

## КУРС 1 «СОЗДАЙ СЕБЯ»

Для подростков 15-18 лет  
MG центр  
Slucko g. 3, Vilnius

Сентябрь – декабрь 2025 г.  
Первое занятие:  
2025.10.06 16:30 час.

### Результаты курса:

- Поймешь себя - свои потребности, мотивы, призвание в работе
- Выберешь СВОЮ профессиональную сферу
- Научишься уверенно выражать себя и свободно общаться
- Прокачаешь навыки управления ресурсами и планирования

### ПРОГРАММА КУРСА

#### 4. Прокачай скиллы в команде

##### SKILL UP!

(4 занятия, ноябрь-декабрь)

Командные челленджи и тренинги:  
лидерство, креатив, влияние,  
организованность и общение.

#### 3. Быть собой - легко

##### СВОБОДНЫЙ СТИЛЬ

(3 занятия, октябрь-ноябрь)

Учишься говорить свободно,  
представляться уверенно, не бояться  
сцены и людей.

#### 2. Как ты выглядишь со стороны?

##### ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ АУДИТ

(2 занятия, октябрь)

Снимем тебя на видео.  
Покажем, что говорят твои мимика,  
жесты и голос.

**Формат встреч - 20% теории, 80% практики - упражнения, практики, дискуссии, игры, соревнования, небольшие домашние задания на неделю.**

#### 1. Кто ты и куда тебе?

##### КАРЬЕРНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ (сентябрь)

3 часа с профи — разберёшься в себе и узнаешь, какая работа тебе подойдёт.

**Расписание - встречаемся 1 раз в неделю - по понедельникам с 16:30 до 19:30 с перерывом на чай с вкусняшками.**