

ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ

# ОТ ПРОКРАСТИНАЦИИ К МОТИВАЦИИ ШАГ ЗА ШАГОМ

ОПЫТ ЦЕНТРА «ВВЕРХ»



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
**ФОНДА  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ**

Одна из ключевых проблем, с которой чаще всего сталкиваются как педагоги, так и учащиеся школ, колледжей, ВУЗов и иных учебных заведений заключается в трудностях с поддержанием мотивации к обучению. Многие образовательные программы передают учащимся большое количество знаний и навыков по той или иной теме, однако далеко не всегда уделяют внимание тому, как замотивировать человека на освоение предложенной информации.

Особенно остро проблема недостаточной мотивации к обучению касается подростков и молодых людей, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, а также выпускников коррекционных школ. Обучение в Центре «Вверх» не является обязательной ступенью образования для тех, кто приходит, так как за плечами ребят есть уже свидетельство об окончании коррекционной школы или даже профильных колледжей. Но при этом каждый поступающий в «Вверх» осознает, что этого уровня образования им недостаточно, они хотят получить «нормальный аттестат» (9 классов общеобразовательной школы) и возможность пойти учиться и работать не по тому узкому кругу специальностей, который доступен им после окончания коррекционной школы, а на ту профессию, которая им будет по душе. Большинство ребят приходят в «Вверх» по соб-

ственной инициативе, кого-то приводят друзья, кого-то родители или другие значимые взрослые. Поэтому можно сказать, что в Центр приходят уже достаточно замотивированные ребята. Но вследствие особенностей их жизни и воспитания часто им не хватает внутренних и внешних ресурсов, самодисциплины, умения учиться, понимания, зачем необходимо ставить цели и как идти к их достижению. Всё вышеперечисленное приводит к тому, что они быстро сдаются перед трудностями и не всегда чувствуют интерес и потребность в том, чтобы получать новые знания и развивать свои навыки. В длительной перспективе это сказывается на их конкурентоспособности на рынке труда и готовности к взрослой самостоятельной жизни в целом.

В связи с этим встаёт необходимость в рамках деятельности АНО «Центр равных возможностей для детей-сирот “Вверх”»

поддерживать, укреплять и изменять характер мотивации к обучению у подростков, проходящих

занятия по общеобразовательным предметам в центре.

Цель данной программы — укрепить и трансформировать мотивацию подростков к учебной деятельности.

## Задачи программы:

- ▶ Исследовать вместе с участниками индивидуальные особенности их системы мотивов.
- ▶ Изучить, что является для них внутренними и внешними мотивирующими факторами.
- ▶ Помочь развить навыки управления собой: навыки постановки целей, выделения задач, тайм-менеджмента, самостоятельной работы и т.д.
- ▶ Помочь научиться поддерживать собственную мотивацию через развитие навыка управления собственными ресурсами — как внешними, так и внутренними.
- ▶ Помочь овладеть гибкими навыками, необходимыми для обучения (и жизни в целом): работа с информацией, стрессоустойчивость, критическое мышление, основы эмоционального интеллекта, коммуникативные навыки.
- ▶ Способствовать тому, чтобы участники чувствовали больше уверенности в себе и собственных силах.

Данная программа разработана с учётом возрастных особенностей подростков, а также принимает во внимание особенности участников,



связанные с их сложным травматическим опытом. Программа опирается на подход доктора психологических наук Т.О. Гордеевой к психологии обучения, в основе которого лежит идея, что учебная мотивация строится из:

- ▶ системы мотивов (внутренних и внешних) и их иерархии;
- ▶ цели (на учение и на демонстрацию результатов);
- ▶ ожидания успеха, представления о своих способностях (Я (с)могу?);
- ▶ средствах достижения учебного результата;
- ▶ причинах успехов и неудач;
- ▶ стратегий преодоления трудностей (копинги);
- ▶ настойчивости.

