

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель Комитета
по физической культуре, спорту
и молодёжной политике города Пензы

В.Е. Агапов

« 09 » января 2025 г.

ПРОГРАММА «Тренинг-платформа»

1. Цель и задачи программы:

Содействовать успешной социализации молодых людей.

Задачи:

- развивать навыки, позволяющие молодому человеку успешно функционировать в обществе;
- сформировать у молодых людей позитивные навыки взаимодействия в команде;
- повысить психологическую компетентность молодежи.

2. Проводящая организация: муниципальное бюджетное учреждение «Молодёжный центр «Юность» г. Пензы.

Адрес: г. Пенза, ул. Карпинского, 22Б.

Телефон, факс: 42-01-31, e-mail: mcupenza@mail.ru.

3. Общее руководство:

Общее руководство осуществляет Комитет по физической культуре, спорту и молодёжной политике города Пензы.

Начальник отдела по молодёжной политике КФСМ Судовчихина Светлана Владимировна.

4. Сроки реализации программы: в течение 2025 года.

Дата и время проведения мероприятия по согласованию.

Продолжительность мероприятия – 1,5-2 часа.

5. Место проведения: на базе МБУ «Молодёжный центр «Юность» г. Пензы по адресу: ул. Карпинского, 22Б или по согласованию.

6. Участники программы: учащаяся и студенческая молодёжь города Пензы.

Возрастная группа от 14 до 25 лет.

Количественный состав группы – от 25 до 100 человек.

7. Содержание мероприятия программы:

Для проведения мероприятия проводящей организацией выбирается один из перечисленных видов тренинга.

Виды тренинга:

- Тимбилдинг направлен на повышение сплоченности, продуктивности и эффективности команды за счет выполнения совместной задачи.

- Тренинг личностного роста направлен на внутреннее развитие личности, происходит изменение внутренней сущности человека, расширение его мировоззрения.

- Тренинг на развитие личностных качеств направлен на создание условий для осознания себя (своей личности), развития личностных качеств таких как, ответственность, целеустремленность, самооценка.

- Тренинг уверенного поведения направлен на развитие навыков уверенного поведения, самопознание, самосовершенствование, познание своего не выявленного потенциала.

I. Информационный блок.

Знакомство с основными психологическими понятиями (самооценка, личностный рост, самопрезентация, коммуникация)

II Практический блок - тренинг.

Активная деятельность, направленная на практическое изучение определённых навыков и умений.

III Рефлексия.

Участники тренинга делятся полученными инсайтами, делают выводы и обсуждают сферу применения полученных знаний на практике.

Тимбилдинг.

Веревочный курс:

упражнение «Паутина», направленное на развитие умение думать друг о друге;

упражнение «Переправа», направленное на развитие внимания и гибкости;

упражнение «Лабиринт», направленное на развитие умения слушать и слышать другого;

упражнение «Треугольник», направленное на развитие смелости, ловкости и доверия;

упражнение «Остров», направленное на сплочение и создание тесного контакта друг с другом;

упражнение «Болото», направленное на развитие лидерских качеств и умения вести за собой;

упражнение «Бревно», направленное на сплочение и поддержку.

Практическое тренинговое занятие:

«Броуновское движение», направленное на развитие двигательной активности, произвольного телесного контакта, работу в парах и свободный выбор партнера;

«Передача движений», направленное на развитие умения понимать партнера невербально, с помощью мимики и жестов;

«Маятник», направленное на развитие доверия;

«Мой вклад в команду», направленное на осознание своей роли в команде, на развитие уважения к другим и признание важности выполнения их функций.

Тренинг личностного роста.

Упражнение «Мои соседи», направлено на знакомство;

Упражнение «Три года», направлено на осознание своих целей в жизни;

Упражнение «Рекламный ролик», направлено на развитие позитивного самовосприятия;

Игра «Сотворение мира», направлено на развитие представлений о себе, своих положительных качествах, формирование позитивного самовосприятия;

Игра «Людоеды», направлено на формирование навыков самопрезентации;

Упражнение «Жизненные цели», направлено на развитие способности к целеполаганию;

Упражнение «Золотая рыбка», направлено на развитие умения ставить и способности достигать поставленных целей;

Упражнение «Райский сад», направлено на развитие способности к эффективному планированию будущего;

Работа с метафорическими картами, направлена на определение своего актуального психологического состояния, ближайших целей и определение ресурсов;

Упражнение «Радуга», направлено на осознание своих жизненных целей;

Упражнение «Что я хочу изменить в своей жизни», направлено на осознание старых моделей поведения и выработку новых;

Упражнение «Принятие себя», направлено на понимание и коррекцию собственных недостатков;

Упражнение «Чемодан», с целью психологической поддержки каждого участника.

Тренинг на развитие личностных качеств.

Коллаж «Мои ресурсы», направлено на осознание своих положительных сторон личности;

Упражнение «Торг», направлено на рефлексию собственных положительных и отрицательных качеств;

Упражнение «Луковица», направлено на осознание своих целей и желаний, свое внутреннее «Я»;

Упражнение «Дракон моих недостатков», направлено на осознание своих отрицательных качеств личности;

Упражнение «Дивный сад», направлено на осознание своих положительных качеств личности;

Упражнение «Чем мы похожи», направлено на развитие способности к самораскрытию;

Упражнение «Общий рисунок», направлено на развитие умения делать акцент на своих индивидуальных особенностях, а также умение работать в группе;

Упражнение «Зеркало», направлено на развитие эмпатии и способности понимать других людей;

Упражнение «Объявление в газету», на развитие коммуникативной компетенции;

Упражнение «Выбор», направлено на осознание и выбор конструктивной стратегии в конфликтной ситуации;

Упражнение «Как быть толерантным в общении», направлено на развитие терпимого отношения к другим людям и тренировку навыков эффективного общения;

Упражнение «Пять добрых слов», направлено на подкрепление позитивного представления о себе.

Тренинг уверенного поведения.

Мини-лекция;

упражнение «Разбор имени», направлено на знакомство, самопрезентацию; упражнение «Моя уникальность», направлено на формирование представлений о собственной уникальности;

Арт – терапия упражнение «Моя сила в творчестве», направлено на формирование представления о собственных индивидуальных особенностях;

упражнение «Скажи нет», направлено на умение отстаивать свою точку зрения и противостоять групповому давлению;

упражнение «Уверенность и неуверенность», направлено на отработку моделей уверенного поведения;

Упражнение «Представление о достигнутом успехе», направлено на развитие уверенности в себе;

Упражнение «Мой герб», направлено на развитие способности к самоанализу;

Упражнение «Кто я?», направлено на формирование адекватной самооценки;

Упражнение «Волшебная лавка», направлено на осознание своих жизненных целей.

9. Материально-техническое обеспечение реализации программы: канцелярские товары, игровой инвентарь, реквизит, раздаточный материал предоставляется проводящей организацией.

10. Кадры: специалисты по работе с молодёжью, психолог МБУ «Молодёжный центр «Юность» г. Пензы, приглашенные специалисты (по согласованию).

Контактное лицо: начальник отдела по работе с молодёжью МБУ «Молодёжный центр «Юность» г. Пензы Шишкина Анастасия Александровна, тел./факс 42-01-31; e-mail:mcupenza@mail.ru.

Директор МБУ МЦ «Юность» г. Пензы



И.А. Бессонова