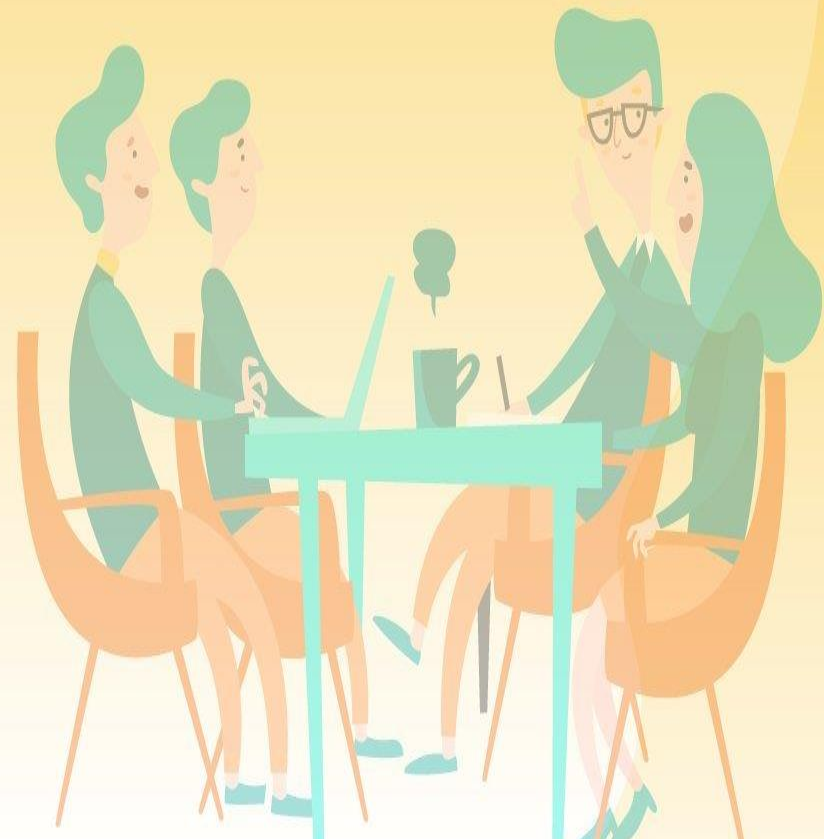


Психологический тренинг «Позитивное мышление – ключ к успешной жизни»

Педагог – психолог
МАОУ – СОШ № 25
А. Г. Шахмирян

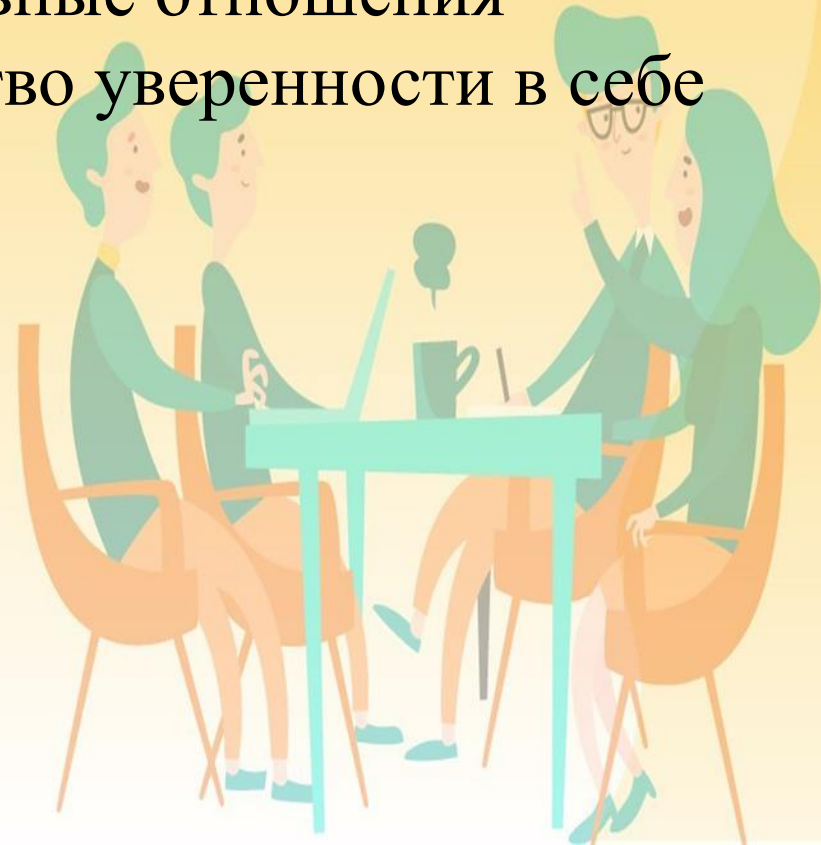
г. Армавир, 2024



Цель тренинга: снятие эмоционального напряжения, формирование позитивного мышления.

