



**МАЛЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ЧелГУ**  
**ПЛАН ЗАНЯТИЙ**  
**на 2018-2019 учебный год**

№ п/п	Дата мероприятия	Название мероприятия
1.	30.09.2018 11.00	Торжественная церемония открытия юбилейного нового сезона «Малого психологического университета» в рамках Фестиваля науки и творчества. Приветственное слово доктора психологических наук, профессора, главного научного сотрудника ИП РАН Сергиенко Е.А. Дискуссия на тему: «Современный психолог: образ, требования, особенности работы».
2.	13.10.2018 15.00	<b>Личность. Структура моей и твоей личности.</b> Кто Я? Кто Ты? Что во мне и в тебе есть? Понятие границ личности. Дискуссия «Современный подросток: уязвимые точки и поиск ресурсов».
3.	27.10.2018 15.00	<b>Чувства. Выражение чувств.</b> Как понять, что я чувствую? Учимся осознавать, что со мной происходит, анализировать собственное состояние.
4.	10.11.2018 15.00	<b>Понятие группового давления и принятие собственного решения.</b> Как ведет себя человек в группе? Как социальная группа влияет на поведение человека? Навыки выражения и отстаивания собственного мнения, поиск компромиссов. Понятие насилия и права защищать свои границы.
5.	24.11.2018 15.00	<b>Ценность моей и твоей личности.</b> Как формировать адекватную самооценку. Отношение к себе, самооценка, развитие и личностный рост
6.	08.12.2018 15.00	<b>Умение говорить "Нет".</b> Как развить навыки заботы о себе и защиты своего Я, границ личности.
7.	22.12.2018 15.00	<b>Преодоление проблемных и стрессовых ситуаций.</b> Способы решения проблем, личностных сложностей. Понятие личностных кризисов. Ознакомление с процессом разрешения проблем и его этапами. Тренируем навыки оценки стрессовой ситуации.
8.	19.01.2019 15.00	<b>Модные болезни.</b> Почему люди приписывают себе диагнозы? Поговорим о здоровье - психическом, соматическом.
9.	02.02.2019 15.00	<b>Смысл жизни и личностные ценности.</b> Что такое мораль и нравственность? Формируем активную жизненную позицию.
10.	16.02.2019 15.00	<b>Эффективное общение.</b> Как принимать и оказывать поддержку, разрешать конфликтные ситуации.
11.	02.03.2019 15.00	<b>Цели и ресурс времени!</b> Сформируем умение ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их, а также распределять разумно время.
12.	16.03.2019 15.00	<b>Выбор профессии</b> - сложная, но решаемая задача. Определимся?
13.	30.03.2019 15.00	<b>Психология детско-родительских отношений.</b> Как наладить контакт? Родители и жизненные сценарии. Семья- место безопасности, опоры и принятия.
14.	13.04.2019 15.00	<b>Психология уверенного поведения.</b> Как преодолеть застенчивость, тревожность, неуверенность?
15.	27.04.2019 15.00	Закрытие сезона 2017-2018 учебного года Малого психологического университета. Подводим итоги.

Занятия проводят квалифицированные психологи, увлеченные своей профессией, доценты и кандидаты психологических наук, практикующие специалисты в области психоаналитически ориентированной психотерапии, гештальт-терапии, песочной, арт-терапии и др.

*До встречи!*

**Факультет психологии и педагогики**  
**Бр. Кашириных, 129, ауд. 109**  
<https://vk.com/clubpsy>

