

Көңіл күйді көтеруге арналған психологиялық тренинг

Мақсаты:

Студенттердің зейінін тұрақтандырып, қабылдау, есте сақтау, ойлау қабілеттерін дамыта отырып, бір-бірімен қарым-қатынас жасаудағы кедергілерді жою, эмоциялық көңіл-күйдәі белсендіру.

Түрі: тренинг сабақ

Әдісі: гимнастикалық жаттығулар, арттерапия



1. Шаттық шеңбері. Сәлемдесу – студенттер өз аты-жөндерін айтып мысалы, менің есімім Аяулы Айнагүл т.б жылы сөздермен байланыстырып айтып өтуі екерек

Мақсаты: Студенттердің бір-бірімен танысуына жағдай жасау

2. Көңіл күйді көтеру. Би «қара жорға» бейне ролик.

Мақсаты студенттердің ортада ашулуына көмектесу.

3. Жіптік курс. Мақсаты: топты біріктіруге арналған тренинг



4. «Менің көңіл күйім» . Өз көңіл күйін қағаз бетіне салып суретті ортаға шығып айту.



5. Релаксация – «Алақандағы гүл!»

6. Логикалық сұрақтар.



7. Қорытынды. Тренинг сабақтан алған әсерлерімен бөлісу.

«Әйтеке би көпсалалы колледжі» МКҚК

«Келісемін»

Бірлестік жетекшісі

Мырзатаева Б.К. _____

«__» _____ 2019 ж.

«БЕКІТЕМІН»

Директордың ОІЖ орынбасары

_____ ТУРАЛИН Қ.А .

«__» _____ 2019 ж.

Тренинг сабақ

**«Көңіл күйді көтеруге арналған
психологиялық тренингтер!»**

**Ұйымдастырған колледж психологы Досмуратов Азамат
Достанбекович**

Комсомол селосы 2019-2020 оқу жылы