

**Эта презентация посвящена  
моей психологической  
деятельности**



*Тригорий Кононенко*

# 3 основных направления моей деятельности:

1. *Групповая психологическая работа с молодежью и взрослыми (тренинги)*
2. *Индивидуальная психологическая работа с подростками и взрослыми*
3. *Организация и проведение программ командообразования*

# 1. Групповая психологическая работа с молодежью (тренинги)

Психологическая деятельность с молодежью реализуется в двух основных направлениях:

1. Длительный проект «Школа Практической психологии «Эмпатия», создателем которого я являюсь
2. Тренинги – интенсивы. Наиболее востребованный формат, проводимый на базе различных психологических и образовательных центров

# ШШШ «Эмпатия»

## Несколько интересных фактов

- Проект существует более 12 лет
- Более 2000 выпускников длительной программы «Эмпатия»
- Более 1500 участников выездных тренингов и интенсивов
- Каждый год по длительной программе занимается около 100 подростков
- Каждый год проводится 3-4 выездных трех-дневных тренинговых интенсива
- Разработано и реализовано более 60 различных тренинговых программ
- Более 20 психологов-тренеров прошли обучение стажировку и супервизию под моим руководством
- Программа «Эмпатия» является некоммерческой и реализуется на базе государственного образовательного учреждения, оформлена по стандартам Министерства Образования РФ

# Длительная программа

## **ЗАДАЧИ** длительной программы:

- Получение участниками знаний в области практической психологии.
- Выработка навыков эффективной коммуникации, выражения эмоций, предотвращения и решения конфликтов
- Развитие личностных качеств: открытость, искренность, внимательность, эмпатия и др.
- Умение применять навыки коммуникации и качества личности в различных жизненных сферах.

## **ФОРМАТ:**

1 раз в неделю в течение 3 часов на протяжении 1 или 2 лет. В год-35 занятий.

<b>Коммуникативный блок</b> (навыки)	<b>Личностный блок</b> (качества)	<b>Когнитивный блок</b> (знания)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ораторское мастерство</li><li>• Навыки коммуникации</li><li>• Предотвращение и решение конфликтных ситуаций</li><li>• Способы выражения эмоций</li><li>• Психологическая поддержка</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Осознанность</li><li>• Эмпатия</li><li>• Понимание</li><li>• Искренность</li><li>• Открытость</li><li>• Активность</li><li>• Ответственность</li><li>• Уважение</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Как запоминать информацию, словарные и иностранные слова</li><li>• Способы обработки информации</li><li>• Профорентация</li></ul>

# Направления работы



*В рамках проекта ШПП «Эмпатия» и в сотрудничестве с различными психологическими центрами было реализовано более 60 различных тренинговых и образовательных программ.*

- **Управление эмоциями**
- **Самопознание**
- **Психология жизненного пути**
- **Мой внутренний мир**
- **Моя семья**
- **Любовь и дружба**
- **Мечты сбываются**
- **В поисках смысла**
- **Значимые люди**
- **Правда о лжи**
- **Игры, в которые играем мы**
- **Между мыслями и чувствами**
- **Здесь и сейчас**
- **Осознанный профессиональный выбор**
- **Одиночество**
- **Между счастьем и несчастьем**
- **Пространство свободы**
- **Между хочу и надо**
- **На пути к целостности**
- **Свобода быть**
- **Источники внутренней силы**
- **Путь к себе**
- **Перемены**
- **Школа актива**
- **Родительский клуб**
- **Мир эмоций**
- **Мастерство общения**
- **Конфликтология**



# Фотографии с тренингов

\*Все фотографии сделаны на проведенных мероприятиях



# Фотографии с тренингов



# ТРЕНИНГИ- ИНТЕНСИВЫ

*Тренинги-интенсивы реализовывались на базе различных психологических центров, в рамках проекта «Эмпатия» и частным образом*

*Тренинг-интенсив-это наиболее востребованная программа, проходящая в сжатые сроки.*

# Осознанный выбор профессии

## Основные вопросы:

- Как понять, что мне нравится?
- На что ориентироваться при выборе профессии?
- Что важно для меня в работе?
- Как найти дело жизни?



