

# ПУТЬ К УСПЕХУ

(практикум для учащихся 9 и 11 классов)



**Цель:** отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к единому государственному экзамену; обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах.

**Методы:** групповая дискуссия, игровые методы, медитативные техники.

**Задачи:**

1. Повышение сопротивляемости стрессу.
2. Отработка навыков уверенного поведения.
3. Развитие эмоционально-волевой сферы.
4. Развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.
5. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
6. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
7. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

**Уважаемые старшеклассники!**

Приглашаю Вас на **тренинг «На экзамен без стресса!»**, который будет проводиться специалистом по психолого-педагогической деятельности М.Е.Кавтазеевой в отделе ОДОиВ МКУ УО ( МБОУ ООШ №3, кабинет №4) в период с **01.02 по 20.05.2017** (по мере формирования групп), и на индивидуальные консультации по психологической подготовке к экзаменам. Записаться можно по телефону:

**8 921 51 71 286**