

# Тренинг «Жизненная навигация»



# План мероприятия

Время	Название этапа	Содержание
10 минут	Вводная интерактивная лекция «Мой путь – моя жизненная навигация»	введение в тему тренинга, обозначение основных понятий.
10 минут	Упражнение «Мои идеалы» (по Дубровиной И.В.)	определение «Я – идеального», личностных смыслов и ценностей.
15 минут	Игровое профориентационное упражнение «Автопортрет» (по Пряжникову Н. С. )	повысить способность соотносить внешние характеристики и образы людей с различными профессиями
10 минут	Упражнение «Кто я?»	переосмысление представлений о своем образе «Я», осознание собственной индивидуальности.
15 минут	Упражнение «Ментальная карта»	создание «навигационной» модели будущего каждого участника в виде изображения его жизненных ориентиров, ценностей и устремлений на ментальной карте.

# План лекции (1 этап)

- Что такое цель, мотивация и жизненные ориентиры;
- «Хочу, могу, надо»: как соотносить свои интересы, умения и потребности с планами на будущее;
- Постановка цели и алгоритм ее достижения.

Цели – это  
мечты в  
скором  
исполнении!



## 2 этап

### Упражнение «Мои идеалы» (по Дубровиной И.В.)

**Цель:** определение «Я – идеального», личностных смыслов и ценностей.

- «Кто из ныне живущих или живших в прошлом людей был для вас примером?»
- «На кого бы вы хотели быть похожими – в чем-то или во всем?»
- Чем они привлекательны для вас?

**Обратная связь.**

## 3 этап

**Игровое профориентационное  
упражнение «Автопортрет» (по  
Пряжникову Н. С.)**

**Цель:** в шуточной форме повысить у игроков способность соотносить внешние характеристики и образы людей с различными профессиями.

Игровое упражнение проводится в круге (число участников от 7-10 до 15 человек).  
Время – от 20 до 40 минут.

**Обратная связь.**

## 4 этап

### Упражнение «Кто я?»

**Цель:** переосмысление представлений о своем образе «Я», осознание собственной индивидуальности.

- На листе бумаги написать как можно больше ответов на вопрос: «Кто я?».
- Вычеркнуть все высказывания, связанные с социальными ролями, проанализировать.

**Обратная связь**

# 5 этап

## Упражнение «Ментальная карта»

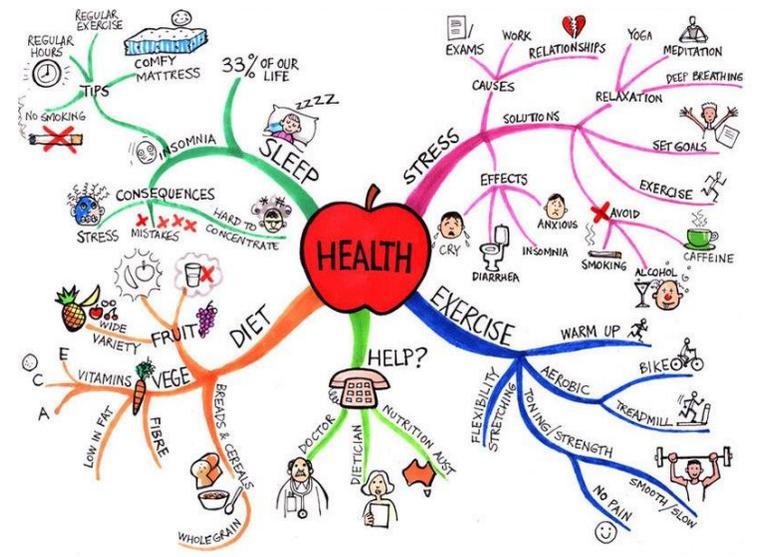
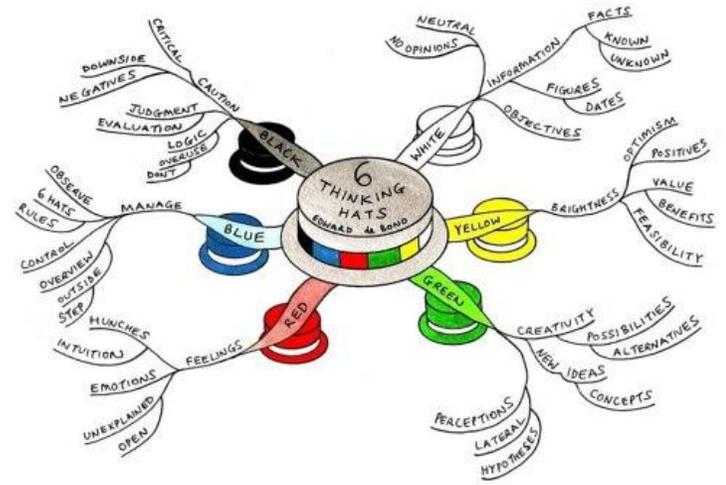
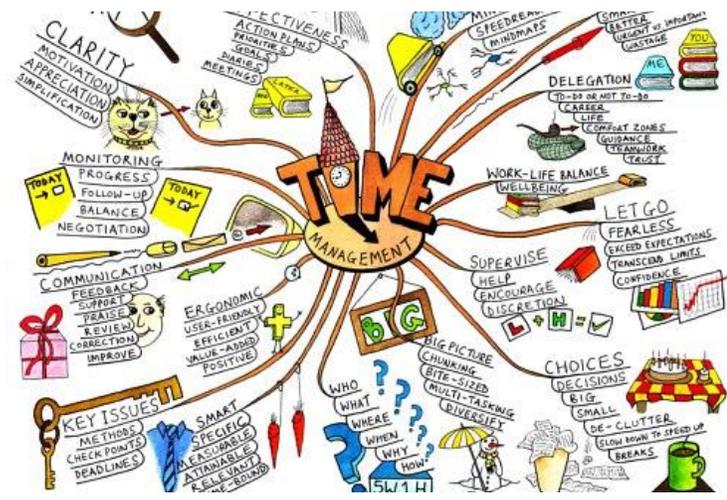
**Цель** – создание «навигационной» модели будущего каждого участника в виде изображения его жизненных ориентиров, ценностей и устремлений на ментальной карте.

**Задачи:**

- создание условий для самоопределения юной личности, ее видения себя в жизни с помощью визуального моделирования;
- закрепление полученных знаний о самом себе и своих возможностях; их комплексная реализация совместно с предыдущим опытом.

**Обратная связь**

# Ментальные карты Примеры



Спасибо за  
внимание!

