

Главный герой

тренинг лидерства и
уверенности в себе

Старт курса —
22 ноября



С чем сталкивается подросток в 11–12 лет

Переломный возраст: почему именно **сейчас** рушится уверенность



Резкая зависимость от мнения стаи:

страх быть отвергнутым,
показаться нелепым
или «кринжовым».



Страх ошибки и публики:

ступор перед выходом
к доске, дрожащий голос,
тревога перед
контрольными.



Уязвимость к критике:

обидные шутки, подколы
сверстников и пассивная
агрессия выбивают
из колеи.



Потеря контакта с собой:

сравнение себя с одноклас-
никами и блогерами не в свою
пользу, самоедство.



Не скучные лекции, а безопасный полигон для тренировки уверенности

Подход и методология тренинга

ТЕЗИСЫ:

- ✓ **100% практики:** интерактивные психологические игры, кейсы и ролевые разборы вместо занудных нотаций.
- ✓ **Комплексная работа:** соединяем мышление (самооценка, работа с критиком) и тело (голос, осанка, заземление).
- ✓ **Безопасная среда:** пространство, где ошибки легализованы, а каждый участник получает бережную поддержку тренера.

Подход:

- * Интерактивные игры и кейсы
- * Работа с телом и осанкой
- * Безопасная среда для ошибок





6 занятий по 2 часа – от внутренней опоры к уверенному действию

1

Кто я и в чём моя сила

Внутренняя опора,
самооценка
и уверенность
в себе.



2

Я понимаю себя и других

Эмоциональная
регуляция, эмпатия
и умение слышать
собеседника.



3

Я говорю, и меня слышат

Голос, поза,
зрительный контакт,
ясное выражение
мысли, аргументация
и убеждение
без давления.



4

Я умею объединять

Взаимодействие
в команде, умение
договариваться,
учитывать разные
мнения и вовлекать
других в совместную
работу.



5

Я веду за собой

Лидерство в действии:
инициатива,
организация команды,
распределение ролей
и практика лидерства
в разных ситуациях.



6

Я — Главный герой

Итоговый командный
проект, личный
манифест
и фестиваль
тантов.





Возраст участников: 11–12 лет.



Длительность: 6 занятий по 2 часа
(по воскресеньям, 11:00–13:00).



Старт программы: 22 ноября.



Место проведения: ул. Восход, 16

Тренинг ведет **Наталья Еремина** – практикующий психолог, тренер Детского Департамента Тимсофт



Количество мест в группе ограничено
(для индивидуального внимания к каждому ребенку)



Телефон для записи: **599-50-49**

