

Тренинговые занятия
«Мобилизация внутренних ресурсов учащихся в процессе подготовки к ГИА»

№ занятия	Наименование разделов и тем	Краткое содержание занятия	Цель
1.	«Что такое ЕГЭ и что он значит для меня?»	1. Приветствие 2. Разминка 1) Упражнение «Шеренга». 2) Упражнение «Самопрезентация». 3. Основная часть 1) Упражнение «Ассоциации». 2) Мини-лекция «Информирование». 3) Упражнение «Готовность к ЕГЭ». 3) Работа с памяткой «Подготовка к экзамену». 4) Упражнение на саморегуляцию. 4. Рефлексия занятия. 1) Упражнение «Мое настроение».	Познакомить учащихся с правилами работы, ее целями; установить благоприятный психологический климат в группе; познакомить выпускников с особенностями ЕГЭ; формировать интерес к занятиям.
2.	«Мои ресурсы»	1. Приветствие. 2. Разминка. 1) Упражнение «Порядковый счет». 2) Упражнение «Чего я хочу достичь?» 3. Основная часть. Вводное слово психолога. 1) Упражнение «Ресурсы». 2) Упражнение «Мои ресурсы». 3) Просмотр ресурсного мультфильма. 4) Упражнение на саморегуляцию «Кошечки». 4. Рефлексия.	Познакомить учащихся с правилами работы, ее целями; установить благоприятный психологический климат в группе; формировать интерес к занятиям.
3.	«Поиск ресурсов»	1. Приветствие. 2. Разминка. 1) Упражнение «Меняющаяся комната». 3. Основная часть. 1) Упражнение «Энергетика ума». 2) Упражнение «Если глаза устали». 3) Упражнение «Суперручник». 4) Упражнение «Изобретатель». 5) Упражнение «Ответ на экзамене» 6) Упражнение на релаксацию	Поиск внутренних ресурсов и расширение знаний о себе.

		«Аутогенная тренировка» (3-5 минут) 4.Рефлексия.	
4.	«Где и как я могу использовать свои ресурсы?»	1. Приветствие. 2. Разминка. 1) Упражнение «Звуки леса». 3. Основная часть. 1) Мини-лекция «Экспресс-приемы волевой мобилизации». 2) Мозговой штурм - Ищем ресурсы. Упражнение «Страхни». 4. Рефлексия занятия.	Поиск собственных ресурсов, подведение итогов по первому блоку.Отработка приемов сохранения самообладания, необходимым учащимся в ходе сдачи экзамена
5.	«Способы снятия эмоционального напряжения»	1. Приветствие. Упражнение «Комплимент без слов». 2. Разминка. 1) Упражнение «Я верю в тебя». 3. «Основная часть» 1) Мини-лекция «Как справиться со стрессом». 2) «Стресс-тест». 3) Дискуссия в малых группах. 4) Упражнение «Дождь в джунглях». 4. Рефлексия.	Формирование знаний о способах нейтрализации стресса;снятие эмоционального напряжения и мышечных зажимов.
6.	«Способы снятия эмоционального напряжения, обучение приемам релаксации»	1. Приветствие. 2. Разминка. 1) Упражнение «Приветственное письмо». Основная часть 1) Упражнение «Ресурсные образы». 2) Упражнение «Аутогенная релаксация». 3) Упражнение « Живая картина». 4) Дискуссия на тему «Способы снятия нервно-психического напряжения» 5)Упражнение «Мышечная релаксация» (дополнительно). 4. Рефлексия.	Обучение приемам релаксации, методам нервно-мышечной релаксации; формирование у учащихся управлять своим психофизическим состоянием.
7.	«Способы снятия эмоционального напряжения и приобретение уверенности перед	1. Приветствие. 2. Разминка. 1) Упражнение «Одинаковые ресурсы». 3.Основная часть.	Познакомить учащихся со способами снятия эмоционального напряжения; оказать им помощь в выработке

	экзаменами»	1) Упражнение «Письмо лучшему другу». 2) Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех, или Памятка на «черный день». 3) Упражнение «Ящик Пандоры». 4.Рефлексия.	уверенности в себе.
8.	«Приобретение уверенности в себе»	1. Приветствие. 2. Разминка. 1) Упражнение «Здравствуй, я тебе рад!». 2) Проверка домашнего задания. Упражнение «Зажги солнышко». 3. Основная часть. 1) Упражнение «Образ уверенности». 2) Мини – лекция «Роль самовнушения в жизни человека». 3) Упражнение «Берегиня». 4) Упражнение «Поход во внутренний мир». 4. Рефлексия.	Оказать помощь учащимся в избавлении от страхов, приобретении уверенности в себе.