



## Тренинговый курс для подростков «Путь к мечте, или в поисках своего предназначения»

Цикл из пяти насыщенных занятий поможет подросткам определить главные жизненные приоритеты, стать уверенным и спокойным, разобраться в своих эмоциях и заложить надежную основу успешного развития:

- Познание себя;
- Осознание своих возможностей и своего творческого потенциала;
- Осознание своих настоящих целей;
- Поиск своего предназначения и путей реализации;
- Коуч-сессия в подарок;
- Разработка карты развития и личностного роста,
- Рекомендации и комментарии специалиста;

5 тренинговых занятий по 2,5 часа в дружеской атмосфере

**А главное:** подросток осознает и сделает первые шаги для достижения жизненного успеха!

Подробнее и запись здесь <http://goo.gl/f5ieMs>

### Программа курса:

#### Занятие 1. «Осознание»

- ✓ Техники и игровые упражнения осознания себя. Кто Я? Какой Я?
- ✓ Признание других и принятие их. Коммуникация и Я.
- ✓ Мои ценности, желания, мечты. Треугольник ценностей.
- ✓ Как понять, чего ты хочешь? Техника «БДИ».

#### Занятие 2. «Исследование»

- ✓ Исследуем себя. Мои навыки и умения. Техника «Хочу-Могу-Надо». Мои сильные и слабые стороны. Мои таланты и способности. Типологии личности (восприятия, поведения, темперамента).
- ✓ Способы усиление своих сильных сторон.
- ✓ Привычки. Полезные и не очень. Тренировка полезных привычек. Избавление от мешающих привычек. Игры с привычками.

### Занятие 3. «Мои цели»

- ✓ Стратегия поиска дела жизни. Предназначение и Я. Упражнения «Факты» и «Мой Род».
- ✓ Упражнение «Миллионер». Осознание и правильная постановка целей. Тайм-менеджмент и его хитрости. Планирование и пути достижения целей.
- ✓ Коучинговые техники. Методики Барбары Шер.

### Занятие 4. «Моя стратегия»

- ✓ Разработка карты развития и личностного роста. Стратегии самомотивации и самодисциплины.
- ✓ Методики Барбары Шер.

### Занятие 5. «Действуй!»

- ✓ Игропрактика – «Мои перекрёстки» / «В поисках сокровищ своей жизни».
- ✓ Итоговое занятие. Рекомендации

Предназначение – это смелость раскрыть себя и стать самим собой. Если мы реализуем свое предназначение, то просто начинаем легко и с удовольствием жить Жизнью своей мечты и получать удовлетворение, наслаждение, вдохновение, процветание и счастье!



**Мечты делают нас теми, кто мы есть!**

(044) 394 86 06

(095) 07 07 047

(067) 238 55 15

(073) 100 31 81