Исходя из этого подхода, существуют следующие задачи и линии поддержки учебной мотивации:

1. Первой задачей является поиск и поддержание внутренней мотивации, которая опирается на личные потребности, ценности и цели студента. Это важно, так как многие студенты изначально приходят учиться, руководствуясь внешними мотивами. Например, пришли за компанию с другом, потому что «надо» получить аттестат, потому что не хотят чувствовать себя изгоями в обществе. И на первых порах эта мотивация может работать, но обучение — это долгий и сложный процесс, поэтому для того чтобы найти в себе силы, время и возможности важно понять, для чего это необходимо непосредственно самому студенту. Поэтому поиск новых внутренних мотивов и поддержание уже существующих является основной задачей в рамках проведения занятий в рамках программы.
2. Второй задачей является поддержка потребности в компетентности, ощущения самоэффективности ребенка («Я могу!»). Влияние сложного жизненного опыта наших

студентов очень сильно сказывается на многих выборах и решениях, которые они принимают. Если студент чувствует, что задача слишком сложна и непосильна для него, то он скорее откажется от выполнения, нежели будет предпринимать попытки справиться с ней. Поэтому очень важно найти способы сделать задачи более посильными.

3. Третья задача — поддержка позитивного мышления, помогающего справиться с трудностями и неудачами. Довольно часто бывает так, что студенты неадекватно оценивают свои возможности, бывает что переоценивают, но чаще — наоборот. У многих отсутствует вера в себя, в свои силы, много ограничивающих убеждений, которые заставляют надеяться только на худшее и соответственно отказываться от преодоления сложностей, от своих целей. Поэтому в рамках работы очень важно искать внутренние и внешние ресурсы, которые помогли бы справляться со сложностями.
4. Создание поддерживающей среды и атмосферы принятия и безопасности со стороны родителей, значимых взрослых и учителей также играет огромную роль в формировании мотивации. Мотивация — это динамический процесс, который зависит от огромного количества факторов, поэтому поддержка студента в сложный период — это залог того, что он не откажется от своих начинаний, преодолеет трудности и сможет дойти до конца.
5. Ещё одним путем поддержки мотивации является наличие моделей для наблюдения и подражания. Это могут быть преподаватели, выпускники центра, кураторы, значимые взрослые или интересные гости. У большинства студентов, которые обучаются в Центре «Вверх», довольно узкий и специфичный круг общения за пределами Центра, который с трудом можно назвать благополучным, поэтому общение с людьми из другого круга расширяет границы мировоззрения, а также помогает искать новые цели и вдохновение.

## Программа состоит из 20 занятий, объединённых в 5 модулей:

### 1 Мотивация.

Зачем мне обучение? (4 занятия)

Данный модуль посвящен исследованию внутренней и внешней мотивации участников. Развивает навыки самонаблюдения, осознанного выбора, управления собой и целеполагания.

### 2 Научиться учиться.

Как учиться эффективно? (4 занятия)

Данный модуль помогает участникам развить умение учиться. Обсуждаются темы работы с прокрастинацией, движения к цели через выделение задач и расстановку приоритетов, тренируются навыки тайм-менеджмента и работы с информацией.

### 3 Тяжело в учении — легко в бою.

Как преодолевать трудности? (4 занятия)

Данный модуль направлен на исследование трудностей участников в процессе обучения и поиск способов их преодоления. Исследуются копинг-стратегии, свойственные участникам. Тренируется навык управления собой (через работу с внутренними ресурсами) и коммуникационные навыки (через работу с внешними ресурсами).

## 4 Модуль 4. Навыки 21 века.

Как они помогают в учебе? (6 занятий)

Модуль направлен на овладение гибкими навыками (или, по-другому, навыками 21 века), необходимыми для учёбы и жизни в современном мире. Тренируются следующие навыки: эмоциональный интеллект, жизнестойкость, стрессоустойчивость, коммуникативные навыки и критическое мышление.

## 5 Модуль 5. Подведение итогов.

Что я могу делать по-другому? (2 занятия)

Заключительный модуль состоит из двух занятий и направлен на подведение итогов программы и фиксацию результатов каждого участника. Тренируются навыки рефлексии и критического мышления.





# Формат проведения занятий

Тренинговые занятия проходят 1 раз в неделю в течение одного учебного года (с сентября по июнь). Каждое занятие длится 1,5 часа с небольшим 5–10 минутным перерывом или разминкой и проходит в групповом формате (группа до 12 человек). Задания подразумевают как индивидуальное выполнение, так и деятельность в командах. Таким образом также тренируется и развивается навык командной работы. В рамках занятий поднимается много разных тем, которые не всегда можно подробно разобрать с каждым участником в групповом взаимодействии, поэтому помимо тренингов в программу заложены индивидуальные консультации с тренером-психологом и/или куратором программы по отдельным запросам участников.

