	137
III. Основная часть	137
Упражнение 2. «Улыбка»	137
Теоретическая часть. Наши чувства (продолжение)	138
Упражнение 3. «Утро завтрашнего дня»	140
Теоретическая часть (продолжение)	141
Упражнение 4. «Взаимодействие»	141
Упражнение 5. «Взгляд на себя глазами влюбленного человека»	143
Теоретическая часть (продолжение)	145
Упражнение 6. «Имя»	147
Упражнение 7. «Маска»	148
Упражнение 8. «Относитесь к себе, как к любимому человеку»	148
Упражнение 9. «Здравствуй Я, мой любимый»	150
Информация к размышлению. Любовь к себе	154
IV. Обсуждение занятия	155
V. Домашнее задание	156
ЗАНЯТИЕ 6. САМОПРИНЯТИЕ. САМООДОБРЕНИЕ.	
ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ	157
I. Приветствие. Проверка домашнего задания	158
II. Разминка	158
Упражнение 1. «В лучах солнца»	158
III. Основная часть	159
<i>Внешняя и внутренняя привлекательность. Самопринятие.</i>	
* Самоодобрение	159
Упражнение 2. «Идеальный образ»	159
Информация к размышлению. Самоодобрение и самопринятие	160
Упражнение 3. «Развитие самопринятия»	162
Информация к размышлению. Самооценка	162
Упражнение 4. «Два варианта»	163
Упражнение 5. «Мои цели»	164
Информация к размышлению. Успех и неудача	165
Упражнение 6. «Зона прочности»	165
Теоретическая часть. Позитивное мышление	166
Информация к размышлению. Как услышать свой внутренний голос?	169
Упражнение 7. «Мудрец из храма»	169
* Теоретическая часть. «Внутренний сигнальщик»	171

Упражнение 8. «Целение роды»	173
IV. Обсуждение занятия	175
V. Домашнее задание	175
ЗАНЯТИЕ 7. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ЧЕЛОВЕКА	
ОТНОШЕНИЯ С ДРУГИМИ. ЖИЗНЬ ПО СОБСТВЕННОМУ	
ВЫБОРУ	
I. Приветствие. Проверка домашнего задания	178
II. Разминка	178
Упражнение 1. «Коллективный счет»	178
III. Основная часть	179
Упражнение 2. «Мои права»	180
Информация к размышлению. Мои права	180
Упражнение 3. «Взаимодействие»	182
Упражнение 4. «Да, нет»	183
Упражнение 5. «Общение с близкими»	184
Упражнение 6. «Разожми кулак»	185
Теоретическая часть. Треугольник власти и треугольник	
самопознания	186
Упражнение 7. «Сила речи»	192
Теоретическая часть. Уверенный и неуверенный человек	193
IV. Обсуждение занятия	197
V. Домашнее задание	197
ЗАНЯТИЕ 8. УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ	
I. Приветствие. Проверка домашнего задания	
202	
II. Разминка	202
Упражнение 1. «Внимание»	202
III. Основная часть	203
Упражнение 2. «Психогимнастика»	204
Упражнение 3. «Походка»	205
Упражнение 4. «Улыбка»	206
Упражнение 5. «Осанка и улыбка»	206
Упражнение 6. «Разговор по телефону»	207
Упражнение 7. «Уверенное, неуверенное и агрессивное	
поведение»	207
Упражнение 8. «Железнодорожная касса»	209
Теоретическая часть. Саморегуляция	209
Упражнение 9. «Сон героя»	221
Упражнение 10. «Мои ценности»	222
IV. Обсуждение занятия	
и завершение групповой работы	222
Заключение	226
Библиография	228