Задачи:

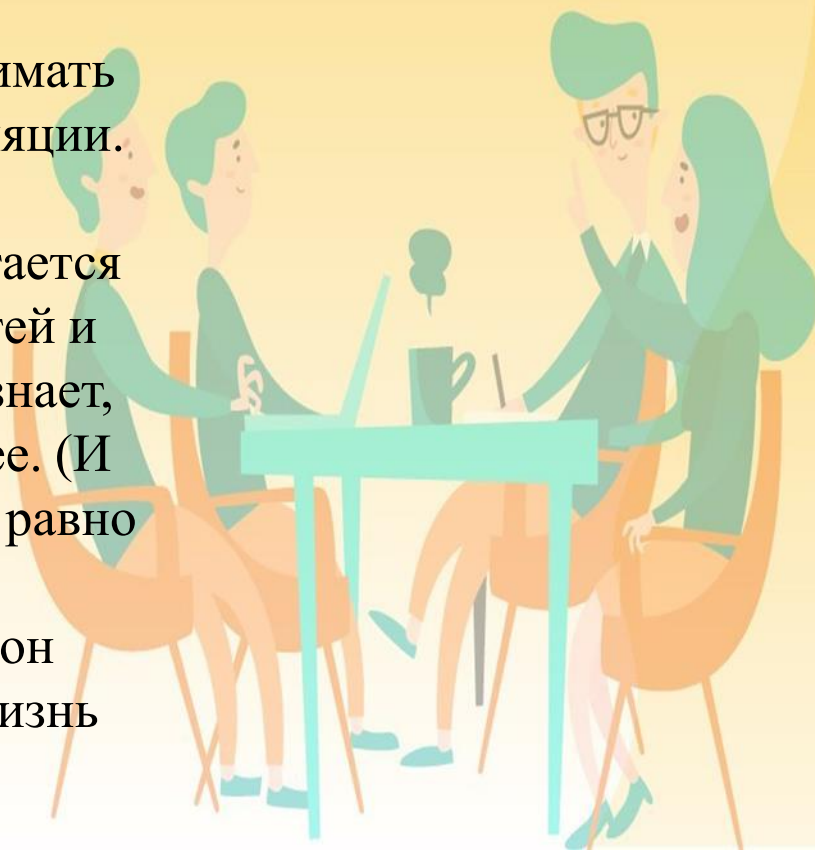
1. формировать позитивное мышление
2. развивать в группе доверительные отношения
3. повышать самооценку и чувство уверенности в себе участников тренинга
4. развивать эмпатию.



Психологи привыкли делить людей по взглядам на различные жизненные обстоятельства на две категории: оптимисты и пессимисты.

Пессимист – это чаще всего печальный человек, который в жизни замечает в основном плохое и обесценивает хорошее. Он всем и всеми недоволен. Когда у него неприятности или что-то не получается, он или злится и паникует, или «складывает лапки», ничего не делая, и страдает вместо того, чтобы действовать по улучшению ситуации или поднимать себе настроение с помощью методов саморегуляции.

Оптимист – человек, который умеет радоваться светлым сторонам жизни. Он не пугается трудностей и не «впадает в злость» от трудностей и неприятностей, а старается их преодолеть. Он знает, что в жизни есть не только плохое, но и хорошее. (И если плохого больше, а хорошего меньше – все равно качество не сравнить с количеством). Если же внешние неприятности преодолеть не удалось, он умеет сам себя успокоить и не ухудшает себе жизнь еще и своим плохим настроением.



- Наша жизнь на 10% состоит из того, что с нами происходит и на 90% из того, как мы относимся к происходящему. Но почему на одно и то же событие люди реагируют по-разному? Одни ищут возможности, другие сокрушаются о потерях.
- Народная мудрость гласит: «Судьба судьбой, а выбор за тобой».
- Многое, если не всё, определяет наш выбор. Выбор нас делает неповторимым. Именно он определяет нашу судьбу.

