

КРОНА ШАГОВ
К СВОЕЙ
СУПЕРСИЛЕ

СОВРЕМЕННЫЙ ПОДРОСТКОВЫЙ ИНТЕНСИВ
ДЛЯ 5–6 КЛАССОВ

ВИТАМИН РОСТА

ПРОКАЧАЙ СВОИ SOFT SKILLS
ДЛЯ ЖИЗНИ, А НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ШКОЛЫ



УВЕРЕННОСТЬ



ОБЩЕНИЕ



ЭМОЦИИ



КРЕАТИВНОСТЬ



АВТОРСТВО








СТАНЬ ГЛАВНЫМ
ГЕРОЕМ СВОЕЙ
ЖИЗНИ!

LEVEL
UP!

МЕНЬШЕ СТРАХОВ – БОЛЬШЕ СМЕЛОСТИ. МЕНЬШЕ NPC – БОЛЬШЕ ТЕБЯ!

ПРО ЧТО ЭТОТ ТРЕНИНГ?

Современные подростки живут между:

-  соцсетями
-  чужим мнением
-  страхом выглядеть странно
-  эмоциональной перегрузкой
-  попытками быть «нормальными»

Из-за этого многие подростки:

- ✗ прячут себя настоящих
- ✗ делают вид «мне всё равно»
- ✗ боятся ошибок
- ✗ теряются среди других людей

Без морализаторства. Без скучных лекций.

На языке, который подросткам реально понятен.

«Витамин РОСТА» —

это пространство, где подросток может:

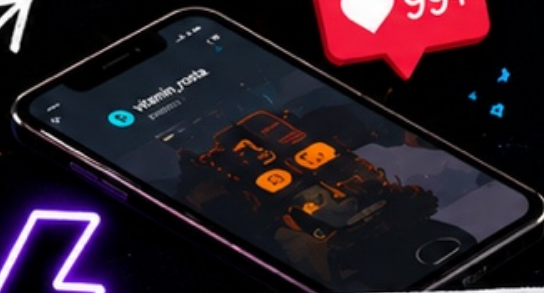
-  выдохнуть и почувствовать себя нормальным
-  лучше понять себя и свои реакции
-  меньше бояться осуждения и чужого мнения
-  чувствовать себя увереннее среди других людей



А что подумают другие?

Вдруг я выгляжу странно...

Лучше промолчу...



99+

ЧТО МЫ ХОТИМ ДАТЬ ПОДРОСТКУ?



Не «идеального ребёнка».

А подростка, который:



лучше понимает
свои эмоции



чуть меньше
боится быть собой



не уничтожает себя
за ошибки



умеет спокойнее
общаться



чувствует больше
опоры внутри



понимает: «со мной
всё нормально»

Иногда подросткам очень нужен не очередной кружок,
а место, где их не оценивают каждую секунду.



ПОЧЕМУ ПОДРОСТКАМ ЭТО ЗАЙДЁТ 😎

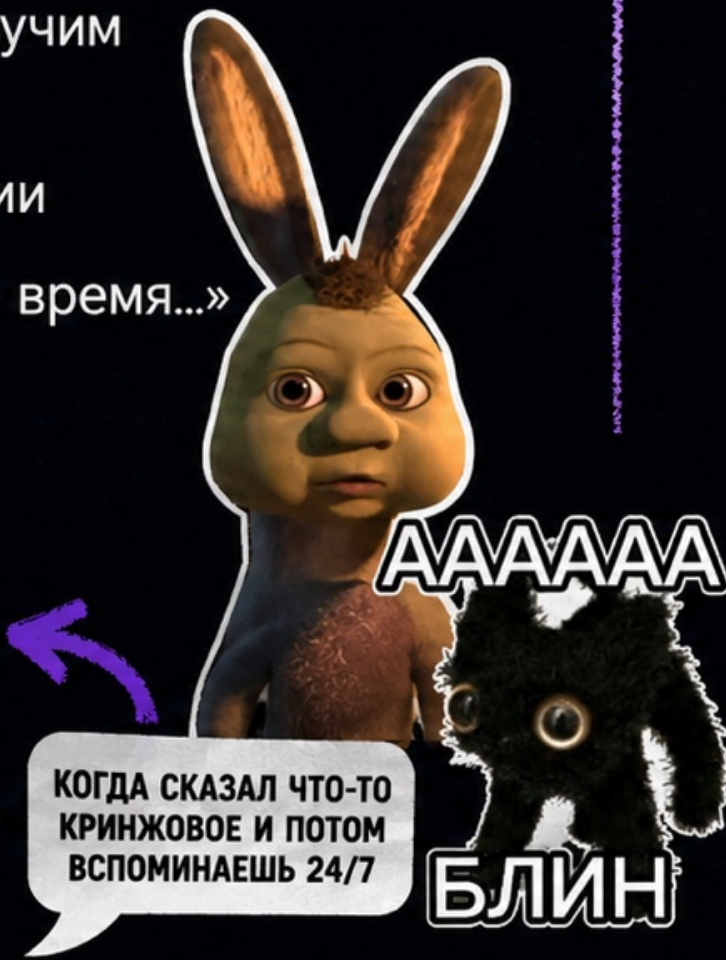


Потому что здесь будет **не:**

- ✗ «сейчас мы научим вас ЖИТЬ»
- ✗ скучные лекции
- ✗ «а вот в наше время...»

А **будет:**

- ☑️ 🎮 игры и тренировки
- ☑️ 📶 темы, которые реально волнуют подростков
- ☑️ 👤 👤 мемы, TikTok, интернет-культура
- ☑️ 💬 обсуждение ситуаций из жизни
- ☑️ 🛡️ атмосфера, где можно не притворяться



ДЛЯ КОГО ЭТОТ ТРЕНИНГ?

Для подростков, которые:

- ✓ слишком переживают из-за чужого мнения
- ✓ боятся ошибаться или выглядеть странно
- ✓ закрываются или уходят в телефон
- ✓ тяжело переживают конфликты и дружбу
- ✓ чувствуют себя «не такими»
- ✓ хотят стать увереннее и спокойнее внутри

И просто для ребят,
которым важно:

- ♥ найти «своих»
- ♥ почувствовать поддержку
- ♥ понять, что с ними всё нормально

ТЫ
не
ОДИН





КАК ПРОХОДИТ ИНТЕНСИВ?

Каждый день – новая тема и новый «уровень»

Р

Решительность

О

Общение

С

Саморегуляция

Т

Творчество

А

Авторство

Подростков ждут:



командные задания



тренинговые упражнения



обсуждения



игры



мемы



реальные жизненные ситуации

Главная цель – не «исправить» подростка, а помочь ему лучше понять себя и почувствовать внутреннюю опору.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ



«со мной всё нормально»



«я не один такой»



«я могу ошибаться и всё равно
оставаться ценным»



«мне не обязательно быть
идеальным, чтобы быть собой»



Иногда даже пару дней
в правильной атмосфере могут стать
для подростка очень важной точкой опоры.



ВЕДУЩИЙ ТРЕНИНГА

Рената Раисовна



детский и клинический психолог | тренер ТимСофт

В работе с подростками использую:



психологические и тренинговые форматы



игровые подходы



эмпатию и бережность



понимание психологии и интересов подростков

“ Главная цель в работе — помочь подросткам понять себя, справиться с трудностями и двигаться к своим целям. ”