***Программа тренинга***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | название модуля | цель | какой компонент модели тренинга задействован | темы занятий | фаза цикла контакта  /к-во часов |
| 1 | Восприятие социальной угрозы | создание мотивации для работы в тренинге и диагностика уровня личной безопасности у участников | Компетенции в  дифференцировании угроз и чувств | Занятие 1. «Мир, в котором я живу».  Занятие 2. «Ситуации социальной угрозы».  Занятие 3. «Мои страхи». | Ориентации /6 |
| 2 | Отношение к социальной угрозе | исследование эмоциональных реакций на угрозу и отношения к конечным данностям человеческого существования | Компетенции в управлении эмоциональным состоянием | Занятие 4. «Экзистенциальная тревога и конечность жизни».  Занятие 5. «Свобода и ответственность».  Занятие 6. «Одиночество».  Занятие 7. «Лекарство от бессмысленности». | Осознавания/10 |
| 3 | Способность переносить тревогу или состояние возбуждения | исследование ощущений и поведенческих реакций в экстремальных ситуациях | Компетенции в распознавании  признаков переживания тревоги | Занятие 8. «Влияние прошлого опыта на способность переносить тревогу».  Занятие 9. «Базовая тревога, внутренние конфликты и невротические защиты».  Занятие 10. «Где живет тревога» | поиска объекта/10 |
| 4 | Стратегии совладания с тревогой и возбуждением | формирование компетентности в управлении тревогой | Компетенции в осознавании психологических защит и конструктивном преобразовании тревоги | Занятие 11. «Психологические защиты от переживания тревоги».  Занятие 12. «Стратегии преобразования тревоги». | Контакта/8 |
| 5 | Базисные убеждения личности как ее внутренний ресурс | формирование уверенности в  способности поддерживать необходимый уровень личной защищенности и обобщение опыта | Компетенции в поддержании самоидентичности и самоценности (поиске ресурсов) | Занятие 13. «Влияние базисных убеждений на чувство защищенности».  Занятие 14. «Целостность личности как ресурс совладания с экстремальной ситуацией».  Занятие 15. «Подведение итогов». | Ассимиляции/6 |
|  |  |  |  | итого: | 40 часов |