



Программа онлайн-тренинга

КАК ЕЖЕДНЕВНО СОХРАНЯТЬ МОТИВАЦИЮ И САМОДИСЦИПЛИНУ

Виноградова Татьяна Николаевна

Психолог, коуч, игропрактик, специалист
по телесно-ориентированной терапии

3 АПРЕЛЯ 2024 С 17:00 ДО 19:00 (МСК)

Москва, 2024 г.



ДЛЯ КОГО ТРЕНИНГ

Учителей и педагогов, психологов, преподавателей средних и высших учебных заведений, социальных педагогов, специалистов системы образования, родителей школьников и студентов, а также всех, кому интересны темы саморазвития и психологии.





ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНИНГА

Цель: обогащение и углубление знаний о дисциплине и самомотивации для раскрытия личностного потенциала, успешной реализации целей и задач.

Практическая значимость: с помощью материалов тренинга познакомить участников с эффективными способами и методами работы с дисциплиной и мотивацией, помочь им выбрать из предложенных на тренинге, работающие методы и приемы.

АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ ТРЕНИНГА

Вопросы дисциплины и мотивации для наилучшего усвоения большого объёма материала учебной программы, для сохранения при этом психологического здоровья, повышения личной продуктивности являются в настоящее время одними из самых актуальных и востребованных в сфере педагогики и психологии. В эпоху информационных технологий нужно уметь не только ставить перед собой цели, но и совершать регулярные эффективные действия по достижению намеченных целей и планов. Это одинаково актуально для всех участников образовательного процесса: как для учеников, студентов, воспитанников, так и для самих преподавателей, учителей, педагогов.

Предлагаемый тренинг имеет практическую направленность и подразумевает знакомство с понятиями «дисциплина», «мотивация», «самотивация», со способами соблюдения личной дисциплины, с особенностями разных видов мотивации и самотивации, с методиками и упражнениями эффективного развития личной дисциплины и мотивации.

Виноградова Татьяна Николаевна

Магистр психологии со специализацией
«Организационная психология и коучинг»,
специалист в области арт-терапии, телесно-
ориентированной терапии, игропрактик

- Организатор и спикер международного фестиваля по арт-терапии и самореализации личности;
- Автор и ведущая игр, тренингов, курсов, мастер-классов;
- Автор метафорических ассоциативных карт;
- Организатор, тренер и спикер мероприятий различного уровня;
- Преподаватель йоги;
- Автор публикаций по психологии в СМИ;
- Стаж педагогической работы – 20 лет.

protsvetays@gmail.com | +7 (900) 385-90-90



КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

1. Знакомство — 5 минут

2. Тема дисциплины в психологии и коучинге — 20 минут

- Упражнение «Незаконченное предложение» на тему: «Что для меня входит в понятие «дисциплина»?».
- Краткий обзор понятия «дисциплина».
- Важность сохранения дисциплины.
- Пути и условия соблюдения дисциплины с учетом сбережения психологического и физического здоровья.
- Техника «Молодец».

3. Тема мотивации в психологии и коучинге – 25 минут

- Что такое мотивация? Продуктивная и непродуктивная мотивация.
- Дополнительные виды мотивации.
- 4 вида ложной мотивации.
- Упражнение «Карта моих побед и компетенций».

4. Тема самомотивации в психологии и коучинге — 30 минут

- Что такое самомотивация? Деструктивные и конструктивные подходы к развитию самомотивации.
- Техника «Квадрат Декарта».
- Упражнение «События моей жизни».
- Упражнение «Правило 20 минут».

5. Связь и различия между дисциплиной, мотивацией и самомотивацией — 30 минут

- Упражнение «Держу за руку».
- Разница между дисциплиной, мотивацией и самомотивацией.
- Что делать, если не получается?
- Упражнение «Станция Могу».

6. Ответы на вопросы участников — 10 минут

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ~ 2 ЧАСА

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

ИНФОУРОК

ведущий образовательный
портал России

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

[INFOUROK.RU/KURSY](https://infourok.ru/kursy) | [INFOUROK.RU/MEROPRIYATIYA](https://infourok.ru/meropriyatiya)