

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ НА 2024 ГОД

## РОДИТЕЛЬСКОГО КЛУБА «ВМЕСТЕ»

**Ведущий группы:** дипломированный психолог Оксана Николаевна Гайнетдинова

**Время проведения:**

последняя пятница месяца в 14:00; четвертое воскресенье месяца в 15:00.

Клуб не осуществляет свою деятельность июнь – август.

<b>Дата проведения</b>	<b>Наименование тем</b>	<b>Краткое содержание мероприятия</b>
26.01.2024 28.01.2024	Путь к мечте	Разберем: 1) Как быть счастливым. 2) Как подвести итоги года без сожалений. 3) Как ставить цели, чтобы сократить путь к мечте. 4) Как найти мотивацию действовать. 5) Как управлять вниманием и эмоциями на пути к мечте. 6) Как понять, что вы на верном пути.
16.02.2024 25.02.2024	Берем эмоции под контроль	1) Разберем, как контролировать эмоции и справляться с перепадами настроения. 2) Научимся управлять непослушными эмоциями. 3) Научимся самостоятельно улучшать себе настроение.
24.03.2024 29.03.2024	Моя самооценка и как ее повысить	1) Разберем, как самооценка влияет на нашу жизнь, какие последствия вы получаете и что с этим делать. 2) Разберем информацию о причинах неуверенности в себе и низкой самооценки. 3) Поработаете со своими собственными задачами в области самооценки и принятия себя.
27.04.2024 28.04.2024	Я и мои личные границы	1) Разберем, что такое границы личности, какие они бывают и как влияют на нашу жизнь, какие последствия вы получаете и что с этим делать. 2) Разберем, как связаны наши убеждения и личные границы. 3) Поймете, из какой позиции вы позволяете нарушать свои границы или нарушаете их сами – ребенка, взрослого или родителя. 4) Осознаете, как нарушаются личные границы и как их выстраивать. 5) Как говорить "нет" и оставаться при этом в хороших отношениях.
26.05.2024 31.05.2024	Убеждения, которые влияют на мою жизнь	1) Разберем, что такое убеждения, какие они бывают и как влияют на нашу жизнь, какие последствия вы получаете и что с этим делать. 2) Разберем информацию о причинах неудач в разных сферах жизни. 3) Поработаем со своими собственными негативными убеждениями.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ  
НА 2024 ГОД**

**РОДИТЕЛЬСКОГО КЛУБА «ВМЕСТЕ»**

**Ведущий группы:** дипломированный психолог Оксана Николаевна Гайнетдинова

**Время проведения:**

последняя пятница месяца в 14:00; четвертое воскресенье месяца в 15:00.

Клуб не осуществляет свою деятельность июнь – август.

<b>Дата проведения</b>	<b>Наименование тем</b>	<b>Краткое содержание мероприятия</b>
22.09.2024 27.09.2024	Не упусти момент – это все, что у тебя есть.	Добиваться лучших результатов и стать более счастливым можно с помощью умения полностью быть в настоящем мгновении, без сожаления о прошлом и размышлений о будущем. Хватит пассивно наблюдать, как дни проходят один за другим! В родительском клубе разберем, что значит полноценно жить , «Здесь и сейчас».
25.10.2024 27.10.2024	Даем отпор грусти и депрессии	Многие из нас порой испытывают чувство тоски или безнадежности, и в осенний период такие эмоции возникают чаще обычного. Если тебе кажется, что апатия и уныние берут над тобой верх, приходи к нам в родительский клуб.
24.11.2024 29.10.2024	Отношения с мамой	На встрече вы узнаете: 1) Как отношения с мамой влияют на нашу жизнь. 2) Поймете, как формируются наши эго-состояния и почему обиды на маму остаются, даже если мамы уже нет. 3) Типы отношений мать-дочь: токсичные и здоровые отношения. 4) Получите рекомендации. 5) Проведём групповую работу по технике «Мама во мне».
22.12.2024 28.12.2024	Новогодняя встреча «Волшебные цели»	Вам будет полезен этот интенсив, если: 1) вы хотите осознанно прожить год; 2) вы ставите цели, но не достигаете их; 3) вы устали жить, как живете и готовы к переменам; 4) вы знаете чего хотите, но не понимаете, как этого достичь.