Общая продолжительность программы — 40 академических часов (тренинги), а также часы личных консультаций.

## Предполагаемые образовательные результаты программы:

### Участник:

- ▶ Знает, что такое внешняя и внутренняя мотивация.
- ▶ Осознаёт собственную систему мотивов к обучению.
- ▶ Умеет формулировать и ставить реалистичные учебные цели.
- ▶ Знает, как разбивать свои цели на задачи и постепенно двигаться к их достижению.
- ▶ Знает, как управлять собственным временем.

- ▶ Владеет навыком работы с информацией и умеет организовать себе пространство для обучения.
- ▶ Осознаёт собственные трудности в обучении.
- ▶ Знает свои сильные стороны и внутренние ресурсы, а также то — куда он может обратиться за помощью и поддержкой при необходимости.
- ▶ Знает, что такое навыки 21 века и зачем они нужны.
- ▶ Владеет основами навыка управления собой, коммуникации, работы со стрессом, критического мышления.
- ▶ Чувствует больше уверенности в себе и собственных силах.

## Формы подведения итогов реализации программы:

- ▶ На старте и в конце программы участники проходят тест «Шкала академической мотивации» Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева и Е. Н. Осина, по сопоставлению результатов которого можно проследить изменения в их учебной мотивации за год.
- ▶ Сбор обратной связи от участников программы на завершающем модуле.
- ▶ Глубинное интервью с психологом-куратором программы.

Так как данная программа имеет модульную архитектуру, её можно разделять на отдельные модули-тренинги или даже отдельные занятия в зависимости от запроса. Например, можно проводить только обучение навыкам 21 века, взяв за основу модуль 4 «Навыки 21 века. Как они помогают в учебе?»

Также программу можно дополнять и углублять по отдельным темам. Например, возможно значительно расширить модуль 2 «Научиться учиться. Как учиться эффективно» за счёт добавления туда дополнительных занятий по навыкам работы с информацией или по более

глубинной проработке темы прокрастинации, стратегии избегания и откладывания дел на потом. То есть, данная программа является своеобразным конструктором, который можно пересобирать и добавлять в него неограниченное количество модулей.

В ближайших планах по развитию программы заложена идея о её расширении и реализации с одной и той же группой участников на протяжении 3-х лет, где:

1 год — первичное погружение в темы программы, знакомство с базовыми терминами и освоение навыков на начальном уровне;

2 год — углублённое изучение тех же тем и дальнейшее развитие заявленных навыков. Возможно добавление дополнительных тем, связанных с основными;

3 год — применение и совершенствование полученных знаний и навыков в специально разработанных играх и реальных учебных ситуациях. Большой упор делается на индивидуальное сопровождение участника куратором-психологом.



## Темы тренингов в рамках программы «От прокрастинации к мотивации шаг за шагом»

### Модуль 1. Мотивация. Зачем мне обучение?

	ТЕМА	РЕЗУЛЬТАТ
Занятие 1	<p><b>Зачем мне обучение?</b></p> <p>Цель: рассказать о том, что такое мотивация, и о её видах. Предоставить возможность студентам подумать о том, с какой именно мотивацией они обучаются в «Вверх».</p>	Каждый из участников решил для себя, зачем ему нужно учиться.
Занятие 2	<p><b>Как я выбираю?</b></p> <p>Цель: рассказать студентам о принципах выбора и о том, как он влияет на формирование мотивации</p>	Каждый из участников знает, что обучение состоит из выборов, которые человек делает по-разному (осознанно или не очень).
Занятие 3	<p><b>Обучение и\или удовольствие</b></p> <p>Цель: выявить в учебной деятельности моменты, которые могут доставлять удовольствие в процессе. Рассказать о взаимосвязи удовольствия и мотивации.</p>	Обучение ассоциируется у участников с удовольствием, а не только с трудностями.
Занятие 4	<p><b>Как поставить цель?</b></p> <p>Цель: научиться ставить свои цели и провести взаимосвязь между целями и внутренней мотивацией</p>	Участники выбрали и сформулировали свою учебную цель на ближайшее время.

