**Анкета «Обратная связь»**

1. Тренинговое имя участника\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Дата занятия \_\_.\_\_.\_\_\_\_г.
3. Степень включённости 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Что мешает тебе быть включённым в занятие?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Самые значимые (полезные) для тебя эпизоды, упражнений, во время которых удалось что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться:
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Что тебе не понравилось на прошедшем занятии? Почему?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Твои мысли после этого занятия о себе, о группе\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Твои замечания ведущему (по содержанию, по форме занятия и др.):\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Спасибо за искренность ваших ответов!

Анкета «Обратная связь»

1. Тренинговое имя участника\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Дата занятия \_\_.\_\_.\_\_\_\_г.

3. Степень включённости 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Что мешает тебе быть включённым в занятие?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Самые значимые (полезные) для тебя эпизоды, упражнений, во время которых удалось что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться:

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Что тебе не понравилось на прошедшем занятии? Почему?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Твои мысли после этого занятия о себе, о группе\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Твои замечания ведущему (по содержанию, по форме занятия и др.):\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Спасибо за искренность ваших ответов!

|  |  |
| --- | --- |
| **Позитивные аффирмации.**1. Я всегда в безопасности, и Бог хранит меня.2. Мне открывается истина обо всем, что мне нужно знать.3. Все, в чем я нуждаюсь, приходит ко мне в нужный день и час.4. Жизнь - это радость, и она полна любви.5. Я здорова и полна жизненных сил.6. Все, что я делаю, приносит мне успех.7. Я хочу измениться и духовно вырасти.8. У меня все хорошо.9. Я люблю и ценю себя.10.Я мудрая и красивая женщина.11. Я любуюсь собой.12. Я люблю и любима.13. Мне нравится быть женщиной. | **Позитивные аффирмации.**1. Я всегда в безопасности, и Бог хранит меня.2. Мне открывается истина обо всем, что мне нужно знать.3. Все, в чем я нуждаюсь, приходит ко мне в нужный день и час.4. Жизнь - это радость, и она полна любви.5. Я здорова и полна жизненных сил.6. Все, что я делаю, приносит мне успех.7. Я хочу измениться и духовно вырасти.8. У меня все хорошо.9. Я люблю и ценю себя.10.Я мудрая и красивая женщина.11. Я любуюсь собой.12. Я люблю и любима.13. Мне нравится быть женщиной. |
| **Позитивные аффирмации**1. Я всегда в безопасности, и Бог хранит меня.2. Мне открывается истина обо всем, что мне нужно знать.3. Все, в чем я нуждаюсь, приходит ко мне в нужный день и час.4. Жизнь - это радость, и она полна любви.5. Я здорова и полна жизненных сил.6. Все, что я делаю, приносит мне успех.7. Я хочу измениться и духовно вырасти.8. У меня все хорошо.9. Я люблю и ценю себя.10.Я мудрая и красивая женщина.11. Я любуюсь собой.12. Я люблю и любима.13. Мне нравится быть женщиной. | **Позитивные аффирмации**1. Я всегда в безопасности, и Бог хранит меня.2. Мне открывается истина обо всем, что мне нужно знать.3. Все, в чем я нуждаюсь, приходит ко мне в нужный день и час.4. Жизнь - это радость, и она полна любви.5. Я здорова и полна жизненных сил.6. Все, что я делаю, приносит мне успех.7. Я хочу измениться и духовно вырасти.8. У меня все хорошо.9. Я люблю и ценю себя.10.Я мудрая и красивая женщина.11. Я любуюсь собой.12. Я люблю и любим.13. Мне нравится быть женщиной. |

1. «Вот так дела! Может быть, мне стоит отложить стирку до завтра? Но тогда во что же одеться? »

2. «Подожду немного, может быть, погода наладится».

3. «Сегодня по прогнозу не должна быть такая погода».

4. «Не важно, пойдёт дождь или нет, я всё-таки начну стирку».

1. «Вот так дела! Может быть, мне стоит отложить стирку до завтра? Но тогда во что же одеться? »

2. «Подожду немного, может быть, погода наладится».

3. «Сегодня по прогнозу не должна быть такая погода».

4. «Не важно, пойдёт дождь или нет, я всё-таки начну стирку».

1. «Вот так дела! Может быть, мне стоит отложить стирку до завтра? Но тогда во что же одеться? »

2. «Подожду немного, может быть, погода наладится».

3. «Сегодня по прогнозу не должна быть такая погода».

4. «Не важно, пойдёт дождь или нет, я всё-таки начну стирку».

1. «Вот так дела! Может быть, мне стоит отложить стирку до завтра? Но тогда во что же одеться? »

2. «Подожду немного, может быть, погода наладится».

3. «Сегодня по прогнозу не должна быть такая погода».

4. «Не важно, пойдёт дождь или нет, я всё-таки начну стирку».

1. «Вот так дела! Может быть, мне стоит отложить стирку до завтра? Но тогда во что же одеться? »

2. «Подожду немного, может быть, погода наладится».

3. «Сегодня по прогнозу не должна быть такая погода».

4. «Не важно, пойдёт дождь или нет, я всё-таки начну стирку».

1. «Вот так дела! Может быть, мне стоит отложить стирку до завтра? Но тогда во что же одеться? »

2. «Подожду немного, может быть, погода наладится».

3. «Сегодня по прогнозу не должна быть такая погода».

4. «Не важно, пойдёт дождь или нет, я всё-таки начну стирку».

1. «Вот так дела! Может быть, мне стоит отложить стирку до завтра? Но тогда во что же одеться? »

2. «Подожду немного, может быть, погода наладится».

3. «Сегодня по прогнозу не должна быть такая погода».

4. «Не важно, пойдёт дождь или нет, я всё-таки начну стирку».

А — воздействует благотворно на весь организм;

Е — воздействует на щитовидную железу;

И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О — воздействует на сердце, легкие;

У — воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я — воздействует на работу всего организма;

М — воздействует на работу всего организма;

X — помогает очищению организма;

ХА — помогает повысить настроение.

А — воздействует благотворно на весь организм;

Е — воздействует на щитовидную железу;

И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О — воздействует на сердце, легкие;

У — воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я — воздействует на работу всего организма;

М — воздействует на работу всего организма;

X — помогает очищению организма;

ХА — помогает повысить настроение.

А — воздействует благотворно на весь организм;

Е — воздействует на щитовидную железу;

И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О — воздействует на сердце, легкие;

У — воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я — воздействует на работу всего организма;

М — воздействует на работу всего организма;

X — помогает очищению организма;

ХА — помогает повысить настроение.

А — воздействует благотворно на весь организм;

Е — воздействует на щитовидную железу;

И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О — воздействует на сердце, легкие;

У — воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я — воздействует на работу всего организма;

М — воздействует на работу всего организма;

X — помогает очищению организма;

ХА — помогает повысить настроение.

А — воздействует благотворно на весь организм;

Е — воздействует на щитовидную железу;

И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О — воздействует на сердце, легкие;

У — воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я — воздействует на работу всего организма;

М — воздействует на работу всего организма;

X — помогает очищению организма;

ХА — помогает повысить настроение.