БОБКОВА СВЕТЛАНА АЛЕКСАНДРОВНА

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Форма проведения | Тема (с расшифровкой) | часы |
| Курс «Психология старшего возраста» Группа № 12 | | | | |
| 03.12.19 | 17:00 | тренинг | Каждый человек уникален. | 1 |
| 10.12.19 | 17:00 | лекция | Одиночество в большом городе или путь к самому себе. | 1 |
| 22.12.19 | 17:00 | лекция | Реальность у каждого своя или как справится со своими иллюзиями. | 1 |
| 29.12.19 | 17:00 | тренинг | Почему мечтать полезно? | 1 |
| 14.01.20 | 17:00 | лекция | Эмоции, чувства, психосоматика.  Как переживания приводят нас к заболеваниям. | 1 |
| 21.01.20 | 17:00 | лекция | Возрастные кризисы. | 1 |
| 26.01.20 | 17:00 | тренинг | Язык телодвижений: знаем, используем. | 1 |
| 28.01.20 | 17:00 | лекция | Психология цвета. Влияние цвета на здоровье. | 1 |
| 04.02.20 | 17:00 | лекция | Что такое прокрастинация? | 1 |
| 11.02.20 | 17:00 | тренинг | Неприятное общение - как правильно закончить его. | 1 |
| 18.02.20. | 17:00 | лекция | Стресс и человек, приемы стрессоустойчивости. | 1 |
| 29.02.20 | 17:00 | лекция | Что такое «Психологический вампиризм»? | 1 |
| 03.03.20 | 17:00 | тренинг | Три подхода на пути к здоровью: духовный, физический, ментальный. | 1 |
| 10.03.20 | 17:00 | лекция | Комплекс неполноценности, как он влияет на общение. Учимся справляться. Понятие «Я-образ». | 1 |
| 17.03.20 | 17:00 | тренинг | Экстраверт и интроверт: отличительные особенности. | 1 |
| 24.03.20 | 17:00 | лекция | Психология травм в экстремальных ситуаций | 1 |
| 07.04.20 | 17:00 | лекция | 10 необычных исследований в психологии | 1 |
| 14.04.20 | 17:00 | лекция | Тяжелая утрата и горе. Психологические и клинические аспекты | 1 |
| 21.04.20 | 17:00 | тренинг | Общение в соцсетях, правила, этика, безопасность. | 1 |
| 26.04.20 | 17:00 | лекция | Опосредованное общение, письмо. «Магия» письма | 1 |
| 05.05.20 | 17:00 | тренинг | Застенчивость: что это такое и как с ней справляться | 1 |
| 12.05.20 | 17:00 | лекция | Зависимость и созависимость.  Симптомы, выгоды, способы выхода. | 1 |
| 19.05.20 | 17:00 | лекция | Общение с противоположным полом. | 1 |
| 26.05.20 | 17:00 | тренинг | Гнев, зависть и радость: упражнения для раскрытия | 1 |
| 02.06.20 | 17:00 | лекция | [Потребности человека. Иерархия потребностей Маслоу.](http://www.grandars.ru/college/psihologiya/ierarhiya-potrebnostey-maslou.html) | 1 |
| 09.06.20 | 17:00 | тренинг | Психологическое влияние рекламы на наш выбор. | 1 |
| 16.06.20 | 17:00 | лекция | Как выйти из депрессии и быстро поднять себе настроение | 1 |
| 23.06.20 | 17:00 | тренинг | Представление о дружбе и о себе в различные периоды жизни человека | 1 |
| **Итого:** | | | | 28 часов |