

Примерный тематический план

№	Наименование темы	Количество часов
1	Знакомство с группой, введение в программу, принятие правил.	1
2	Самопознание в общении: - Наши планы - Что такое уверенность	2 2
3	Эмоции и чувства: - Осознание чувств - Эмпатия - Управление эмоциями - Оптимальное самоутверждение	2 2 2 2
4	Саботажники общения: - Выявление помех в общении - Умение выделять взаимоотношения от проблемы	2 2
5	Общение в семье: - Общение с «трудными родителями» - О самооценке	2 2
6	Слушание: - Умеем ли мы слушать - Условия полноценного слушания - Активное восприятие	2 2 2
7	Власть и влияние в общении: - Власть в нашей жизни - Личная власть и личное влияние - Треугольник власти - Правила защиты своих интересов	2 2 2 2
8	Жизнь по собственному выбору: - «Должен» или «выбираю» - Можно ли выбрать прошлое	2 2
9	Общение в конфликте: - Конфликтные реакции - Творческое разрешение конфликта	2 2
10	Психологические защитные механизмы в общении	2