

Студенческий психологический клуб  
**«Познай себя»: развитие личностных и  
социальных навыков студентов.**

Бизнес школа  
кафедра «История Казахстана и социально-  
политические дисциплины»

**Руководитель клуба:  
Самадиева Мейрамгуль Оралтаевна**



## Цели клуба:

1. Помочь студентам лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, преодолеть неуверенность и страх.
2. Наиболее успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности, утвердить свои права и собственную ценность, а также снизить порог негативных эмоций при самовыражении посредством творчества.
3. Поощрять позитивное отношение к себе и другим людям; научиться медитировать на собственную учебную деятельность, понимать свои проблемы, особенности личности, преодолевать их при столкновении с трудностями; повышать потребность в саморазвитии.

## Задачи клуба:

**1. Научить участников группы видеть свою уникальность, не бояться проявлений собственных возможностей, идей, мыслей, фантазии**

**2. Научить участников группы видеть и уважать многогранность внутреннего мира других людей, философски относиться к ситуациям неприятия индивидуальности со стороны окружающих**

**3. Повысить самооценку участников группы.**

**4. Формирование психического здоровья, эмоционального интеллекта, жизненных навыков, направленных на укрепление отношений, решение жизненных проблем.**

# ПРОГРАММА СТУДЕНЧЕСКОГО КЛУБА:

## I этап - мотивационный.

Цель этапа - эмоциональное объединение участников группы. Основное содержание образуют психотехнические упражнения, направленные на снятие напряжения и сплочение группы, а также на самоопределение и самосознание.

## II этап — развивающий.

Цель этапа: активизация процесса самопознания. Развитие уверенности в себе, помочь в развитии понимания себя, своих потребностей, реакций; принятие себя, повышение собственной значимости, ценности. Формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

## III этап - закрепляющий.

Цель этапа: повышение самопонимания в целях укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов.

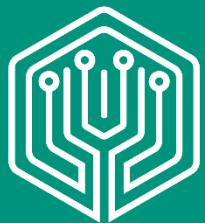
Упражнения закрепляющего характера.

## ЧЛЕНЫ КЛУБА

Студенты  
всех  
специальнос-  
тей

Студенты  
любого  
курса

Вступление  
в члены  
клуба  
добровольно



D. Serikbayev

ЕКТУ

# Студенты любого курса



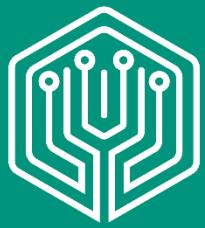


D. Serikbayev

ЕКТУ

## ТРЕНИНГИ





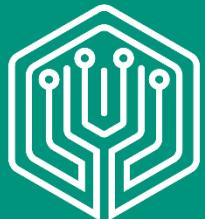
D. Serikbayev

ЕКТУ

## ДЕБАТЫ

*ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ  
УЗНАЛ СЕБЯ, - ЭТО ТОТ,  
КТО ВЗЯЛ БРАЗДЫ  
ПРАВЛЕНИЯ ЖИЗНЬЮ В  
СВОИ РУКИ*





D. Serikbayev

**ЕКТУ**

**САМОПОЗНАНИЕ-  
ПОЗНАНИЕ ЖИЗНИ**

**ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ВЕСЬ  
МИР,  
ПОБЕДИ СНАЧАЛА  
СЕБЯ**

**ПОБЕЖДАЙ СЕБЯ  
КАЖДЫЙ ДЕНЬ!**