## Результат:

- Понимание первичных профессиональных интересов
- Понимание сферы, в которой хочется развиваться
- Понимание, какие навыки необходимо развивать для достижения успеха
- Выбор приоритетов в профессии
- Осознанный подход к выбору профессии

## Длительность:

- 4 часа, 8 часов, 16 часов

# Осознанный выбор профессии



# Мастерство общения

## Основные вопросы:

- Как понять собеседника?
- Как быть понятым?
- Как эффективно общаться?
- Как оказывать психологическую поддержку?
- Что такое уверенное поведение и как ему научиться?
- **Результат:**
- Умение устанавливать контакт с собеседником
- Развитие уверенности
- Развитие навыков вербального и невербального общения

## Длительность:

- 4 часа, 8 часов, 16 часов



# Мастерство общения



# Конфликтология

## Основные вопросы:

- Как предотвращать и решать конфликты?
- Как вести себя после конфликта?
- Как наладить отношения?
- Как сохранить свое эмоциональное состояние?
- **Результат:**
  - Умение эффективно реагировать на конфликтогены.
  - Навык решения конфликтных ситуаций
  - Умение регулировать свое эмоциональное состояние



## Длительность:

- 4 часа, 8 часов, 16 часов



# Конфликтология



# Целеполагание

## Основные вопросы:

- Как правильно поставить цель?
- Зачем нужно планирование?
- Что такое задача?
- Как преобразовать мечту в цель?



## • Результат:

- Умение эффективно ставить и достигать цели
- Способность преобразовать мечту в цель

## Длительность:

- 4 часа, 8 часов, 16 часов

# Целеполагание



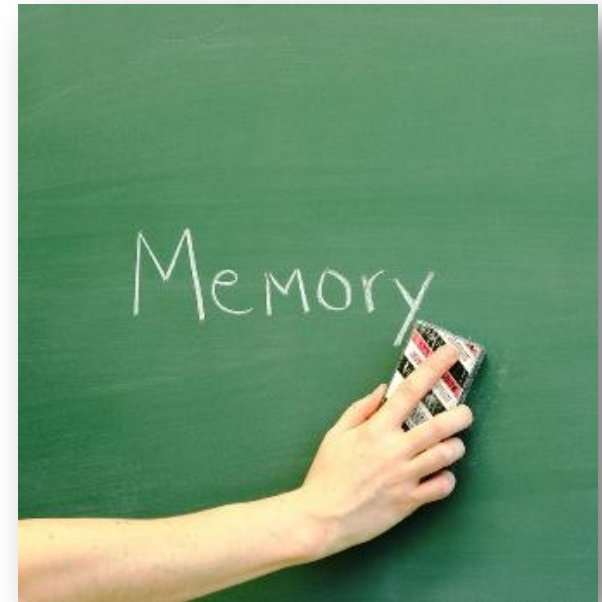
# Супер-память

## Основные вопросы:

- Как запоминать словарные и иностранные слова?
- Как запоминать исторические даты?
- Как запоминать список дел?

## Результат:

- Освоение технологии запоминания списка дел, слов, дат.
- Развитие памяти, внимания, мышления, воображения.
- **Длительность:**
- 16 часов, 32 часа



# Сдача экзамена

## Основные вопросы:

- Как перестать нервничать перед экзаменом и на нем?
- Как общаться с преподавателем?
- Как запомнить информацию?
- Что делать, если забыл или не знаешь?

## Результат:

- Развитие уверенности в себе
- Методы контроля эмоций и состояний
- **Длительность:**
- 4 часа



# Психологический театр

**Подростковый возраст** – время становления личности. Именно в этом возрасте перед подростком впервые возникают вопросы: «Какой я?», «Каковы мои ценности?», «Куда я иду?», «Каким мне быть?». И ответы на эти вопросы не так просты и требуют осознанного и осмысленного подхода, понимания себя.

Одновременно с этим, в подростковом возрасте крайне актуальной становится сфера общения – поиск понимающих людей, друзей и поддержки. На «Психологическом театре» ребята могут лучше узнать себя, наладить коммуникацию со сверстниками, развить осознанность, эмпатию и раскрыться в безопасной среде.

Занятия находятся на стыке тренинга личностного роста, коммуникативного тренинга, групповой терапии и групп встреч.

## **Основные темы тренинга**

Какие роли играют люди и, какие маски носят? Мои роли в жизни, Какой я настоящий? Что значит «Быть собой»? Как научиться регулировать свои роли и маски и не зависеть от них? Как наладить контакт с окружающими? Как повысить уверенность и самооценку? Как быть в контакте с собой, своими целями и желаниями?

# Психологический театр

## Результат

Формирование среды для саморазвития, развитие открытости, умение регулировать свое состояние и эмоции. Развитие уверенности в себе, развитие коммуникативных навыков. Более осознанное отношение к себе и окружающим.

Занятия проходят в свободной, дружеской и развивающей атмосфере.

