

**Календарный план реализации проекта – психологическая неделя «Давай поговорим»
13.11.2023-17.11.2023**

№ п/п	Решаемая задача*	Мероприятие	Дата начала	Дата завершен ия	Каб.	Ожидаемые итоги (с указанием количественных и качественных показателей)
13 ноября						
1.	Развитие мотивационной сферы	Открытие психологической недели	11:00	11:30	5 -316	Ознакомление участников с программой психологической недели, регистрация участников, знакомство с психологами, заполнение участниками маршрутных листов. Количество: 40 человек.
2.	Способствование личностному и профессиональному росту студентов	Проведение тренинга на поиск сильных сторон личности «Мое призвание» <i>Городской центр психолого- педагогической поддержки молодёжи «Родник», Р.М. Леванова</i>	11:40	13:10	5 -316	- Осознание сильных сторон личности - Выявление личностных, особенностей, которые не замечаются, но присутствуют в жизни человека - Сформировано устойчивое представление о себе Количество: 10 человек.
3.	Развитие самопознания студентов	Сеанс с психологом «Проблем нет и точка» <i>НП «Волонтер.Сиб», Т.А. Ходоевко</i>	11:00	16:00	3-115	Решение личностных проблем. Количество: 5 человек.

4.	Способствование личностному и профессиональному росту студентов	Проведение тренинга на тему: «Успешно коммуницировать... Это как?» <i>Начальник СПП НГТУ, практикующий психолог, Е.В. Петрушкин</i>	16:00	19:00	5 - 316	Выявлены психологические блоки и зажимы участников, проведена честная оценка сильных сторон и зоны развития на основе анализа практических кейсов и глубоких психологических знаний. Получена «обратная связь» по всем направлениям деятельности - карьера, личная жизнь, что в итоге увеличит скорость продвижения к цели. Количество: 10 человек.
14 ноября						
5.	Развитие самопознания студентов	Проведение тренинга на работу с ресурсным состоянием «Эмоциональный Я» <i>Городской центр психолого-педагогической поддержки молодёжи «Родник», И.Н. Кучер</i>	11:00	12:30	3-107	Проработка ресурсного состояния с помощью арт-терапевтической техники. Количество: 10 человек.
6.	Формирование ценностного отношения студентов к своему психологическому здоровью	Проведение тренинга на проработку стресса «Поп-ит и другие способы отключения от стресса» <i>Городской центр психолого-педагогической поддержки молодёжи «Родник».</i>	12:40	14:10	3-107	-Сформировано позитивное мышление участников тренинга; -Расширены представления о стрессовых ситуациях, собственном внутреннем мире, собственных возможностях участников тренинга; -Появился навык овладения приемами и способами управления стрессовыми ситуациями в собственной жизни, умение

						оказать необходимую психологическую поддержку близким и окружающим людям. Количество: 10 человек.
7.	Развитие самопознания студентов	Сеанс с психологом «Проблем нет и точка» <i>Практикующий психолог, О.М. Танашева</i>	11:00	15:00	3-115	Решение личностных проблем. Количество: 4 человека.
8.	Развитие рефлексии	Проведение психологической игры «Контакт» <i>Психологический клуб «Инсайт» НГУЭУ.</i>	14:20	15:50	3-107	Обучение навыку преодоления барьеров в общении. Количество: 10 человек.
15 ноября						
9.	Формирование ценностного отношения студентов к своему психологическому здоровью	Проведение тренинга на отношение к себе «Я уникален» <i>Фельдшер, психолог, А.В. Кондраков</i>	11:00	12:30	5 - 316	-Сформировались навыки самоанализа собственных слов, действий, поступков и появилась адекватная оценка самого себя и сложных ситуаций; -Сформировался навык сохранять спокойствие и невозмутимость в тех ситуациях, которые раньше вызывали тревогу, управлять собственными чувствами и эмоциями; -Сформировалось уверенное поведение и умение противостоять групповому давлению. Количество: 10 человек.

