

### **Модуль 3**

#### 3.1. Особенности психических познавательных процессов:

- Феномены восприятия.
- Особенности памяти.
- Выявление индивидуальных особенностей восприятия информации.

#### 3.2. Различения как способ мышления.

#### 3.3. Идеализация, моделирование и схематизация как способы мышления.

#### 3.4. Метод работы с текстами (МРТ) и развитие культуры мышления.

#### 3.5. Понимание как мыслекоммуникативная техника.

#### 3.6. Понимание текстов.

#### 3.7. Приемы работы с текстами.

#### 3.8. Приемы самостоятельной работы с печатными источниками.

#### 3.9. Техника подготовки рецензии.

#### 3.10. Схемы общения и коммуникации (по О.С. Анисимову).

#### 3.11. Техника постановки вопросов.

#### 3.12. Представление об антропотехнике.

#### 3.13. Техники саморегуляции:

- Заповеди психогигиены.
- Аутотренинг: советы психолога.
- Техника трёх корзин.
- Медитативное дыхание.
- Комплекс упражнений для снятия напряженности.
- 7 способов отдохнуть за несколько минут.