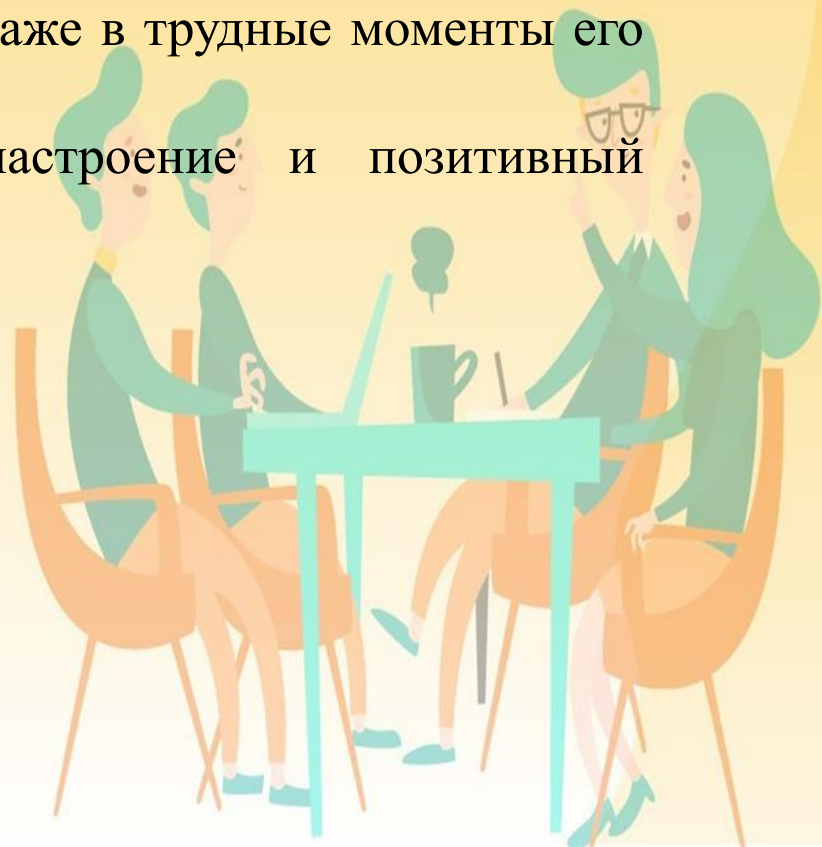


Мы и только мы можем управлять своими эмоциями и жить в согласии и гармонии с собой и с другими людьми.

В жизни каждого из нас бывают моменты, когда кажется, что мир рухнул. Причин для этого может быть великое множество: сезонная депрессия, неудачи в личной жизни, проблемы со здоровьем или хроническая усталость.

Что помогает человеку справляться с трудными ситуациями в жизни, переживать неудачи с меньшими душевными потрясениями? Что рисует на лице человека улыбку, которая остается даже в трудные моменты его жизни?

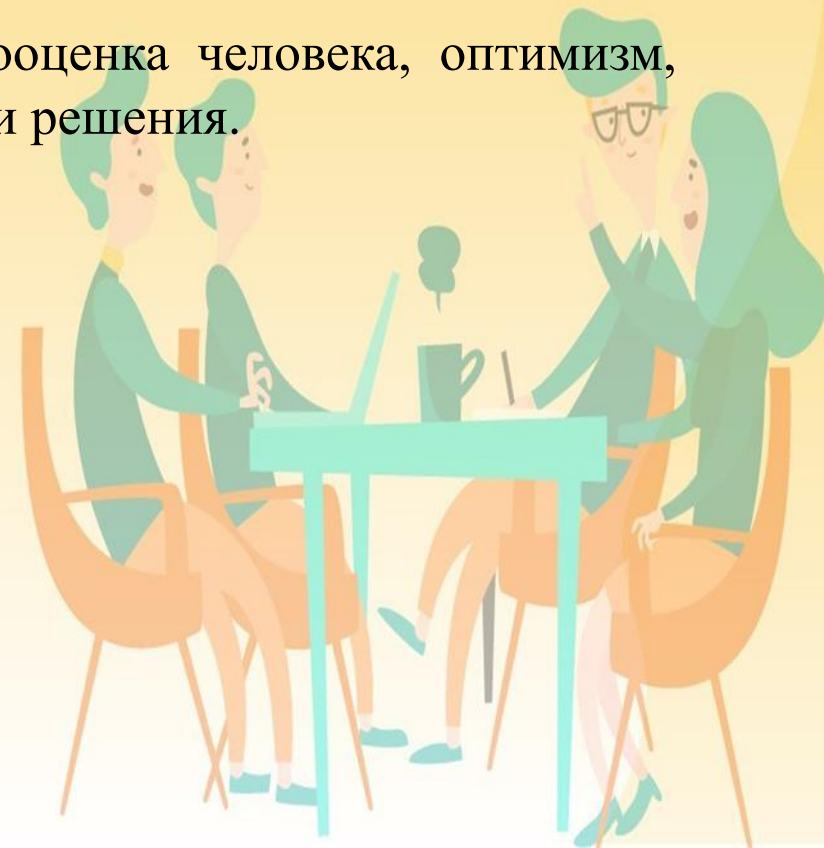
Конечно, это оптимистическое настроение и позитивный настрой!



