

Список тренингов для школ с кратким описанием

1. Командообразование (Teambuilding)

Цель: улучшить у школьников навыки командной работы.

Задачи:

- проработать небольшой теоретический материал на тему командообразования;
- провести ряд практических упражнений на командообразование;
- сформулировать выводы;

Ожидаемый результат:

Школьники будут более глубоко понимать механизмы работы в команде и взаимодействия в собственном классе.

2. Самопознание

Цель: сформировать и развить установки на самопознание и саморазвитие.

Задачи:

- проработать небольшой теоретический материал на тему самопознания;
- провести индивидуальное тестирование для практического самопознания;
- сформулировать выводы.

Ожидаемый результат:

Школьники будут в большей степени понимать внутренние барьеры мешающие полноценному развитию.

3. Постановка цели

Цель: расширить представления школьников в вопросах постановки целей на основе теоретического и практического материала.

Задачи:

- проработать небольшой теоретический материал на тему потребностей и мотивов;
- пробудить интерес школьников к своим собственным целям;
- проиграть ситуации в виде мини сценок;
- сформулировать выводы.

Ожидаемый результат:

Школьники будут иметь более четкие и наглядные представления о целеполагании, и будут владеть инструментами постановки и достижения целей.

4. Тренинг эффективной коммуникации

Цель: развить у школьников навыки результативного общения.

Задачи:

- проработать небольшой теоретический материал на тему эффективного общения;
- проиграть ситуации для практической проработки навыков эффективного общения;
- сформулировать выводы.

Ожидаемый результат:

Школьники будут в большей степени понимать внутренние механизмы коммуникаций и смогут использовать методы эффективного общения.

5. Тренинг Креативности

Цель: осознание креативности в себе и её развитие

Задачи:

- проработать небольшой теоретический материал на тему креативности;
- сделать упражнения для практической отработки методов;
- сформулировать выводы.

Ожидаемый результат:

Школьники будут развивать свои творческие способности в учебе и внеучебной деятельности.

6. Тренинг эмоциональной компетентности (как справляться с ситуациями повышенной ответственности и напряжения)

Цель: показать школьникам методы осознания и преодоления стресса.

Задачи:

- разобрать 2-3 примера стрессовых ситуаций, с которыми чаще всего сталкиваются школьники;
- проработать стрессовые ситуации с использованием методик преодоления тревоги, волнения;
- сформулировать выводы.

Ожидаемый результат:

Школьники будут вести себя более компетентно, эффективно на контрольных работах, экзаменах и других ситуациях, повышающих тревожность и волнение.

7. Тренинг «Профориентация»

Цель: выявить профессиональную направленность школьников.

Задачи:

- провести тесты, выявляющие профессиональную направленность школьника;
- разобрать полученные результаты;

- сформулировать выводы.

Ожидаемый результат:

Школьники будут более уверенны в своих устремлениях и получают более ясную картину возможных вариантов для выбора профессии.

8. Тренинг «Тайм-менеджмент или искусство управления временем»

Цель: научить школьников использовать время с максимальной эффективностью.

Задачи:

- показать/рассказать для чего нужен тайм менеджмент;
- познакомить с мифами тайм-менеджмента
- проанализировать и проработать 7 основных принципов успешного управления своим временем;
- сформулировать выводы.

Ожидаемый результат:

Осознание, что управление временем упрощает жизнь, помогает больше успевать и не ограничивает нашу свободу, а наоборот –создает её.

9. Тренинг на развитие внимания

Цель: повысить уровень внимания и концентрации у школьников.

Задачи:

- рассказать про инструменты и упражнения для тренировки внимания;
- провести игры на внимание;
- сформулировать выводы

Ожидаемый результат:

Повышение интереса школьников к упражнениям и играм, повышающим внимание.