**Чек-лист**

**Упражнение «Человечки»**

** **

**Задание № 1 набор «Вода»**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.Дайте название карточке** |  |
| **2.О чём она?** |  |
| **3.Что было до? Что будет после?** |  |
| **4.Какие чувства вызывает изображение?** |  |

**Задание № 2 набор «Вода» или «Состояние воды»**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.Ваше состояние на данный момент** |  |
| **2.Почуму выбрана именно эта карточка?** |  |
| **3.Как часто возникает это состояние?** |  |
| **4.Что Вы делаете в этой ситуации? (как регулируете своё эмоциональное состояние, если оно отрицательное)?** |  |

**Задание № 3 набор «Вода» или «Состояние воды»**

 **Нарисуй своё эмоц. состояние дома Нарисуй своё эмоц. состояние на работе**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Задание № 4 набор «Вода» или «Состояние воды», «Вода в чём?»**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.Я в общении с друзьями…** |  |
| **2.Я в общении с коллегами….** |  |
| **3.Каким меня видят…** |  |
| **4.Я хочу быть…** |  |

**Тест « Морские сокровища»**

****

**Задание № 5 «Какой я?» (работа по схеме)**

**Вытаскиваем «открытую» 7 карточек**

 ****

**Задание № 6**

**Группируем карточки. Дать название каждой группы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |

**Задание № 7**

**Упражнение «Мом трудности уплыли» Тест: «Домик для эльфа»**

** **