

Уважаемые коллеги!

Мы рады пригласить Вас и Ваших учащихся на развивающие познавательные мероприятия молодежного пространства "Моя территория". Наши мероприятия направлены на всестороннее развитие молодежи, навыков психологической стойкости, творческих способностей, пропаганду здорового образа жизни и профилактику социально-опасных явлений в молодежной среде.

Посещение мероприятий **бесплатно**, размер групп до от 5 до 20 человек.

Время проведения назначается с учетом ваших пожеланий с 11.00 до 20.00.

Необходима предварительная запись по телефону: 244-80-48.

Данные темы мы можем предложить Вам для посещения организованных групп в наше Молодежное пространство, а также Вы можете выбрать любое мероприятие из плана на сентябрь и забронировать для посещения группой.

Список мероприятий:

#### **Лекция "Нейронаука в помощь учебе"**

На лекции мы рассмотрим, как нейронаука может помочь в обучении и повышении эффективности учебного процесса. Вы узнаете о том, какие процессы происходят в мозге во время обучения, как можно улучшить эти процессы и повысить свою с

Лекция будет полезна всем, кто интересуется вопросами образования и развития, а также тем, кто хочет повысить свою эффективность в учёбе.

**Продолжительность:** академический час

**Возрастная группа:** 14-35 лет

**Даты, открытые для записи в ноябре:**

1,2,5,6,9,10,13,14,17,18,21,22,25,26,29,30

Предварительна запись обязательна

#### **Лекция об истории почтовой открытки с мастер-классом по изготовлению японской открытки Этэгами**

На лекции мы поговорим об истории почтовой открытки. Вы узнаете, как появились первые почтовые открытки, как они развивались и менялись, а также о том, какие функции они выполняли в разные исторические периоды в разных странах.

Мероприятие будет интересно всем, кто увлекается историей, культурой и коммуникациями, а также любит творческие активности.

**Продолжительность:** 2 академических часа

**Возрастная группа:** 14-35 лет

**Даты, открытые для записи в ноябре:**

1,2,5,6,9,10,13,14,17,18,21,22,25,26,29,30

#### **Семинар-тренинг «Академия волонтерства»**

Работа на добровольных началах помогает молодым людям встретиться с теми сторонами общества, которые требуют их внимания и помощи уже сейчас. Так как волонтеры в своей деятельности движимы не личными мотивами, а нравственными ценностями, добровольческая деятельность развивает и укрепляет в их сознании такие понятия, как нравственность, мораль, честь, свобода, достоинство, совесть, культура, терпимость,

честность, духовность, милосердие, благородство, ответственность, гармоничность, целеустремленность, открытость и великодушие.

**Цель тренинга:**

Формирование у участников мотивации к волонтерской деятельности

**Задачи тренинга:**

- определения понятия «доброволец» и качества, необходимых добровольцам;
- создание мотивации вступления в добровольческое движение;
- создание установки на ведение здорового образа жизни;
- сплочение участников.

Итогом проведения тренинга является осознание участниками важности деятельности добровольцев и необходимости и ценности их участия в разрешении актуальных проблем общества.

**Методы работы:**

- лекция в форме открытой беседы;
- интерактивные упражнения и игры.

**Время и дату проведения мы можем подобрать для вас.**

**Семинар-тренинг «Навыки жизнестойкости»**

Одним из важнейших жизненных умений является умение человека ставить перед собой жизненные цели, правильно оценивать свои возможности, препятствия и ресурсы для достижения поставленных целей. Для полной реализации своего потенциала человек должен знать, чего он хочет, и уметь находить способы достижения желаемого, а также источники помощи и поддержки в окружающем мире.

Программа тренинга «Навыки жизнестойкости» направлена на формирование умения у молодых людей конструктивно справляться с не простыми жизненными ситуациями, а также направлен на выработки адаптивных стратегий совладения со стрессом.

**Время и дату проведения мы можем подобрать для вас.**

**Семинар-тренинг «Позитивное взаимодействие в профилактике зависимостей»**

Химические зависимости у молодых людей, стремительный рост которых отмечается в России, как социально-психологические явления представляет серьезную угрозу. В обществе растет осознание того, что профилактика химических зависимостей должна стать приоритетной задачей. Воспитание здорового поколения должно волновать наше общество как ничто другое. Поэтому задача всех членов нашего общества – как можно больше внимания уделять профилактике здоровья, формировать новые ценности культуры здоровья.