10.	Формирование ценностного отношения молодежи к своему психологическому здоровью	Проведение тренинга на проработку чувства вины «Весёлый клоун-грустный клоун» <i>Начальник ОВРиСА НГУЭУ, практикующий психолог Рождественская Я.В.</i>	12:40	14:10	5 - 316	Расширены стратегии выхода из вины через телесные ощущения, суждения; развиты навыки позитивного мышления, умение интерпретировать образы. Количество: 10 человек.
11.	Развитие рефлексии	Сеанс с психологом «Проблем нет и точка» <i>Практикующий психолог, Ю.С. Потемкина</i>	11:00	16:00	3-115	Решение личностных проблем. Количество: 5 человек.
12.	Развитие рефлексии	Занятие с элементами психологических упражнений на тему: «Почему хорошим девочкам не везет в любви?» <i>Психологический клуб «Инсайт» НГУЭУ.</i>	14:20	15:50	5 - 316	Сформировалось развитие личностных качеств, стабилизировалась внутренняя душевная гармония. Количество: 10 человек.

13.	Развитие самопознания студентов	Занятие на тему: «Психофизиологическая природа стресса: вызовы для организма, «житейский» ответ личности и «копинг стратегии» совладания». <i>ООО «Российский красный крест», Колесник Т.О. (г. Москва)</i>	17:00	19:00	5 - 619	Сформировалось понимание природы возникновения стресса, получены варианты совладания со стрессом, легко применимые в жизненных ситуациях. Количество: от 10 человек.
16 ноября						
14.	Развитие мотивационной сферы	Проведение тренинга на проработку прокрастинации «Много лапок» <i>Городской центр психолого-педагогической поддержки молодёжи «Родник».</i>	11:00	12:30	5 - 316	Произошло осознание истинных причин откладывания. Участники научились по-другому смотреть на себя, на свои действия, на окружающий мир. Участники научились правильному планированию, которое дает эффективный результат. Количество: 10 человек.
15.	Развитие рефлексии	Проведение тренинга на развитие коммуникативных навыков «Как создать успешный жизненный сценарий» <i>Городской центр психолого-педагогической поддержки молодёжи «Родник».</i>	12:40	14:10	5 - 316	Участники написали новый жизненный сценарий, более интересный и более счастливый. Количество: 10 человек.
16.	Развитие самопознания студентов	Сеанс с психологом «Проблем нет и точка»	11:00	16:00	3-115	Решение личностных проблем. Количество: 5 человек.

		<i>НП «Волонтер.Сиб», Е.В. Свенцицкая</i>				
17.	Развитие мотивационной сферы	Занятие на тему: «Честно, про собственный опыт выхода из депрессии.» <i>Психологический клуб «Инсайт» НГУЭУ.</i>	14:20	15:50	5 - 316	-Сформировано умение выхода из сложных жизненных ситуаций, управление стрессовыми ситуациями. -Сформирован навык гибкости мышления, познания своих возможностей и способностей. Количество: 10 человек.
18.	Формирование ценностного отношения студентов к психологическому здоровью, развитие самопознания студентов.	Обучение по теме: «Первая психологическая помощь» (по предварительной регистрации) <i>ООО «Российский красный крест», Петрова Е.Н., г. Москва</i>	19:00	21:30	Онла йн - транс ляци я	Развитие знаний, умений и навыков, необходимых для оказания допсихологической помощи. Количество: от 10 человек.
17 ноября						
19.	Развитие мотивационной сферы	Проведение квест-игры «Проживи мечту»	11:00	12:30	3-107	Сформирован навык планирования и целеполагания. Количество: 40 человек.
20.	Развитие самопознания студентов	Сеанс с психологом «Проблем нет и точка» <i>НП «Волонтер.Сиб», К.А. Игнатьева</i>	11:00	14:00	3-115	Решение личностных проблем. Количество: 3 человека.

21.	Развитие рефлексии	Рефлексия всех участников проекта	12:40	13:10	3-107	Проект осуществлен, обратная связь участников проекта, анализ полученных знаний, умений и навыков. Сформировано позитивное отношение к окружающей среде, жизнеутверждающая позиция, способствующая сохранению и укреплению психологического здоровья молодёжи, приобретению нового положительного социального опыта для личностного развития через проведение психологической недели. Количество: 40 человек.
22.	Формирование ценностного отношения студентов к своему психологическому здоровью	Закрытие психологической недели	13:10	13:25	3-107	Подведение итогов психологической недели, выдача сертификатов участникам по прохождению психологической недели. Количество: 40 человек.
23.	Формирование ценностного отношения студентов к психологическому здоровью, развитие самопознания студентов.	Продолжение обучения по теме: «Первая психологическая помощь» (по предварительной регистрации) <i>ООО «Российский красный крест», Петрова Е.Н., г. Москва</i>	19:00	21:30	Онлайн-трансляция	Развитие знаний, умений и навыков, необходимых для оказания психологической помощи. Количество: от 10 человек.