## Используемые методы

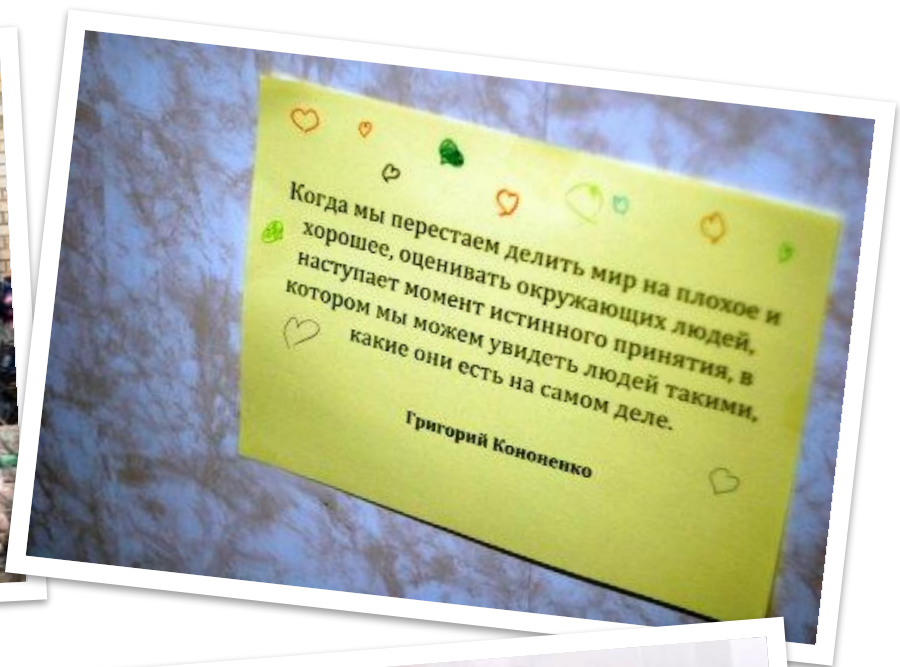
Базовыми принципами является гуманистический подход, в программе также используются элементы психодрамы, арт-терапии, групп встреч.

## Формат:

8 встреч по 3 часа, раз в неделю

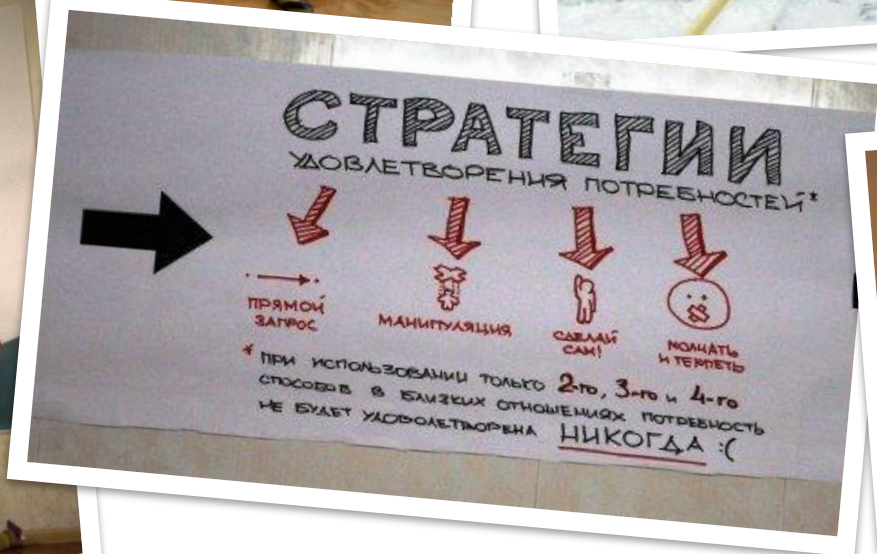
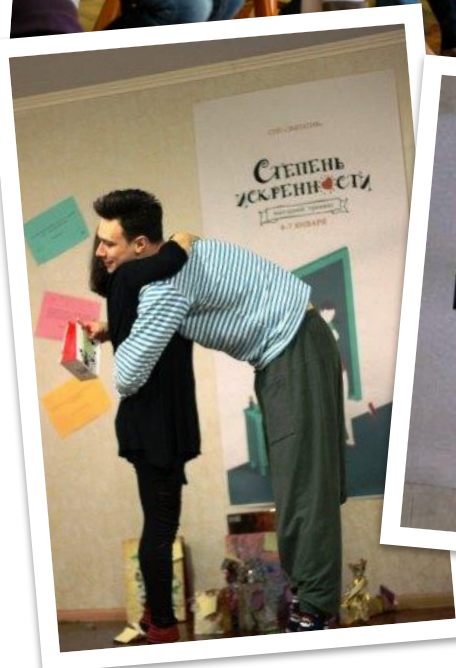


