

УТВЕРЖДАЮ
Председатель Правления РОО «УРФСПОДА»



Бондаренко К.И.

12.01.2023 г.

План работы и консультирования по согласованию (время и место по согласованию с Бондаренко К.И)

1 этап (1-3 встречи)

Знакомство и обозначение направлений работы

-составление первичного портрета каждого спортсмена, его особенности поведения и взаимодействия с психологом. Разъясняем каждому, пользу от нашей планомерной работы. Собираем данные для дальнейшей работы.

2 этап (3-5 встречи)

Выявление основных волнующих тем, первичные консультации, использование простых методик анализа.

-понимаем темы на которые спортсмен говорит, что его взволновало ранее и необходимо поговорить, даже для себя. Мы видим контуры первопричин и источника переживаний спортсмена, можем начать легкую корректировку текущего состояния.

Собираем данные используя простые методики.

3 этап (5-9 встречи)

Выявление истинных первопричин проблемы и переживаний. Точечная, аккуратная работа по устранению последствий пережитых моментов, через принятие и понимание. Снятия напряжение при необходимости от осознаваемого. Совместное, вместе со спортсменом нахождение путей решения задачи, как пережитый опыт поможет нам сейчас, выявление сильных сторон прожитого профессионального и жизненного опыта. Контроль за выполнением заданий спортсменом.

4 этап (9-12 встречи)

Наблюдение и корректировка.

-наблюдаем и корректируем состояние спортсмена, настроения, мотивацию к занятиям, ситуативный порывы в поведении. Видим всю картину целиком, скрытые преднамеренно или не явные факторы влияющие на состояние и психику, по средствам методик, простых заданий и анализа полученных ответов.

Завершение сбора данных для составление полной картины на данном курсе взаимодействия.

Составление рекомендаций спортсмену на будущее, и пояснение положительных изменений нашей с ним совместной работы, положительное подкрепление результатов.

Количество встреч на каждом этапе может быть увеличены, при закрытости спортсмена или слабой вовлечённости в процесс совместной работы.

Программа рассчитана на 12 месяцев, количество встреч вначале идёт чаще, далее с большими перерывами.