

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 25 г. Челябинска»

**Тематическое планирование  
событий в Клубе для педагогов «СоЗнания»**

Челябинск,  
2023г.

Сентябрь, 2023г.

Тема месяца «Внимание на себя»

№	Наименование события	Тип	Содержание
1.	«Ревизия себя»	Центральное мероприятие месяца, очно. Длительность 2 часа.	Знакомство с темой месяца. Личностные составляющие. Пентаграмма Гингера. Самодиагностика личности. Тело. Аффекты. Мысли. Социум. Духовность.
2.	Знакомство педагогов с результатами диагностики экосознания	Индивидуальные письменные заключения для каждого участника диагностики.	Диагностика эмоционального выгорания, стиля межличностных отношений, микроклимата в группе, структуры ценностей.
3.	Медитация просто	«Теплая» встреча, 1 час возможно за чашкой чая.	Мобильные приложения для медитации. Внутренняя опора. Восстановление сил. Ментальное здоровье.
4.	Чтение книги «Жизнь взаимы» И.Млодик	Самостоятельно.	Любовь. Слияние. Психологическая зависимость.

Октябрь, 2023г.

Тема месяца «Я среди людей»

№	Наименование события	Тип	Содержание
1.	«Я и другие Я»	Центральное мероприятие месяца, очно. Длительность 2 часа.	Выбираю себя и вижу Другого. Контакт. Характеристика контакта. Толкать. Тянуть. Сопровождать. Дистанция во взаимодействии.
2.	Обсуждение книги «Жизнь взаимности»	«Теплая встреча», 1 час возможно за чашкой чая	Зависимость. Контрзависимость. Независимость. Взаимозависимость. Самостоятельность. Границы собственного Я.
3.	Достижения в медитации.	Ведение личного дневника медитации и фиксация изменений в состоянии. Практика групповой медитации.	Поддержка. Время для себя. Препятствия на пути к себе.
4.	Подарок для себя	Самостоятельно	Мечта. Желание. Отложенное любимое дело. Радость.

Ноябрь, 2023г.

Тема месяца «Забота о себе»

№	Наименование события	Тип	Содержание
1.	«Как я забочусь о себе»	Центральное мероприятие месяца, очно. Длительность 2 часа.	Обращение за помощью. Баланс: я помогаю, мне помогают. Самопомощь. Пространство и время. Помощь доктора, психолога. Здоровье.
2.	Обсуждение «Подарка для себя»	«Теплая встреча», длительность 1 час. Возможно в кафе	Удалось или нет сделать желаемое? Что помогало, что мешало? Остается ли желание сделать? Хочется ли повторить?
3.	Достижения в медитации	Ведение личного дневника медитации и фиксация изменений в состоянии.	Рефлексия чувств. Спокойствие. Сон. Тревога.
4.	Просмотр фильма «Дорога к дому»	Самостоятельно	Безусловная любовь. Принятие. Отношения в семье. Эмоциональное выгорание.

Декабрь, 2023г.

Тема месяца «Удовольствие и праздник»

<b>№</b>	<b>Наименование события</b>	<b>Тип</b>	<b>Содержание</b>
1.	«Удовольствие от общения»	Центральное мероприятие месяца, очно. Длительность 2 часа.	Любимые игры. Настольные игры. Практика игры. Интерес. Человек играющий.
2.	Обсуждение фильма «Дорога к дому»	«Теплая встреча», 1 час возможно за чашкой чая	Любовь. Семья. Желание любить и быть любимым. Близость.