## Модуль 2. Научиться учиться. Как учиться эффективно?

	ТЕМА	РЕЗУЛЬТАТ
Занятие 1	<p><b>Прокрастинация. Почему мы не идем к цели?</b></p> <p>Цель: разобрать со студентами причины прокрастинации и разработали варианты как с этим можно работать</p>	<p>участники обсудили причины, по которым люди откладывают продвижение к цели и варианты, что делать.</p>
Занятие 2	<p><b>Съесть слона: как превратить цель в задачи?</b></p> <p>Цель: научить студентов достижению более масштабных целей</p>	<p>участники знакомятся с принципом «Есть слона по кусочкам» и разбивают цели на конкретные и короткие задачи</p>
Занятие 3	<p><b>Тайм-менеджмент: как найти время для учебы?</b></p> <p>Цель: научить студентов использовать разные техники тайм-менеджмента в обучающем процессе</p>	<p>участники пробуют различные техники тайм-менеджмента, чтобы научиться управлять собственным учебным процессом</p>
Занятие 4	<p><b>Научиться учиться. Как работать с информацией.</b></p> <p>Цель: научить студентов правильно искать информацию, рассказать про навыки критического мышления</p>	<p>участники узнают лайфхаки и полезные рекомендации по тому, как работать с информацией в современном мире</p>

## Модуль 3. Тяжело в учении — легко в бою. Как преодолевать трудности?

	ТЕМА	РЕЗУЛЬТАТ
Занятие 1	<p><b>Где найти ресурсы, когда силы на исходе?</b></p> <p>Цель: исследовать тему ресурсов, понять, куда они уходят и на что</p>	<p>участники исследуют, какие трудности появляются у них в обучении и куда уходят силы; знакомятся с тем, что такое ресурсы и ресурсное состояние</p>
Занятие 2	<p><b>Мои внутренние ресурсы: что я могу сам?</b></p> <p>Цель: познакомить студентов с понятием «внутренние ресурсы» и обучить техникам самоподдержки</p>	<p>участники знакомятся с тем, что такое внутренние ресурсы, и с техниками самоподдержки</p>
Занятие 3	<p><b>Мои внешние ресурсы: к кому я могу обратиться за помощью?</b></p> <p>Цель: создание «круга поддержки» для каждого студента</p>	<p>участники знают, к кому и по каким вопросам они могут обратиться за помощью и поддержкой</p>
Занятие 4	<p><b>Самостоятельная работа и «триггеры» обучения</b></p> <p>Цель: научить студентов навыкам самостоятельной работы и организации своего учебного пространства</p>	<p>участники знают, как самостоятельно организовать свою среду и процесс обучения</p>

## Модуль 4. Что такое навыки XXI века?

	ТЕМА	РЕЗУЛЬТАТ
Занятие 1	<p><b>Как быть уверенным в себе?</b></p> <p>Цель: обсудить со студентами, что такое уверенность в себе и как её можно достичь?</p>	<p>участники знают, что такое уверенность в себе и что поможет им стать увереннее</p>
Занятие 2	<p><b>Что такое навыки 21 века и как они помогают чувствовать себя уверенно?</b></p> <p>Цель: рассказать студентам, что такое навыки 21 века и для чего они необходимы. Также проанализировать насколько студенты ими владеют</p>	<p>участники знают, что такое навыки 21 века, зачем они нужны, насколько они ими владеют</p>
Занятие 3	<p><b>Коммуникация: как общаться с другими и работать в группе?</b></p> <p>Цель: рассказать студентам про навыки коммуникации и способы их развития</p>	<p>участники знают, что входит в навыки коммуникации и как их можно развивать</p>
Занятие 4	<p><b>Управление собой: что такое эмоциональный интеллект и как управлять своими эмоциональными состояниями?</b></p> <p>Цель: научить студентов распознавать свои эмоциональные состояния и научиться техникам управления им</p>	<p>участники потренировали навыки распознавания и управления своими эмоциями</p>
Занятие 5	<p><b>Стрессоустойчивость: как сохранять спокойствие и самообладание в непростых ситуациях?</b></p> <p>Цель: рассказать студентам о стрессе и способах справляться с ним</p>	<p>участники знают, что такое копинг-стратегии и как справляться со стрессом в учебе и повседневной жизни</p>