Оптимистическое настроение несет в себе массу положительных моментов! Позитивный настрой улучшает работоспособность и влияет, как на физическое, так и на душевное самочувствие человека. Позитивное настроение рождает уверенность в себе. К позитивно настроенным людям тянутся окружающие.

Исследования Гарвардского университета показали, что успех в карьере лишь на 15% определяется профессионализмом и на 85% зависит от личных качеств человека, правильного поведения в стрессовых ситуациях и правильного отношения к жизни.

Правильное отношение к жизни – это самооценка человека, оптимизм, контроль и ответственность за свои действия и решения.



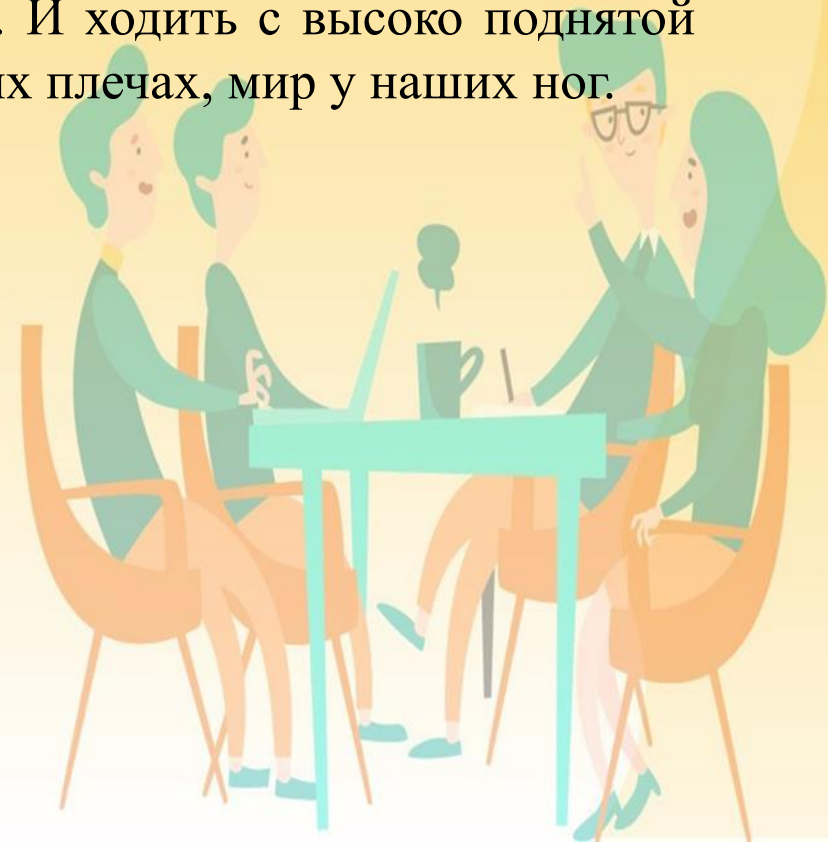
Психологический тренинг «Безопасная среда»



Позитивное мышление позволяет достойно выйти из происходящей ситуации.

Позитивное мышление – ключ к успеху во всех сферах жизни. Позитивные мысли помогают развить оптимистичное отношение ко всему.

Человек с негативным мышлением даже ходит согнувшись, а с позитивным наоборот – голова поднята, улыбка на лице, радость в глазах. Вот почему надо думать только о хорошем. И ходить с высоко поднятой головой, расправив плечи. Ведь мир не наших плечах, мир у наших ног.



БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ

