

МАЛЫЙ УНИВЕРСИТЕТ КФУ

2024/25 учебный год

КУРС «ШКОЛА ЛИЧНОСТНОГО РОСТА»

Период обучения: с 1 ноября 2024 г. по 31 марта 2025 г.

Время проведения занятий: курсы проводятся в вечернее время в аудиториях КФУ (г. Казань) один раз в неделю согласно расписанию.

Преподаватель курса: Тубанова Марина Николаевна, член ассоциации когнитивно-поведенческой терапии. Член общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги.

Курс «Личностный рост» предназначен для получения знаний о том, как развивать качества, необходимые для счастливой, успешной здоровой жизни.

Курс о навыках эффективного человека в изменчивом мире.

Современный мир требует развития не только так называемых хард скиллов, но и также софт скиллов. Данный курс про то, как стать лидером своей жизни в первую очередь.

В программу включено развитие навыков самоорганизации, своего времени, пространства, окружения, информационного потока здоровым способом.

На курсе будут применяться различные методики, которые позволяют повысить интеллект, эмоциональный интеллект, социальный интеллект, культуру общения и эмоциональность. Также будут техники гармоничного и эффективного целеполагания, определения истинных целей до ежедневного совершения целевых действий. Узнаете, какими навыками нужно обладать в современном мире, чтобы оставаться эффективным и гибким. Сможете ориентироваться в потоке информации и отбирать качественный контент. Научимся выстраивать коммуникацию с людьми, формировать здоровое окружение.

Участники курса смогут провести диагностику собственной личности, определить свои основные ценности, зону личностного развития, причины прокрастинации или неоптимального использования своих ресурсов.

Также на курсе можно научиться нахождению причин негатива, плохого настроения в жизни, правильно обозначать свои эмоции и чувства, принимать взвешенные решения, решать проблем, выстраивать гармоничные отношения с пониманием своих потребностей и потребностей других людей.

Развитие личностных качеств и гибких навыков – важнейший аспект успеха в современном мире. Приходите.