

УДК 159.9
ББК Ю94
С 79

Р е ц е н з е н т :

Степанова О.П.

С 79 **ЭФФЕКТИВНОЕ ПРЕОДОЛЕНИЕ НЕУВЕРЕННОСТИ И
ТРЕВОЖНОСТИ. Психокоррекционная программа [Электронный
ресурс]: метод. пособие / О.П. Степанова – 3-е изд., стер. – М.: ФЛИНТА,
2020 – 54 с.
ISBN 978-5-9765-2373-9**

Предназначено для психологов, педагогов и людей,
интересующихся вопросами психологии.

УДК 159.9
ББК Ю94

ISBN 978-5-9765-2373-9

© Степанова О. П., 2015
© Издательство «ФЛИНТА», 2015

Содержание

Предисловие.....	4
1. Определение психокоррекции	5
2. Принципы психологической коррекции	6
3. Теоретическое обоснование программы.....	8
4. Цели и задачи психокоррекционной программы.....	9
5. Организация психокоррекционной группы.....	10
6. Частота и продолжительность сеансов.	10
7. Методы психокоррекции, их обоснование и техника применения	12
8. Формы психокоррекционной работы.....	14
9. Упражнения, используемые в психокоррекционной программе	20
Блок 1. Самопознание	22
Блок 2. Эмпатия и внутренняя подвижность	27
Блок 3. «Саморегуляция»	31
Блок 4. Личностные качества и коммуникативные навыки	50
Список литературы	53