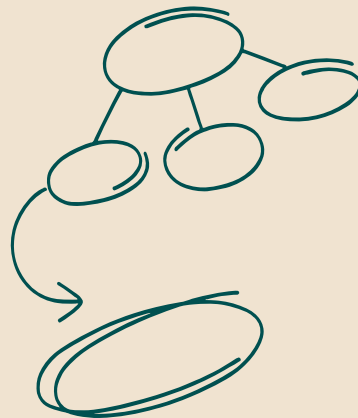


Мастер личной эффективности

Тренинг для учащихся 7-11 классов

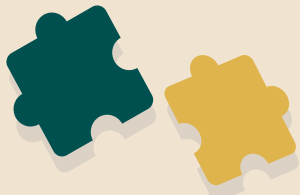


Почему это актуально для подростков и их родителей?



Многие ребята сталкиваются со сложностями:

- 1) распределение времени и большая нагрузка, прокрастинация и нехватка сил,
- 2) отсутствие четких целей и планов на жизнь,
- 3) высокий уровень тревоги и неуверенности,
- 4) разочарование в себе от невыполненных задач и недостигнутых побед.



Родители, в свою очередь, хотят поддержать своих детей, но не всегда обладают достаточными ресурсами, а некоторая помощь и вовсе может восприниматься подростками как упрек в отсутствии у них самоорганизации. И тогда желание видеть своего ребенка эффективным может стать причиной семейного конфликта.



Какие навыки развивает тренинг?

01

Тайм-менеджмент

Приемы управления временем, простые и работающие техники, их внедрение в жизнь

02

Целеполагание

Поиск и постановка целей, лайфхаки их достижения

03

Уверенность в себе

Поиск цепляющих смыслов и своих сильных сторон, чтобы движение к цели было смелым и решительным



Преимущества тренинга



**Готовые решения и
эффективные
инструменты
самоорганизации**



**Активные
упражнения и
незаурядные
задания**



**Общение со
сверстниками и
поддержка в
решениях и планах**



Юность – это время, которое играет на тебя!

Мы соберемся вместе, чтобы ребята умели
выигрывать по жизни и достигать
важных для себя побед!



Тренер - Диана Нурғалиева

Детский и подростковый тренер
компании «TeamSoft», практикующий
психолог, тренер неформального
образования, инструктор
командообразования

Опыт тренинговой работы - 6 лет



Где и когда?

16 ноября
10.00-16.00

Адрес: ул. Гвардейская, 58

Телефон для записи:
599-50-49

