**ГБУ ДО ЦДЮТТ Кировского района**

**Тренинги для учащихся 8-11 классов**

**на 2021-2022уч. год**

***Психолог - Маргарян Андраник Араикович***

**1. Командообразование (Teambuilding)**

*Цель:* улучшить у школьников навыки командной работы.

*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.

*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.

*Ожидаемый результат:*

Школьники буду 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.

*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

*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 осознавания и преодоления стресса.

*Ожидаемый результат:*

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

**7. Тренинг «Как выбрать профессию, современные методы и ориентиры»**

*Цель:* проработать вопросы и технологии, связанные с выбором профессии;

*Ожидаемый результат:*

Школьники будут лучше ориентироваться в вопросах выбора профессии и получат инструменты самостоятельного исследования этого поля.

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

*Цель:* научить школьников использовать время с максимальной эффективностью.

*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.

*Ожидаемый результат:*

Повышение интереса школьников к упражнению и играм, повышающим внимание.

**10**. **Тренинг "Собеседование"**

*Цель:* проработать с участниками тренинга методы эффективного прохождения собеседований.

*Ожидаемый результат:*

Школьники будут иметь представление о том с какими трудностями предстоит столкнуться на собеседованиях смогут использовать методы их эффективного прохождения.

Продолжительность тренинга - 45-60мин

Размер группы -15-19 чел

День занятий – понедельник (после 13.00)

 Занятия на базе ОУ, время и дату можно согласовать с методистом Лисиной Т.В.

*Заявки отправлять по тел/факсу252-74-73 , по электронной* *почте profkir@yandex.ru*

 Сайт: **http:/prof.cduttkirspb.ru**

Методисту ЦДЮТТ Кировского района

Лисиной Т.В.

 **Заявка**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ОУ** | **Тема** | **Дата** | **Время** | **Класс** | **Количество учащихся** | **Ф.И.О. классного руководителя, ответственного за проведение конт. тел** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Зам директора по ВР,

Ответственный за профориентационную работу в ОУ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_