

## **АННОТАЦИЯ**

### **ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕНИНГОВ ПОВЫШЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ**

**(III ЭТАП)**

#### **«ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕНИНГА ПОВЫШЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ»**

Москва 2009

##### **Тренинг «Визуализация»**

###### **Тема: Визуализация**

Для того, чтобы человек мог понять себя, контролировать и регулировать свои действия, развиваться, он должен использовать самонаблюдение и самоанализ. Человечество наработало многие способы, позволяющие сосредоточиться на самом себе и воздействовать на самого себя.

Мы предлагаем вам научиться одному из таких способов, к тому же у вас будет возможность получить ответы на такие вопросы, как

- Что влияет на наши мысли и чувства?
- Что определяет наш характер?
- Какие события мы осознаем, а какие – нет?

**Визуализация** – это создание внутренних образов в сознании человека, т.е. активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций.

**Целевая аудитория:** студенты, сотрудники, преподаватели МГСУ.

**Цели тренинга:** данный тренинг имеет целью обучить участников приему визуализации, развить образные представления, выработать навыки произвольного внимания.

##### **Тренинг «Концентрация»**

###### **Тема: Концентрация**

Предлагаем вам тренинговое занятие, в течение которого вы научитесь вести диалог с самим собой, правильно выстраивая фразы. Этот прием особенно эффективен для самомотивации, самодисциплины и повышения уровня самооценки.

**Концентрация**– это сосредоточение сознания на определенном объекте своей деятельности. В основе концентрации лежит управление вниманием. Навык сосредоточения базируется на свойствах внимания.

**Целевая аудитория:** студенты, сотрудники, преподаватели МГСУ.

**Цели тренинга:** данный тренинг имеет целью обучить приему концентрации для осознания своего психоэмоционального состояния.

##### **Тренинги эмоциональной компетентности.**

###### **Тренинг «Эмоциональной компетентности»**

**(для проведения в бизнес-лагере).**

###### **Цели:**

- познакомиться с понятием эмоциональной компетентности и эмоционального интеллекта;

- осознать значение эмоциональной компетентности в жизнедеятельности человека;
- ознакомиться с компонентами эмоционального интеллекта;
- актуализировать и закрепить знания о способах саморегуляции;
- отразить и осмыслить свое эмоциональное отношение к происходящему.

**Учебные программы, направленные на развитие эмоциональности.**

**Тренинг «Эмоциональной компетентности» в учебном курсе «Формирование эмоциональной компетентности».**

**Тренинг эмоциональной компетентности педагога, как часть  
«Тренинга профессионально-ориентированного мастерства»  
«Тренинг профессионально-ориентированных риторики, дискуссий и общения»**