

Программа курса «Практическая психология»

Психология как наука о человеке в современном мире	
Урок 1	Как можно использовать знания психологии в повседневной жизни?
Урок 2	Где и как нам могут помочь профессиональные психологи?
О трудностях бытия	
Урок 3	Стресс: каково его значение для человека и что его порождает?
Урок 4	Как влияют на нас критические события в жизни?
Трудноразрешимые ситуации	
Урок 5	Как мы ведем себя в сложных ситуациях?
Урок 6	Как мы можем справиться с трудноразрешимой ситуацией?
Со щитом или на щите	
Урок 7	Как победить стресс?
Урок 8	Почему при стрессе некоторые формы защиты неэффективны?
В поисках поддержки и помощи	
Урок 9	Почему мы – «общественные животные»?
Урок 10	Человек человеку – бог... волк... человек?
Смотрим в зеркало	
Урок 11	Почему мы должны себя любить?
Урок 12	Как мы сами себя оцениваем?
Актеры и режиссеры в театре жизни	
Урок 13	Как мы реагируем на контроль извне?
Урок 14	Как мы осуществляем внутренний контроль?
Вербальное и невербальное общение	
Урок 15	Каким стилем вербального общения мы пользуемся?
Урок 16	Каковы наши победы и поражения в межличностных играх?
Урок 17	Что такое «язык тела»?
Урок 18	Как понимать и успешно пользоваться языком жестов и мимики?
Мы живем не в вакууме (о чувстве принадлежности)	
Урок 19	Что такое «референтная группа»?
Урок 20	Какое влияние оказывает на нас принадлежность к той или иной группе?
Мы все стремимся получить премию «Оскар» за роли, которые нам раздает жизнь	
Урок 21	Как мы играем роль РЕБЕНКА своих родителей?
Урок 22	Почему так трудны роли УЧЕНИКА и СТУДЕНТА?
Урок 23	В поисках «второй половинки», или как справиться с ролью ПАРТНЕРА?
Урок 24	Как исполнять ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ роли так, чтобы они приносили радость и удовлетворение?
Урок 25	Что делать, чтобы роль РОДИТЕЛЕЙ была счастьем для нас и наших детей?
Урок 26	Как успешно справиться с различными социальными ролями?

О самореализации и личностном росте

Урок 27 От чего зависит реализация наших способностей?

Урок 28 Каков путь превращения лягушки в принцессу?

Когда все валится из рук (аутотренинг и профессиональная психотерапия)

Урок 29 Как успешно применять аутотренинг?

Урок 30 Когда необходимо обратиться за помощью к психологу?

Когда нам доверяют и ждут от нас помощи

Урок 31 Как мы можем помочь другим?

Урок 32 Когда следует обращаться за помощью к специалистам?

Будем здоровы

Урок 33 Что надо делать, чтобы меньше болеть?

Урок 34 Как мы относимся к болезням и больным?

Если заглянуть глубже... (о подсознании)

Урок 35 Что нужно знать о сновидениях?

Урок 36 Что такое внушение и гипноз?

О здоровье и болезни. Между нормой и патологией

Урок 37 Что такое психическое здоровье?

Урок 38 Что необходимо знать об отклонениях в психике?

Практическая психология XXI века

Урок 39 Каковы направления теоретических исследований в психологии в начале XXI века?

Урок 40 В каких сферах жизни нам нужны практические психологи?

Я и дети, о которых я забочусь

Уроки 41–42 Как построить игру с детьми так, чтобы она удовлетворяла обе стороны?

Урок 43 Уроки психогимнастики.

Урок 44 Радость прикосновения.

Урок 45 Как поддержать учебный процесс ребенка?

Урок 46 Полезные учебные навыки.

Уроки 47–48 Как с достоинством пережить подростковый период?

Я и мои друзья

Уроки 49–50 Как наилучшим образом строить отношения с людьми?

Я и мои партнеры

Уроки 51–52 Что я могу предпринять, чтобы сделать отношения с моим партнером более прочными и разносторонними?

Я и мое развитие

Уроки 53–54 Могу я тоже быть творцом?

Уроки 55–56 Смогу ли я добиться успеха в преодолении стресса?

Уроки 57–58 Как глубже познать и полюбить себя?

Уроки 59–60 Как творчески применять знания по психологии?