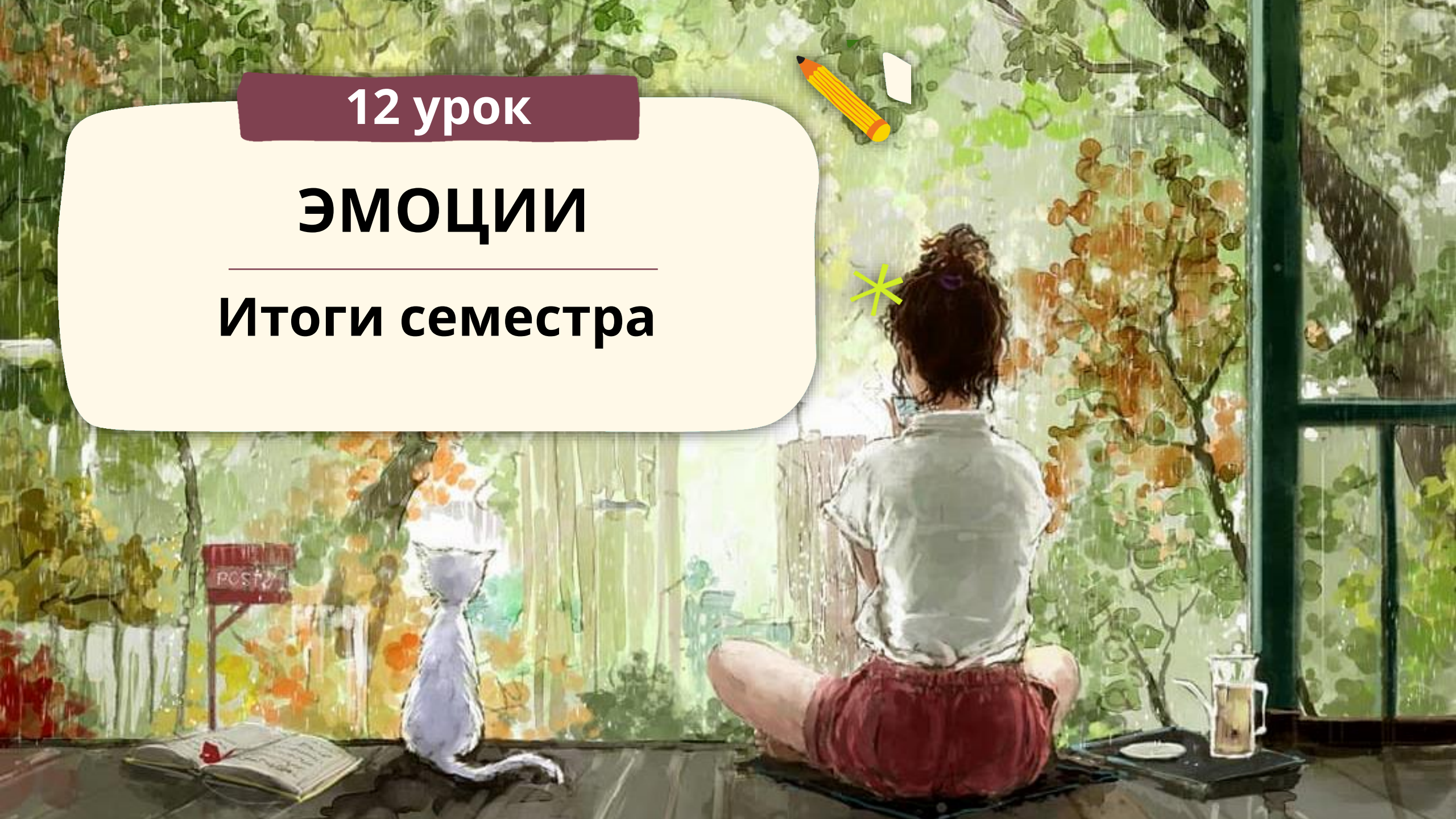


12 урок

ЭМОЦИИ

Итоги семестра



Вспомним, что мы с вами прошли:

Эмоции – это очень древний механизм, центр которого находится в лимбической системе, а она у Homo sapiens образовалась намного раньше, чем неокортекс.

Эмоции эволюционно **сильнее рассуждений и мышления**, потому что первый отклик на любое событие – это эмоции. Так мы получаем мгновенную целостную оценку ситуации, а также необходимую энергию для действия. Каждая эмоция несет свой функционал. Каждая эмоция важна!

Знать и понимать свои эмоции – это понимать свои потребности и свои отношения с другими.

Программа семестра:

1 урок: Как понять себя.

2 урок: Как понять других.

3 урок: Техники управления эмоциями.

4 урок: Ценности и предназначение.

5 урок: Агрессия.

6 урок: Прощение. Простить себя и других.

7 урок: Работа с телом, проработка эмоциональных блоков.

8 урок: Профилактика депрессии, стресса, тревоги.

9 урок: Стыд и вина.

10 урок: Выгорание.

11 урок. Как пережить расставание.

- **Что в прошедших уроках запомнилось больше всего?**
- **Что понравилось?**
- **Что далось сложнее всего?**

**Что из пройденного забираете
с собой в жизнь?**

Создаем поддерживающий план на будущее

- 1.** Ставим адекватную **цель** в сфере «эмоции и чувства» **на год.**
- 2.** На сколько баллов по шкале от 1 до 10 цель меня вдохновляет?
- 3.** Что надо изменить в формулировке, чтобы было 10?
- 4.** Какие упражнения из пройденного в ШП пригодятся, чтобы прийти к цели?
- 5.** Как часто нужно выполнять практики из ШП, чтобы прийти к цели?
- 6.** Что меня поддержит, чтобы не сбиться с пути?

Зимний семестр про детско-родительские отношения

Как он поможет закрепить работу с эмоциями?

- Углубляет понимание себя и своих отношений с другими.
- Анализ детско-родительских отношений помогает расширять эмоциональный контейнер.
- Высвобождаем энергию из травм, направляем в позитивное русло.

ЗАДАНИЕ

- 1.** Что бы вы хотели в сфере эмоций через год?
- 2.** Подведите итоги семестра и напишите **финальный отчет**: что было сложным, что было полезным, **как этот семестр повлиял на вас, какой результат вы получили за этот семестр?**

