

# Основной курс личностного роста для подростков

Возраст: 10-15 лет

# Задача курса:

Помочь подростками пройти сложный кризисный период их жизни с минимальными потерями и максимальной пользой.



# Какие вопросы поможет решить данный курс?



- Низкая самооценка
- Профессиональное самоопределение
- Отсутствие мотивации к учёбе
- Излишняя застенчивость и неуверенность
- Отсутствие друзей
- непонимание своих желаний и интересов
- Повышенная конфликтность и агрессивность

# Программа курса

Стартовый блок

Поддерживающий  
блок

Преобразующий  
блок



# Программа курса

## Стартовый:

- Упражнения на знакомство
- Упражнения-вызовы (проблематизирующие)
- Демонстративные (иллюстрирующие)

## Поддерживающий:

- Командообразование
- Стратегии разрешения проблем
- Навыки постановки целей
- Упражнения на саморефлексию

## Преобразующий:

- Работа с ограничивающими установками
- Работа с системой ценностей
- Работа с мотивацией
- Работа с конкретной проблемой (по запросу участников)

# После прохождения тренинга ваш ребёнок научится

- Лучше понимать самого себя
- Строить эффективные отношения с родителями и друзьями
- Лучше понимать других людей
- Осознавать свои истинные интересы и желания
- Понимать для чего нужно ставить цели и как их достигать
- Справляться со своими страхами
- Бороться с излишней стеснительностью и обидчивостью



Спасибо за внимание!