

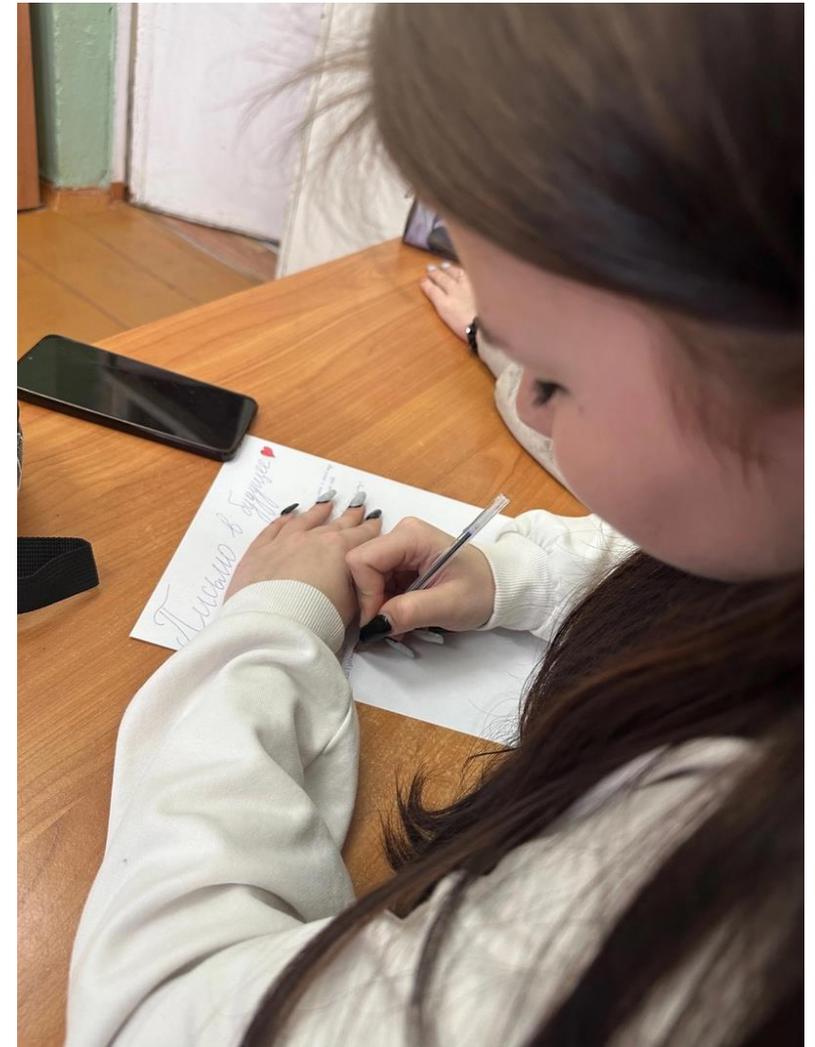


**«ПРОЕКТИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ  
ТРАЕКТОРИИ РАЗВИТИЯ SOFT SKILLS СТУДЕНТА  
ЧЕРЕЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕНИНГИ И  
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ»**

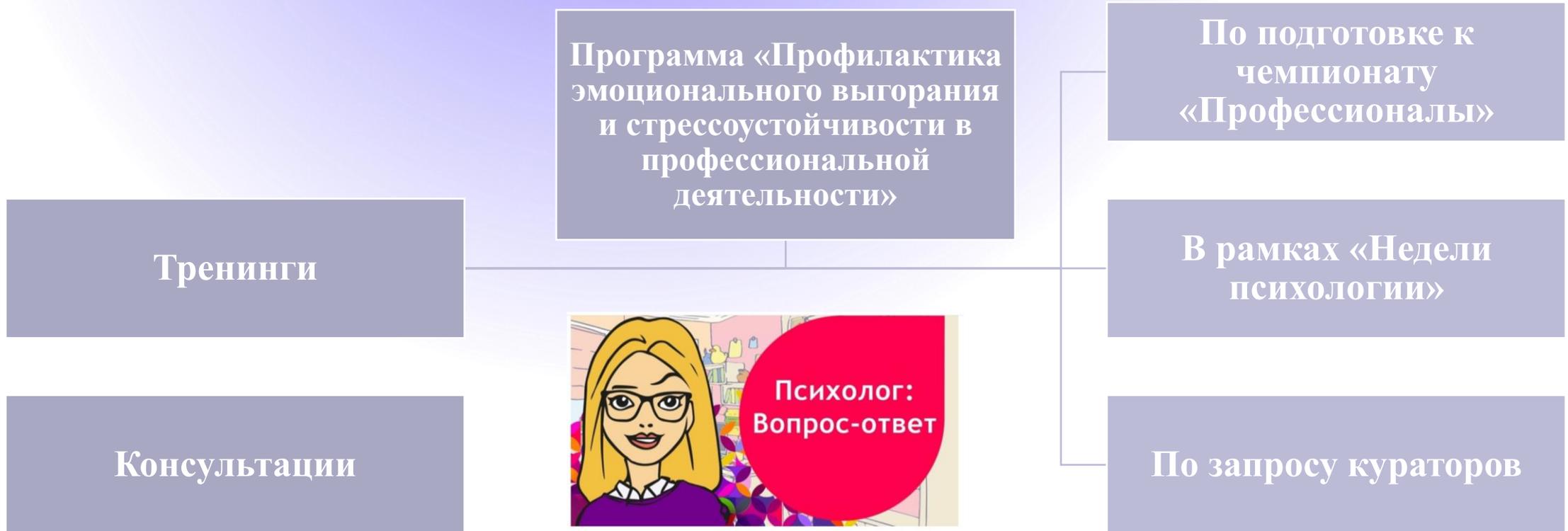
Данелян Гиня Андраниковна  
педагог-психолог

г. Углич  
2025 г.

# ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ПОСТРОЕНИИ ТРАЕКТОРИИ



# ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ПОСТРОЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ТРАЕКТОРИИ



Углич

Спрашивали - отвечаем! Ответы на вопросы, которые вы анонимно задавали психологу, ищите на стендах колледжа. Напоминаем, что за индивидуальной консультацией вы всегда можете обратиться к Гине Андриковне Данелян и Ольге Сергеевне Кузнецовой.

# ПРОБЛЕМА: СЛАБОЕ ОСОЗНАНИЕ СВОЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ТРАЕКТОРИИ



# РЕШЕНИЕ: ПУТЬ, ПОСТРОЕННЫЙ ВМЕСТЕ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

- 1. Диагностика:** Выявление текущего уровня развития ключевых soft skills, определение зон роста и сильных сторон.
- 2. Постановка целей:** Определение, какие именно навыки студент хочет или должен развить, исходя из его интересов, будущей профессии, а также рекомендаций специалистов.
- 3. Планирование:** Подбор конкретных активностей, методов и форм работы, оптимальных именно для этого студента и его целей.
- 4. Реализация:** Активное участие студента в запланированных мероприятиях.
- 5. Мониторинг и корректировка:** Отслеживание прогресса и внесение изменений в план при необходимости.

# ТРЕНИНГИ



# ТЕМЫ ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ SOFT SKILLS

- «Эмоциональный интеллект»
- «Саморегуляция и стрессоустойчивость»
- «Тайм-менеджмент»
- «Целеполагание»
- «Прокрастинация»
- «Тимбилдинг»
- «Самопрезентация»



# ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



# ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ



# САМОРЕГУЛЯЦИЯ – ТЕХНОЛОГИЯ ОСОЗНАННОГО УПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЕМ, СТРЕССОМ ПСИХИКОЙ И ЖИЗНЬЮ

Техника саморегуляции по системе Хасая Алиева. Метод «Ключ».

Кинезиологический комплекс упражнений направленный на снятие стресса.

Способы управления дыханием.

Релаксация.

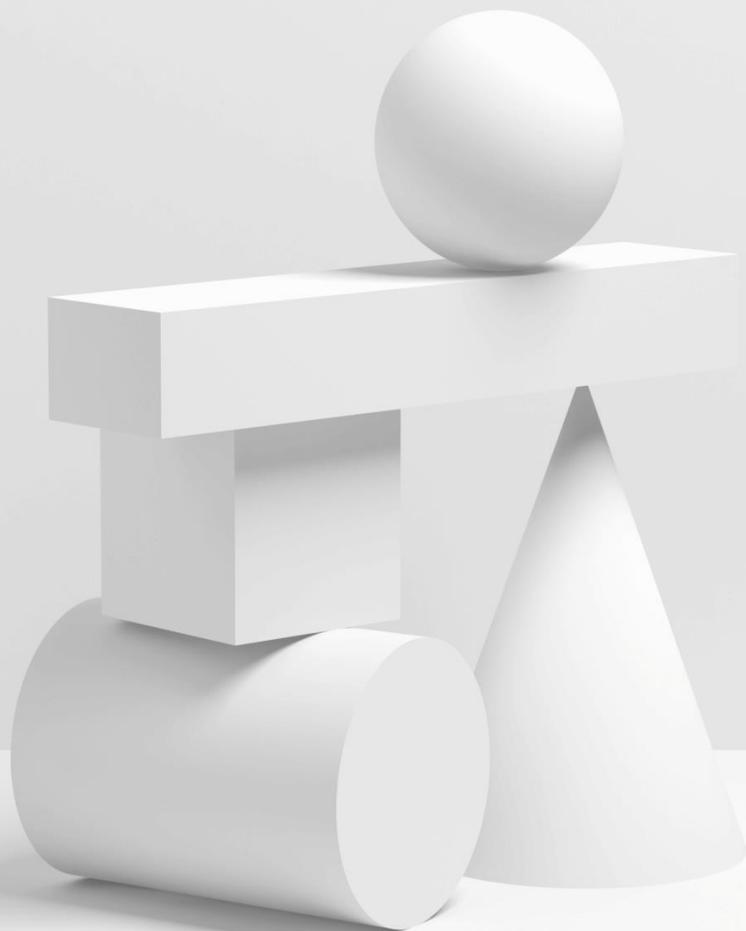
Самопрограммирование.

Визуализация.

Медитативные упражнения.



**контроль  
стресса**



- **Для студента:** Осознанное понимание себя, своих сильных сторон и зон роста. Высокая мотивация к развитию, так как он видит *свой* путь и *свои* цели. Более быстрый и глубокий прогресс в развитии тех навыков, которые важны именно для него. Уверенность в себе.
- **Для образовательного учреждения:** Выпускники, которые не просто обладают набором знаний, но и способны применять их, эффективно взаимодействовать, адаптироваться к изменениям – то есть, являются высококонкурентными специалистами.  
**Повышение удовлетворенности студентов образовательным процессом.**

# РЕЗУЛЬТАТЫ

## Студенты научились:

- определять внутренние ресурсы,
- дыхательным техникам,
- техникам мышечного расслабления,
- способам преодоления прокрастинации,
- эффективным техникам организации учебного времени,
- релаксации, самопрограммированию, визуализации.
- Изучили свой личностный потенциал.
- Познакомились с техниками аутотренинга