	ТЕМА	РЕЗУЛЬТАТ
Занятие 6	<p><b>Критическое мышление: зачем и как нужно проверять информацию?</b></p> <p>Цель: обучить навыкам факт-чекинга</p>	<p>участники знакомы с основами факт-чекинга</p>

## Модуль 5. Подведение итогов программы. Обратная связь

	ТЕМА	РЕЗУЛЬТАТ
Занятие 1	<p><b>Подведение итогов: Что мне помогло и что помешало идти к своей цели?</b></p> <p>Цель: провести анализ своих целей, получить обратную связь по итогам программы</p>	<p>Участники проводят анализ своих целей, что помогло, а что мешало им её достичь</p>
Занятие 2	<p><b>Подведение итогов: Что я могу сделать по-другому?</b></p> <p>Цель: научить участников самостоятельно поиску решений трудностей</p>	<p>Участники находят альтернативные варианты преодоления трудностей</p>



## Результаты программы

Для оценки программы мотивации был использован опросник «Шкала академической мотивации» (ШАМ), разработанный Т.О. Гордеевой, О.А. Сычевым и Е.Н. Осиным в 2014 году на основе Шкалы академической мотивации Валлеранда и адаптированный под целевую аудиторию Центра «Вверх».

Данный опросник предназначен для измерения выраженности и типа мотивации к учебной деятельности. Состоит из семи шкал:

- ▶ Шкала мотивации познания направлена на диагностику стремления узнать новое, понять изучаемый предмет, связанного с переживанием интереса и удовольствия в процессе познания.
- ▶ Шкала мотивации достижения измеряет стремление добиваться максимально высоких результатов в учебе, испытывать удовольствие в процессе решения трудных задач.
- ▶ Шкала саморазвития измеряет выраженность стремления к развитию своих способностей, своего потенциала в рамках учебной деятельности, достижению ощущения мастерства и компетентности.
- ▶ Шкала мотивации самоуважения измеряет желание учиться ради ощущения собственной значимости и повышения самооценки за счет достижений в учебе, она соответствует потребности в уважении и самоуважении, выделяемой А. Маслоу, а также близким типам потребностей, описанных другими авторами (С. Хартер).
- ▶ Шкала интроецированной мотивации измеряет побуждение к учебе, обусловленное ощущением стыда и чувства долга перед собой и другими значимыми людьми.
- ▶ Шкала экстеральной мотивации оценивает ситуацию вынужденности учебной деятельности, обусловленную необходимостью для учащегося следовать требованиям, диктуемым социумом: он учится, чтобы избежать возможных проблем, при этом потребность в автономии максимально фрустрируется.

- ▶ Шкала амотивации измеряет отсутствие интереса и ощущения осмысленности учебной деятельности.

Диагностические срезы были проведены в начале (октябрь 2019) и в конце учебного года (июнь 2020). Всего в исследовании мотивации приняли участие 83 студента Центра в возрасте от 16 до 25 лет. Динамику результатов возможно отследить по 34 студентам. Анализ срезов производился как по всем участникам программы, так и отдельно по уровням обучения (6,7,8, 9 группы),

Внутренняя мотивация считается более устойчивой, чем внешняя, в долгосрочной перспективе, так как опирается на те цели и ценности, которые важны каждому студенту лично. Поэтому основной фокус программы делается на формирование и поддержку именно этого вида мотивации.

