Самоанализ психологического тренинга

17.09.2018г. в 5 классе был проведен психологический тренинг «Путешествие в мир эмоций». Присутствовали 15 обучающихся.

Тренинг способствовал достижению следующей цели**:**

- отработать навык выражения своих чувств и эмоций, проявлять и показывать свой эмоциональный мир.

Тренинг способствовал достижению следующих задач:

- познакомить с различными эмоциональными состояниями;

- развить способности понимать эмоциональное состояние другого человека, выражать своё состояние;

- снять эмоциональное напряжение.

|  |  |
| --- | --- |
| Плюсы | Минусы |
| Группа была однородна по возрастному составу | Не все учащиеся отличают эмоции и чувства |
| Инструкции ведущего были четкими | Ведущий меньше должен говорить |
| Участникам занятие понравилось | Скованность некоторых учащихся |
| Большая часть детей чувствовала себя уверенно |  |