

ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина»

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по воспитательной работе и
молодежной политике

М.А.Харламова

«15 сентября» 2025 г.



КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ

Елец

Цель деятельности Службы – способствовать гуманизации и совершенствованию образовательного процесса в ВУЗе, содействовать созданию условий для полноценного личностного развития, профессионального становления и жизненного самоопределения студентов Университета.

Задачи:

1. Оказание всесторонней квалифицированной психологической помощи абитуриентам, студентам, в том числе тем, кто имеет проблемы в обучении, социализации или находится в социально опасном положении;
2. Помощь в профессиональном самоопределении и социально-психологической адаптации младших курсов к условиям обучения в вузе;
3. Обеспечение успешной адаптации иногородних и иностранных студентов, молодых специалистов в новой социальной, культурной и информационной среде;
4. Улучшение психологического климата и сплоченности учебных групп, благоприятной морально-психологической атмосферы в студенческом и педагогическом коллективах Университета;
5. Повышение уровня психологической компетентности (культуры, грамотности) студентов, преподавателей Университета и специалистов медицинского направления. Обеспечение практического применения психологических знаний в учебной, внеучебной, семейной, досуговой, трудовой и других жизненных сферах студентов;
6. Участие в мероприятиях по предупреждению семейного неблагополучия, профилактике асоциального поведения среди студентов, пропаганде здорового образа жизни;
7. Организация психологического просвещения и формирование психологической грамотности: знакомство студентов и преподавателей с основами возрастной, педагогической, социальной психологии, психологии влияния и т.п.; популяризация и разъяснение результатов новейших психологических исследований; формирование потребности в психологических знаниях.

Социально-психологическая адаптация и психологическое просвещение обучающихся			
1.	<p align="center">Мероприятия по психодиагностике обучающихся, сотрудников ВУЗа</p> <p>Выявление особенностей психического развития, уровня адаптации, тревожности, способностей, а также определение групп риска. Мероприятия: Проведение комплексных методик, опросов, анкетирования, социометрии и др. -социально-психологическое тестирование -опросы: платформа «Неравнодушный человек, и др. -индивидуальная психодиагностика -профориентационная диагностика</p>	сентябрь-июль	ПС
2.	<p align="center">Психологическое консультирование</p> <p>Оказание помощи и поддержки всем участникам образовательного процесса в решении личных, семейных, учебных и профессиональных вопросов. Мероприятия: Индивидуальные и групповые консультации, помощь в адаптации к условиям ВУЗовской среды</p>	По запросу	ПС
3.	<p align="center">Открытый лекторий Психологической службы «Психологическая среда»</p> <p>Мероприятия направленные на психологическое просвещение и повышение психологической грамотности: знаний о психологических особенностях, формирование навыков психологической гигиены и позитивного</p>	Еженедельно, среда, 17.00 октябрь-май	ПС

взаимодействия, адаптацию (лекции, семинары, тренинги). 1 раз в неделю (по средам), 45 минут.
Учебный план:

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЛЕКЦИИ

1. Психика и организм
2. Сознание как высший уровень психического отражения и саморегуляции
3. Механизмы психологической защиты
4. Формы проявления психики
5. Понятие общения, структура, функции, виды и средства общения
6. Вербальная и невербальная коммуникация
7. Повышение эффективности в деловом общении
8. Понятие конфликта, его структура, типология
9. Взаимодействие сознания и подсознания
10. Личность, индивид, индивидуальность
11. Память
12. Мышление
13. Темперамент, физиологические основы
14. Понятие о характере
15. Общая характеристика эмоциональных процессов
16. Воля и ее основные признаки
17. Мотивация
18. Общее представление о способностях и задатках
19. Психология толпы
20. Лидерство
21. Механизмы стресса
22. Психология формирования здоровой самооценки
23. Психология отношений
24. Психология манипуляций
25. Признаки, способы преодоления эмоционального выгорания
26. Методы психологического воздействия
27. Жизненные кризисы
28. Жизненные сценарии в судьбе человека
29. Саморегуляция

ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1. Тренинги личностного роста и формирование уверенности в себе
2. Психология стресса и стресс-менеджмент
3. Межинститутские мастер классы
4. Семинары, лекции для преподавателей-кураторов
5. Индивидуальные консультации
6. Убираем негативные эмоции за 10 минут, тренинг-план
7. Форсайт-практика. (развитие сообщества, личностное развитие), тренинг-игра
8. Тренинг командообразования
9. Тренинг коммуникативной компетенции

ПСИХОЛОГИЯ ДЕТСКО—РОДИТЕЛЬСКИХ, СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ

1. Сохранение и укрепление семьи
2. Брак и семья
3. Ребенок и развод родителей

	<p>4. Семейные роли и иерархия</p> <p>5. Нарушение общения в семье</p> <p>6. Как родительские убеждения влияют на детей: ловушки когнитивных искажений</p> <p>7. Психологические защиты</p> <p>8. Про расставание и как его пережить</p> <p>9. Понятие о наказании, санкциях и насилии</p> <p>10. Возрастная динамика детско-родительских отношений</p>		
4.	<p style="text-align: center;">Профилактическая работа</p> <p>Предупреждение возникновения психологических проблем, конфликтов и негативных явлений в коллективе. Мероприятия: проведение работы с группами риска, разработка профилактических программ, проведение профилактических лекций</p>	сентябрь-май	ПС
5.	<p style="text-align: center;">Коррекционная и развивающая работа</p> <p>Исправление выявленных проблем, развитие личностных качеств, коммуникативных навыков и творческих способностей, гибких навыков. Мероприятия: Проведение психотерапевтических бесед, социально-психологических тренингов, игр, терапий</p> <p style="text-align: center;">Лаборатория личностного роста</p> <p>2 встречи по каждому блоку: 1 раз в 2 недели (1 час) Учебный план: Глубокий и практический курс для тех, кто хочет лучше понимать себя и окружающих. Каждый блок — это интерактивные занятия с упражнениями, играми и разбором реальных ситуаций. Навыки: уверенно общаться, управлять эмоциями, выстраивать здоровую самооценку и эффективно планировать свою жизнь, блок допсихологической помощи, где навыки техники работы с острыми состояниями (тревога, паника, стресс).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Блок 1. Коммуникация и публичные выступления (Как быть убедительным и уверенным в любом диалоге) Вы узнаете, как преодолеть страх выступлений, говорить ярко и структурировано, а также вести сложные переговоры. Практика: импровизационные игры, запись и разбор своих выступлений, техники работы с возражениями. • Блок 2. Эмоциональный интеллект (Навигация в мире эмоций: от тревоги до радости) Как распознавать свои истинные чувства и реагировать на эмоции других? Разберём техники управления гневом, обидой и тревогой, а также научимся поддерживать себя и близких в сложных ситуациях. • Блок 3. Самооценка (Как принять себя в мире бесконечных стандартов) Почему мы завидуем, сравниваем себя с другими и как перестать это делать? Учимся принимать комплименты, конструктивно воспринимать критику и формировать устойчивое самооощение вне оценок окружающих. 	сентябрь-июнь	ПС

	<ul style="list-style-type: none"> Блок 4. Менеджмент собственной жизни (Как перестать откладывать и начать жить осознанно) Прокачаем навыки целеполагания, тайм-менеджмента и борьбы с прокрастинацией. Разберём, почему «лень» — это миф, и как найти личную мотивацию даже в рутинных задачах. Блок 5. Допсихологическая помощь (Экстренная психогигиена: помощь себе и другим). Освоим базовые техники работы с паническими атаками, истерикой и острым стрессом. Узнаем, как не навредить, когда кто-то рядом в кризисном состоянии. <p>Беседы о важном: «Диалог с психологом» Проведение бесед 1 раз в месяц 1 час. Открытая площадка для дискуссий на острые и актуальные темы: стресс перед экзаменами, сложности в отношениях, поиск мотивации, проблема самоопределения.</p>		
6.	<p>Психотерапевтическая работа Рисунок, коллажи, лепка, фото, музыка, просмотр и обсуждение фильмов. Это пространство для снятия напряжения, выражения эмоций и поиска внутреннего баланса. Через творчество работа с выгоранием, тревогой и усталостью.</p>	По запросу	ПС
7.	<p>Организация и работа студенческого сообщества «Ариадна» - хелперов, амбассадоров «Психологической службы». Презентационные выступления перед обучающимися, информирование о мероприятиях Психологической службы и других мероприятиях города психологического профиля, обучение основным навыкам саморегуляции, организация и подготовка мероприятий, организованных Психологической службой.</p>	октябрь-май	ПС
Профилактическая и консультативная работа с преподавателями			
8.	Консультирование преподавателей с целью предупреждения синдрома профессионального выгорания, разрешения конфликтов и повышения эффективности общения со студентами	По запросу	ПС
9.	Взаимодействие с кураторами студенческих групп	По запросу	ПС
Организационно-методическая работа			
10.	Отчеты, мониторинги по деятельности Психологической службы	В течение года	Руководитель ПС
11.	Участие в мероприятиях РАО, Минобра РФ, и других (городские, областные, всероссийские, международные)	В течение года	ПС
12.	Мониторинг информации о мероприятиях в сфере психологического и психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса в организациях высшего образования	В течение года	Руководитель ПС
13.	Размещение информации на сайте ВУЗа	В течение года	Руководитель

			ПС
14.	Участие в супервизорских мероприятиях	В течение года	Руководитель ПС