**91,5%**

студентов имеют  
внутреннюю мотивацию

**41,5%**

повысили свой уровень  
внутренней мотивации

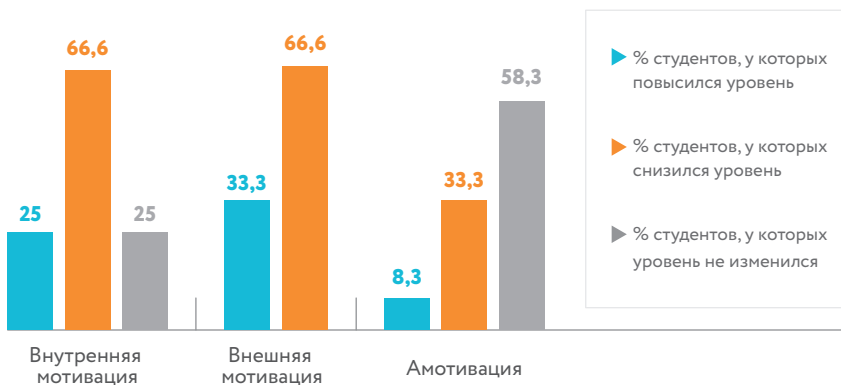
**44,1%**

снизили уровень  
амотивации



Если провести анализ показателей мотивации отдельно по уровням обучения, то мы видим следующие результаты:

### 6-е группы (1-й год обучения)

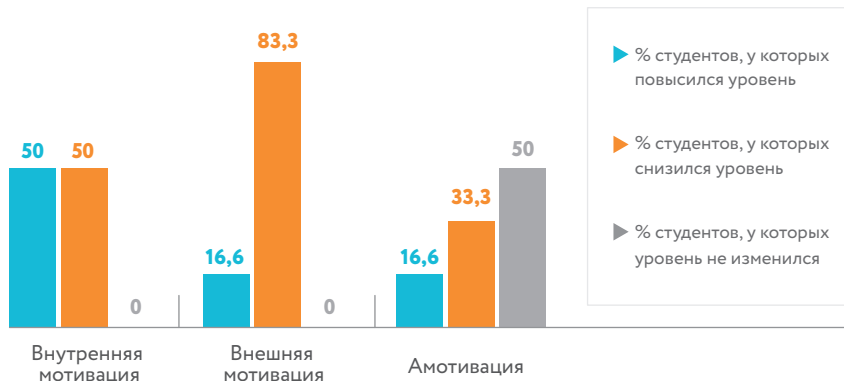


У многих студентов 6-х групп наблюдается снижение уровня внутренней мотивации за счет того, что в начале года многие ставили максимальные баллы, так как студентам трудно адекватно оценивать себя, а также чаще всего они стараются давать социально одобряемые ответы. К концу учебного года студенты начинают лучше понимать себя, могут дать более адекватную оценку своим мотивам и действиям, за счет этого показатели приближаются к реальным.

Также стоит отметить, что у студентов наблюдается существенное снижение уровня внешней мотивации (в среднем на 11,8 баллов из 20), что также происходит за счет понимания своих целей и планов на будущее.

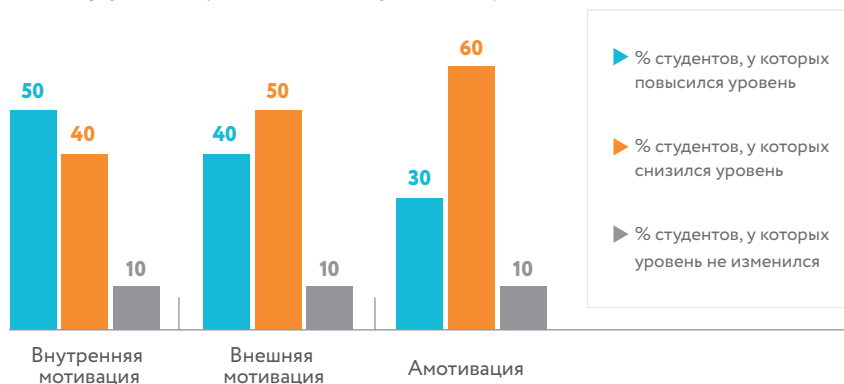
Помимо этого стоит обратить внимание на показатель по шкале «Амотивация», который говорит об отсутствии интереса и осмысленности деятельности: чем он выше, тем больше выражено у студента отсутствие мотивации к деятельности. У 33,3% студентов к концу учебного года он снизился, а у большинства остался неизменным, но на низком уровне (5,25 баллов из 20)

## 7-е группы (2-й год обучения)



У студентов 2-го года обучения наиболее ярко мы видим снижение уровня внешней мотивации к концу учебного года. Данная динамика наблюдается за счет того, что студенты разбираются в своих истинных целях и планах на жизнь, лучше узнают себя и становятся способны найти внутренние мотивы для обучения, а не только внешние. Также у 33,3% снижение уровня по шкале «Амотивация», и у половины осталось без изменений, но также на довольно низком уровне (средний балл 5,7 из 20).