# Фотографии с тренингов





# Фотографии с тренингов



## 2. Индивидуальное психологическое консультирование

### *Подростки*

- Самоопределение, профориентация
- Поиск себя
- Неуверенность
- Заниженная самооценка
- Проблемы во взаимоотношениях с родителями
- Проблемы общения со сверстниками
- Работа с состояниями: агрессия, истерики, депрессия, одиночество

### *Взрослые*

- Жизненные кризисы
- Проблемы в общении
- Потеря смысла
- Самоопределение
- Отношения с детьми, супругами, родителями
- Работа с состояниями: одиночество, агрессия, раздражительность, депрессия, тревожность
- Внутриличностные и межличностные конфликты
- Самореализация
- Личностный рост

### 3. Корпоративные программы командообразования

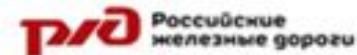
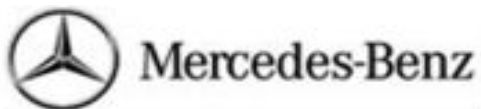
*Проекты реализовывались для ведущих иностранных и российских компаний непосредственно мной или под моим непосредственным руководством*

- **Активные программы командообразования**
- **Квесты**
- **Спортивные программы**
- **Стратегические сессии**
- **Молодежные программы**
- **Бизнес-тренинги**

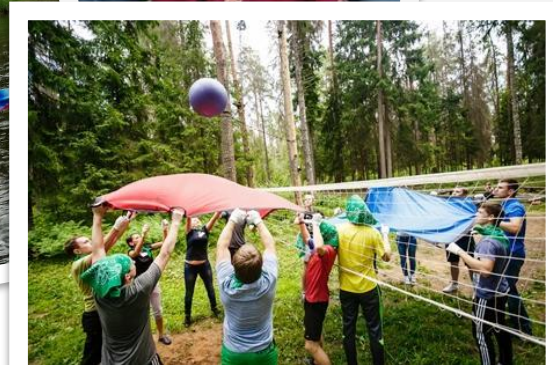
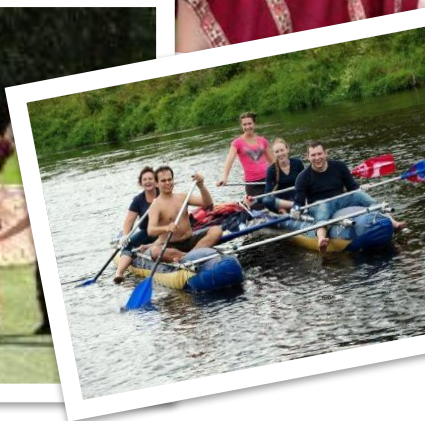
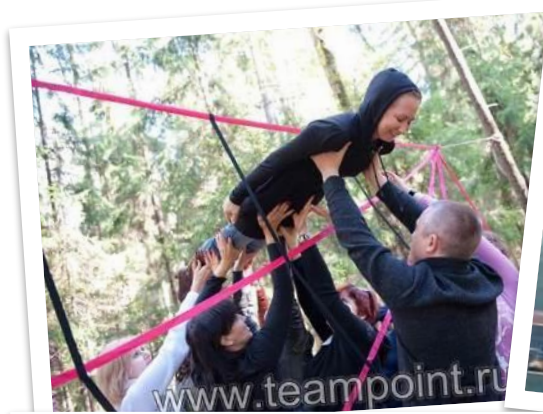
*Мной реализовано более 70 проектов численностью до 300 человек*

# Компании, для которых были реализованы

ПРОЕКТЫ



# Фотографии с мероприятий



# Коротко обо мне

## Профессиональный психолог с 15 летним стажем работы.

Более 12 тысяч часов групповой психологической работы, 1,5 тысяч часов индивидуального консультирования. Управленческий опыт коллективами до 15 человек. Опыт работы психологом, бизнес-тренером, педагогом-психологом, педагогом дополнительного образования, руководителем. Разработано более 60 тренинговых программ разной тематики и формата.

Автор и руководитель двух проектов: Школа Практической психологии «Эмпатия» (для подростков) и TeamPoint (корпоративные программы командообразования)

## Ключевые навыки

- Разработка и проведение тренингов личностного роста, бизнес-тренингов, социально-психологических тренингов различного формата и для различного контингента: подростки, молодежь, взрослые
- Психологическое консультирование и групповая психотерапия (подростки и взрослые)
- Разработка и руководство психологическими и образовательными проектами

# Григорий Кононенко



8 (903) 661-49-50



**E-mail:** [griko11@mail.ru](mailto:griko11@mail.ru)

**Вконтакте:** <http://vk.com/veterperemen>

**Facebook** <https://www.facebook.com/newveterperemen>

**Подробнее о проектах:**

[www.empatia.ru](http://www.empatia.ru)

[www.teampoint.ru](http://www.teampoint.ru)