

Тренинг «Как научиться учиться»

Целевая аудитория: студенты, которые хотят поставить перед собой реальные цели профессионального развития.

Каждый из нас в своей жизни сталкивается с обучением — школа, университет, курсы... Мы начинаем с удовольствием что-то **изучать**, например, английский, компьютеры, но потом почему-то **бросаем** обучение, не получив желаемого **результата**. И думаем «Ну, наверное, у меня просто нет способностей к языкам» или «На самом деле мне это не надо в жизни» или «Сейчас нет времени». И с этим сталкиваются многие, даже очень успешные люди.

Так в чем секрет успешного обучения?

Цель: умение четко понимать себя и окружающих людей, эффективно использовать свои знания, таланты и возможности, которые заложены в вас природой, умение их развивать и совершенствовать.

Программа тренинга:

1. Стили жизни — жизненные стратегии, которые задают тон жизни человека.
2. Первичный целевой запрос. Или как поставить цель, если в голову ничего путного не лезет?!
3. Позитивное (эффективное) мышление человека.
4. Образ действий. Или как сделать так, чтобы то, что я хочу сбывалось так, как я хочу.
5. Планирование в целеполагании. Сфера разума с сфере достижения целей.
6. Экологическая проверка — умение «трезво» мыслить со стороны. Рефлексия по жизни. Или копаясь в голове, «нарыть» пользу, да побольше.
7. Страхование цели. Профилактика разочарования и неудач в повседневной жизни.
8. Положительное подкрепление в целеполагании. Или как сделать так, чтобы цели сами работали на Вас.
9. Эмоциональный интеллект по жизни и в ваших целях. Стратегия достижения целей тогда, когда депрессия мешает Вам жить.

Что Вы получаете, пользуясь данным уникальным максимально жизненным тренингом?

В тренинге «Эффективное целеполагание»:

- 1) Вы начнете формулировать свои жизненные цели, тем самым закладывая надежный фундамент в повышение вашей личной эффективности.
- 2) Вы повысите свою стрессоустойчивость.
- 3) Вы добавите себе гибкости в Вашем поведении.
- 4) Вы сможете развить в себе навык позитивного (эффективного) мышления для реализации жизненных планов и задач.
- 5) Вы начнете формировать свой эмоциональный интеллект – умение радоваться даже тогда, когда всем, кто бы был на вашем месте стало бы реально тяжело.
 - учиться управлять вниманием, памятью, мышлением
 - вы узнаете, что такое коэффициент интеллекта и можно ли его улучшить
 - как тренировать память – основные приемы мнемотехники
 - как научиться управлять своим вниманием
 - познакомитесь с главными приемами и способами конспектирования
 - как научиться читать быстрее учиться планировать свое время
 - вы научитесь грамотно планировать и распределять время

- управлять временем в кризисных ситуациях, например при подготовке к экзаменам
- разбираться в тонкостях практической психологии
- вы узнаете, какие знания о себе помогут учиться эффективнее, как самостоятельно анализировать результаты учебы
- что такое учебный стресс и как им управлять

Приходите на семинар и вы узнаете:

- Как изучить всё, что угодно и добиться успеха в жизни.
- Как улучшить память.
- Как добиться 100% понимания изучаемого предмета.
- Как справиться с ленью, нежеланием учиться, рассеянностью и другими трудностями в обучении.
- Как вы можете помочь своему ребенку хорошо учиться.
- Как превратить учебу в удовольствие.

ТРЕНИНГ «Научись учиться»

Длительность: 1 день, 8 часов

Хочешь жить – умей учиться!

Обучающий курс «Научись учиться» - это не лекция и не урок. Занятия проходят в форме психологического тренинга.

«Научись учиться» — пропедевтический (вводный, предваряющий основное обучение) курс - это навыки продуктивного сотрудничества с учителем и психологом. Цель данного этапа обучения – подготовить учащегося к эффективной **самостоятельной** учебе.

Что будем делать на занятиях?

Форма проведения занятий

- деловые и ролевые игры
- анализ конкретных ситуаций
- практикумы
- видео-тренинги
- компьютерные тренажеры и другие формы активного обучения.