

Психологический тренинг с  
подростками  
«Саморазвитие личности»  
по программе Л.Ф.Анн

Провела: Москвитина М.Р.

# Цель:

- - помочь подросткам лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, преодолеть неуверенность, страх.
- Наиболее успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности, утвердить свои права и собственную ценность.

# Занятие «Куда ж нам плыть?»

- Упражнение «Знакомство»

# **Занятие «Каков я на самом деле?»**

# Занятие «Кто Я?»