**Цель тренинга** - предупреждение приобщения к употреблению ПАВ и формирования зависимого поведения.

**Время и дату проведения мы можем подобрать для вас.**

**Семинар-тренинг «Стратегия эффективного взаимодействия и профилактика конфликтов»**

В подростковом возрасте, когда ведущей деятельностью становится интимно-личностное общение, умение разрешать конфликты приобретает особое значение. Именно в процессе общения со сверстниками происходит становление нового уровня

самосознания ребенка, формируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в тоже время отстаивать свои права.

В результате такой резкой смены интересов в подростковом возрасте часто страдает учебная деятельность, снижается школьная мотивация. Пытаясь вернуть прежние школьные успехи, родители стараются ограничить детей в общении со сверстниками. Однако важно помнить, что именно общение со сверстниками является наиболее важной для подростков деятельностью и оно необходимо для полноценного психического развития.

Целью тренинга является обучение эффективным способам разрешения конфликтов.

Время и дату проведения мы можем подобрать для вас.

### Коммуникативный практикум

Цель практикума: развить коммуникативные умения, знания, способности, воспитать коммуникабельную личность.

*Задачи практикума:*

1. Развитие способности к эмпатии, пониманию мимики, языка телодвижений;
2. Отработка навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми;
3. Овладение навыками эффективного слушания;
4. Развитие навыков убедительной речи;
5. Аргументация своей точки зрения, отстаивание своих интересов.

Практикум подходит для любой организованной группы до 22 человек. В программе упражнения для развития коммуникации, для повышения уровня согласованности внутригруппового взаимодействия, для развития наблюдательности, внимательности по отношению друг к другу.

*Продолжительность:* 60-90 минут

*Возрастная группа:* школьники и студенты от 14 лет. Орг. Группа.

*Свободные даты:* 3, 4, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 19, 20, 23, 24, 27, 28 *Предварительная запись.*

Время и даты проведения для организованных групп обсуждаются индивидуально.

### Практикум «Дебаты»

Дебаты проводятся с целью расширения кругозора, эрудиции, развития навыка убедительной речи и конструктивности, умения говорить на публику, уверенности.

*Формат дебатов. Краткое описание:*

В дебатах участвуют две команды: команда отрицания и команда утверждения. В ходе дебатов соперникам можно делать информационные запросы и комментировать, задавать вопросы, возражать, приводить примеры и факты. До проведения дебатов для организованной группы, классному руководителю или куратору группы будет выслан регламент дебатов и правила участников.

*Продолжительность:* 45-90 минут

*Возрастная группа:* школьники и студенты от 14 лет

Время и даты проведения для организованных групп обсуждаются индивидуально.

### **Юмор: история возникновения**

Разберем историю возникновения юмора от Древнего мира до наших дней, узнаем, на чем строился юмор в нашем менталитете. Прделаем практические упражнения для развития чувства юмора, воображения и креативного мышления.

Продолжительность: 80 минут

Количество: до 22 человек

Свободные даты: 3, 4, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 19, 20, 24, 24, 27, 28 ноября

### **Искусство быть заметным: как сделать свои публичные выступления запоминающимися?**

Научимся вместе выстраивать свое публичное выступление, овладеем фишками по привлечению внимания аудитории, узнаем методы преодоления страха и волнения. Лекторий разделен на теоретическую и практическую части. В первой участники смогут узнать информацию о публичных выступлениях, а во второй – опробовать техники на себе.

Лекторий полезен школьникам и студентам при выступлениях, докладах, экзаменах, защите курсовых работ.

Продолжительность: 80 минут

Количество: до 22 человек

Свободные даты: 3, 4, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 19, 20, 24, 24, 27, 28 ноября

### **Открытое занятие «Пишем хайку за 60 минут»**

Погрузимся в историю японского стихосложения, узнаем про искусство хокку и хайку, а также попробуем сочинить свои собственные стихотворения.

Продолжительность: 60 минут

Количество: до 22 человек

Свободные даты: 3, 4, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 19, 20, 24, 24, 27, 28 ноября

### **Практикум «Умение говорить нет»**

Разберемся, как и в каком формате экологично отказывать людям и защищать свои личные границы. С помощью упражнений в парах и группах опробуем методы отказов.

Продолжительность: 60 минут

Количество: до 22 человек

Свободные даты: 3, 4, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 19, 20, 24, 24, 27, 28 ноября

### **Громкие чтения "Поэзия Серебряного века"**

Познакомимся с творчеством поэтов Серебряного века, прочитаем вслух знаковые стихотворения той эпохи и пообсуждаем в группе.

