Программа тренинга «Эмоциональная саморегуляция»

№ этапа	Продолжительность	Название этапа	Содержание
1	30 минут	Вступление и знакомство	Сбор всех участников, знакомство, оглашение цели тренинга, знакомство с планом его проведения, целями и задачами. Выявление ожиданий участников от тренинга и индивидуальных целей присутствующих.
2	10 минут	Теоретическая часть	Введение участников в историю развития эмоциональной регуляции как составляющей психологии и часть психотерапии, объяснение актуальности этой темы, выявление её важности в жизни участников
3	10 минут	Перерыв	
4	20 минут	Телесно-ориентированное упражнение	Упражнение «Пластилин и скульптор»
5	30 минут	Когнитивные упражнения	Упражнения «Дневник СМЭР» и «Рефрейминг»
6	20 минут	Эмоциональное упражнение	Упражнение «Нарисуй свои эмоции»
7	20 минут	Поведенческие упражнения	Упражнения «Метод взмаха», «5-4-3-2-1» и «Дыхание 4-7-8»
8	10 минут	Завершение	Обратная связь от участников, рефлексия, обмен

			пережитыми чувствами и впечатлениями от тренинга, пожелания и ответы на вопросы.