**Тренинг «Познаём эмоции»**

1. **Организационный этап**

Добрый день! Меня зовут Валентина Сергеевна. Я являюсь психологом в колледже г. Новокузнецка. Провожу групповые и тренинговые занятия, на которых студенты учатся важным навыкам, которые им пригодятся в жизни. Сегодня я проведу у вас тренинг по самопознанию. Надеюсь, он будет интересным, а главное полезным.

На столе у каждого из вас лежат бейдж и фломастер, подпишите пожалуйста ваши имена и прикрепите их на себя.

1. **Мотивационный этап**

Предлагаю вам в начале занятия определить своё настроение, эмоции с помощью картинок.

*Упражнение «Настроение».* Каждый вытягивает карту и говорит нравится ли картинка? Какие эмоции вызывает?

Вам интересно познавать себя? А других людей?

Вам важно строить доверительные отношения с людьми?

Каждый день человек сталкивается с разными ситуациями в жизни и возникают эмоции. И если мы неправильно понимаем других, то могут портиться отношения с окружающими, мы становимся тревожными, грустными.

И сегодня мы с вами поговорим про эмоции.

Чем меньше человек проявляет эмоции во время общения, тем меньше мы ему доверяем, потому что не понимаем его реакцию. А человек с живой мимикой кажется нам понятным. Такой человек хорошо понимает настроения других, ему комфортно общаться с близкими. И вам как будущим специалистам, которым необходимо будет работать с людьми, важно понимать эмоции других людей.

**3. Практический этап**

Что такое эмоции?

Какие эмоции испытываете чаще всего?

Как вы различаете хорошие и плохие эмоции?

Какова роль эмоций (функции) в вашей жизни?

* Сигнал – показать что человек хочет
* регулирующая – эмоции направляют поведение человека, подсказывают, что нужно сделать и как поступить.
* Коммуникативная – с помощью эмоций мы лучше понимаем друг друга, понимая внутреннее состояние людей.
* Защита – в некоторых случаях эмоции спасают нас от какой-либо угрозы (страх, отвращение)

Как вы выражаете свои эмоции, с помощью чего?

У нас существуют основные эмоции, которые принадлежат всем людям и которые одинаково проявляются у представителей самых разных культур. Какие это эмоции?

Игра «Покажи эмоцию»

Мы с вами поговорили про эмоции, а сейчас предлагаю поиграть и эти эмоции показать.

Делимся на 2 команды. 1 команда слева (показываю) и 2 команда справа. Каждой команде я раздам карточки с названиями эмоций. Задача команд показать эмоцию, а другая команда должна её отгадать, поднимая карточку с ответом.

*Обсуждение.*

Что было для вас сложнее показать эмоцию или отгадать?

Легко ли было понимать эмоции? Какие было легко, а какие сложнее?

Сложно было вместе выбрать ответ?

Какая эмоция была интересной?

Упражнение «Настроение». А сейчас предлагаю вам снова вернуться к карточкам и посмотреть, что у вас сейчас с настроением после тренинга. Упражнение «Настроение» с помощью МАК.

**4. Рефлексивный этап**

Упражнение «Ладошка с пожеланиями».

А какие вы испытываете эмоции, когда вам говорят или пишут что-то приятное, хорошее, доброе? Получается, что от приятных слов вы получаете хорошие эмоции, радостные. Тогда предлагаю эти эмоции нам всем получить. У вас на партах лежат листы с изображением ладони. Вам необходимо сверху подписать своё имя. Затем будем передавать их по кругу, при этом каждый должен написать пожелание чего-то хорошего, комплимент. Я уже каждому написала от себя благодарность. Затем каждому возвратиться ладошка с пожеланиями.