



**16 января в 15.00 ч.** состоится тренинг профилактики агрессии **«Огонь внутри тебя»** из цикла занятий подросткового клуба общения «Свободный разговор».

Подростковый возраст – сложный физиологический и психологический процесс, возникающий на этапе перехода от детства к взрослой жизни. Преодолевая его, подросток претерпевает изменения в психоэмоциональной сфере. Негативизм, враждебность и обидчивость, – частые спутники подросткового поведения. Тренинг профилактики агрессии позволит получить навыки контроля и управления своими эмоциями.



**27 января в 12.00 ч.** состоится тренинг детско-родительский отношений **«Дочки-сыночки-матери»** из цикла занятий клуба для молодых родителей «Семейный факультет».

Для освоения окружающего мира детям нужно живое общение со взрослыми, когда «дисциплинарные» проблемы перестают быть в центре внимания, а на передний план выступает эмоциональная сторона жизни – переживания, рассказы, слушание, обмен мнениями, поиск компромисса.

Родителям и детям будет предложена игра, в ходе которой все участники получают возможность бесконфликтно обсуждать свои чувства и эмоции.



**30 января в 16.00 ч.** состоится тренинг с элементами аутогенной тренировки **«Энергия успеха»** из цикла занятий школы психического здоровья для женщин.

Жизнь прекрасна, когда у женщины много энергии. Она себя прекрасно чувствует, у нее все получается, полна сил и идей. Люди, вещи, информация, события сами притягиваются в ее жизнь. Но что делать, если внутренней энергии не хватает? Как быть, если энергия женщины на «нуле»?

На тренинге с помощью аутогенных упражнений будем освобождаться от стресса, приводить в норму психическое состояние и заряжаться энергией.