Продолжительность: 60 минут

Количество: до 22 человек

Свободные даты: 3, 4, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 19, 20, 24, 24, 27, 28 ноября

**Лекция «Музыка. Её история, жанры. Зачем она нужна и как на нас влияет?»**

**+ мастер-класс «Простые мелодии на цифровом пианино»**

Поговорим о музыке, популярных жанрах и о том, как она влияет на настроение и самочувствие. После лекции – мастер-класс для участников на цифровом пианино: познакомимся с инструментом, нотами и разберём простые мелодии на цифровом пианино.

Продолжительность: 90 минут

Возрастная группа: от 14 лет

Количество: 10-12 человек

Свободные даты: 3, 4, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 19, 20, 24, 24, 27, 28 ноября

### **Лекторий-практикум "Языковые игры: акrostихи"**

*Акростих - это графический приём, вследствие которого начальные буквы строк текста (реже слоги или слова) складываются в слово или осмысленную форму.*

Узнаем о таком направлении, как акrostихи. Познакомимся с примерами акrostихов в отечественной поэзии. Попробуем сочинить свой акrostих.

Продолжительность: 80 минут

Количество: до 22 человек

Свободные даты: 3, 4, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 19, 20, 24, 24, 27, 28 ноября

### **Лекция «Видеоконтент: путь создания своего формата»**

#### *Описание*

На лекции мы рассмотрим термин «формат» и попробуем разобраться, как он создаётся. Пошагово разберем основные шаги на пути создания формата для видео, а также разберем формат популярных интернет-шоу. Вы сможете познакомиться с трендами различных видео площадок.

Лекция будет полезна всем, кто интересуется созданием видеоконтента, публичными выступлениями, а также желает развить базовые навыки самопрезентации

**Продолжительность:** академический час  
**Возрастная группа:** 14-35 лет  
**Даты открытые для записи в ноябре:** 1,2,5,6,9,10,13,14,17,18,21,22,25,26,29,30

Время и даты проведения для организованных групп обсуждаются индивидуально.

#### **Лекция**

##### **«Создание формата: как превратить свою идею в видеоролик?»**

Во время лекции вы узнаете, как правильно сформулировать и структурировать свою идею для видеопроекта. Мы изучим основные виды видеоформатов, а также проследим путь от успешного видео к успешному каналу.

Лекция будет интересной как для новичков, так и для опытных создателей контента. Не упустите возможность получить полезные знания и вдохновение для ваших будущих проектов! Вам будет интересно, если вы интересуетесь созданием видеоконтента, публичными выступлениями, а также желаете развить базовые навыки самопрезентации

**Продолжительность:** академический час  
**Возрастная группа:** 14-35 лет  
**Даты открытые для записи в ноябре:** 1,2,5,6,9,10,13,14,17,18,21,22,25,26,29,30

Время и даты проведения для организованных групп обсуждаются индивидуально.

#### **Лекция**

##### **«Как создаются популярные видео, каналы и шоу: команда и поиск людей. Контент-план для начинающих»**

Во время лекции мы рассмотрим из чего состоят популярные каналы и шоу. Изучим различные роли при создании видео, а также поймем возможно ли создать популярное шоу в одиночку? Рассмотрим понятие контент-плана, а также его важность при создании канала.

Лекция будет полезна всем, кто интересуется публичными выступлениями и созданием видеоконтента, хочет создать свой развлекательный канал в соцсетях и увидеть, как создаются популярные шоу.

**Продолжительность:** академический час  
**Возрастная группа:** 14-35 лет  
**Даты открытые для записи в ноябре:** 1,2,5,6,9,10,13,14,17,18,21,22,25,26,29,30

Время и даты проведения для организованных групп обсуждаются индивидуально.

#### **Практикум**

##### **«Мозговой штурм: разрабатываем идею вашего шоу или канала для VK Видео»**

Совместно с аудиторией разработаем уникальную идею вашего шоу или канала. Изучим плюсы и минусы каждой идеи, а также проведем небольшую презентацию вашего шоу или канала.

Практическое занятие будет полезно тем, кто уже немного знаком с теорией создания развлекательных видео, каналов и шоу.

**Продолжительность:** академический час  
**Возрастная группа:** 14-35 лет  
**Даты открытые для записи в ноябре:** 1,2,5,6,9,10,13,14,17,18,21,22,25,26,29,30

Время и даты проведения для организованных групп обсуждаются индивидуально.