**Занятие 1**

**Способы эффективного совладания с различными жизненными ситуациями**

**Цель занятия**: развитие навыков эффективного совладания с различными жизненными ситуациями.

1. **Знакомство и установление контакта:**

Обучающиеся и ведущие сидят в кругу. Ведущие представляются и рассказывают о целях предстоящих занятий, проводят упражнение «Имена-ассоциации» и упражнение, направленное на создание благоприятного социально-психологического климата в группе «Интервью».

***Упражнение «Имена-ассоциации»***

**Цель**: знакомство участников.

**Время**: 3 минуты.

**Описание упражнения**:

Участники по очереди называют своё имя и одно слово, которое ассоциируется с ним. Например, «Меня зовут Анна, и я ассоциируюсь с морем», ведущие так же участвуют в упражнении.

***Упражнение «Интервью»***

**Цель**: углубить знания о других участниках, развить навыки активного слушания и рефлексии, создание комфортной атмосферы для общения.

**Время**: 7 минут.

**Описание упражнения**: объедините участников в пары. Сообщите участникам, что они будут проводить короткое интервью друг с другом. Один из них задает вопросы, другой отвечает. Через 2 минуты они меняются ролями.

Вопросы для интервью:

Если бы вы могли путешествовать в любое место, куда бы вы поехали и почему?

Какой навык Вы хотели бы освоить?

Представление партнера: после завершения интервью каждый участник представляет своего партнёра, называя его имя и рассказывая его ответы.

1. **Формулирование правил группы** **совместно с участниками**:

Время обсуждения: 5 минут.

Совместно с участниками тренингов ведущие формулируют правила, которые будут действовать на протяжении всех встреч (занятий).

**Рекомендуемые правила:**

* говорить по одному: не перебивать других и не разговаривать, когда высказывается другой человек;
* не пользоваться гаджетами, если нет необходимости;
* проявлять уважение к участникам тренинга и их пространству.

Также дополнительно участники тренинга могут предложить свои правила.

1. **Выполнение упражнений:**

***Упражнение «Эмоциональный круг»***

**Цель:** Осознание своих эмоций и способ их управления.

**Продолжительность:** 10 минут.

**Описание упражнения:**

Участники садятся в круг. Ведущий предлагает каждому участнику в очереди назвать одну эмоцию, которую они проявляют в трудной ситуации (например, «грусть», «разочарование», «страх»). После того как участник назовёт эмоцию, он рассматривает один из способов, которым он справился с эмоцией (например, «Я разговаривал с другом» или «Я занялся спортом»). Упражнение продолжается до тех пор, пока все участники не поделятся своими примерами. После завершения круга ведущий предлагает обсудить общие темы и стратегии, которые будут развиваться в ходе обсуждения. Участники могут поделиться своими выводами о том, какие способы действуют наиболее эффективно и почему.

***Упражнение «Истории успеха»***

**Цель:** Обмен опытом использования ресурсов.

**Продолжительность:** 15 минут.

**Описание упражнения**: Объедините участников в малые группы по 3-4 человека. Попросите участников вспомнить сложную ситуацию, когда они успешно использовали ресурсы для преодоления трудностей. В каждой группе участники по очереди делятся историями, рассказывая о том, какие ресурсы они использовали и как это помогло им решить ситуацию. После того, как все участники в группе поделятся своими историями, каждая группа выбирает одну историю успеха для выступления перед другими участниками.

Представители от каждой группы рассказывают выбранные «истории успеха». После историй ведущий рассказывает про важность поддержки в преодолении трудностей, показывает слайд с ресурсами помощи.

1. **Завершение занятия, подведение итогов, рефлексия**:

Время проведения: 5 минут.

Ведущие кратко подводят итоги встречи и проводят завершающий круг, на котором участники по очереди отвечают на следующие вопросы:

* Что было самым полезным или интересным сегодня?
* С каким настроением я заканчиваю занятие?

При необходимости ведущие могут выбрать другие вопросы для завершения занятия.