

Выбор за мной!

Навык принятия
решений
и вариативность

15-17 лет



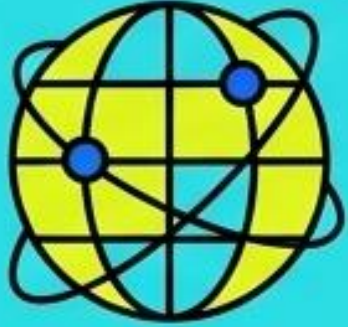
Цель тренинга



**Подросток, умеющий осознанно
принимать решения: видеть и
создавать альтернативы, анализировать
последствия и риски, опираться на
собственные ценности и брать
ответственность за свой выбор.**

Структура тренинга

1



Мир полон выборов

знакомство и формирование проектной группы, в рамках которой мы будем взаимодействовать, разбор ключевых понятий, первичная диагностика стиля принятия решений

2



Есть множество путей

феномен “иллюзии отсутствия выбора”, приёмы генерации альтернатив, расширение поля выбора на практических ситуациях из жизни, подсвечивание, что отказ от выбора - тоже является выбором

3



Мой внутренний компас

актуализация личных ценностей и приоритетов, связь ценностей и критериев выбора, присвоение себе инструмента “матрица решений”, отделение своего выбора от навязанного

Структура тренинга (продолжение)

4



Цена решения

прогнозирование последствий и оценка рисков, анализ краткосрочных и долгосрочных последствий, оценка рисков по вероятности и значимости, принятие решений в условиях неполной информации

5



Выбор в эмоциях

роль эмоций в принятии решений, обучение приёмам “паузы перед выбором”, отработка навыков противостояния давлению группы и манипуляциям, алгоритм “проверки” решения перед его принятием

6



Моё решение – моя ответственность

владение целостным алгоритмом принятия решений, принятие ответственности и восприятие ошибок, как источника опыта, разработан личный план применения навыков, проведена повторная диагностика стиля принятия решений

Формат работы



**6 занятий по 2 часа,
группа 10-12 человек.**

Достаточно камерно, чтобы
высказаться, и достаточно
широко, чтобы поспорить.



**Входная и итоговая
диагностика.**

В конце ты сам наглядно
увидишь, как изменился.



**Безопасная
атмосфера.**

Без оценок и нотаций: здесь
можно спорить, пробовать,
ошибаться и менять мнение.



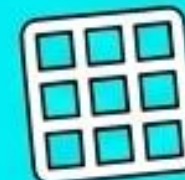
80% практики.

Рольевые симуляции, разбор
кейсов из реальной жизни,
мозговые штурмы, групповые
дискуссии.

Рабочие инструменты, которые останутся после



«Третий вариант»



**Матрица
решений**



Цепочка последствий



**Правило
10/10/10**



**Приёмы противостояния
давлению**



Тренер

Коновалова Дия

- **Руководитель и Тренер
детского департамента Тимсофт**
- **Психолог, эксперт по работе
с подростками**
- **Координатор подростковых
лагерных смен**
- **Опыт работы с детьми 7 лет,
тренерский стаж 5 лет**



Даты:

**21 ноября – 26 декабря,
по субботам**



Время:

17:00 – 19:00



Адрес:

Восход, 16

Телефон для записи: 599 50 49