

**Тренінг особистісного зростання
зі студентами спеціальності 035 «Філологія»
(на прикладі психологічної трансформаційної гри
«Моя Галактика»)**

22 грудня 2020 року доцентка кафедри гуманітарних і соціальних дисциплін, практична психологиня психологічної служби ПДАУ, к.псих.н. Подлесна Г.В. провела психологічну гру «Моя галактика» зі студентами спеціальності «Філологія».



Трансформаційна гра «Моя Галактика» – це прийом мозкового штурму нашого «бортового комп'ютера». Це мікс із групової психотерапії, елементів коучингу та власне гри. У грі можна «прописати» будь-який сценарій свого життя і не тільки змоделювати ситуацію, але і прожити її.

Завдяки використанню певного інструментарію гра відкриває завісу підсвідомості і дає змогу «заглянути» в глибину себе. Гра підказує, куди спрямовані життєві й особистісні ресурси, на що витрачено чималу енергію.



У процесі гри здобувачі вищої освіти спеціальності 035 «Філологія» виявляли причинно-наслідкові зв'язки думок, слів, дій і результати цих дій. Студенти навчились розпізнавати власні почуття й емоції, а отже, розуміти себе та інших людей. Така навичка допомагає уникати конфліктів у сім'ї, у колективі, з партнерами і клієнтами. Під час гри відбувся обмін знаннями та досвідом, «виникли» інсайти, осяяння, учасники заходу отримали підказки, віднайшли додаткові способи вирішення власних проблем, усвідомили справжні мотиви й цілі та визначили пріоритетні напрями руху власної особистості до досягнення життєвих цілей.