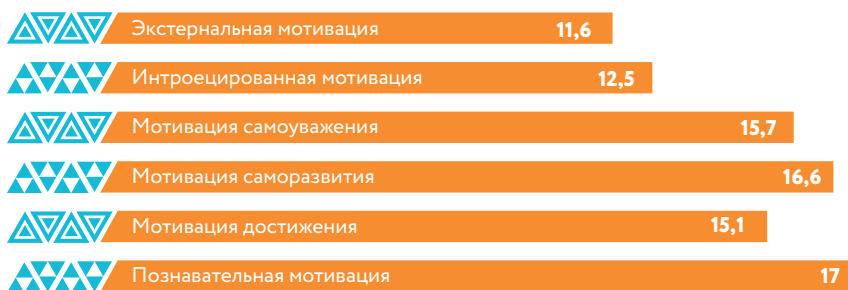
## 8-е группы (3-й год обучения)



У студентов, которые обучались в 8-х группах, мы видим повышение уровня внутренней мотивации и снижение внешней, но наиболее выражен показатель по шкале «Амотивация», у 60% этот показатель снизился к концу учебного года (средний балл 5,4 из 20). На этот показатель повлияло и то, что перспектива перехода в 9 класс и получения аттестата становится предельно близкой, но также и то, что благодаря участию в тренингах ребята смогли выстроить для себя оптимальный способ работы с трудностями в обучении, а также утвердились в ценности и значимости данной цели для дальнейшего пути.

## Анализ по видам мотивации

Также интересно провести анализ по выраженности видов мотивации, среди всех участников программы «От прокрастинации к мотивации шаг за шагом». Так как по всем уровням картина схожа, то на диаграмме сделана визуализация по студентам всех параллелей:



средний балл по шкале (max 20)

Мы видим, что наиболее выражены показатели шкал «Познавательная мотивация» и «Мотивация саморазвития», что относится к внутренним мотивам. То есть можно сделать вывод о том, что большинство студентов обучаются в первую очередь ради собственного развития, интереса и познания нового. Также наиболее выраженные показатели отмечаются по шкале «Самоуважения» — несмотря на то, что эта шкала относится к внешней мотивации, для нашей целевой аудитории она очень важна, так как ощущение собственной значимости является

сильным мотиватором и повышает уверенность в себе, в собственных силах, а также позволяет выстраивать более позитивную жизненную перспективу.

## Обратная связь участников

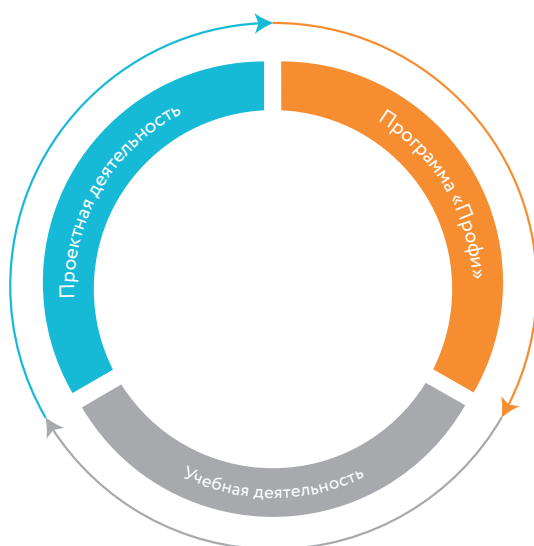
Сами студенты отмечают, что было наиболее важно в рамках занятий по программе. Далее цитаты участников из анкет обратной связи:

- «Были интересны все темы про мотивацию, про то, как ставить приоритеты задач»
- «Про то, чем мечты отличаются от целей. Как ставить цели и достигать их»
- «Важна тема прокрастинации, как можно прокачать силу воли»
- «Самое важное, что у меня получилось — я начала выражать свою точку зрения»
- «Было интересно узнать о том, как научиться планировать свое время»
- «Из важного — мне понравилась тема про обратную связь. Как сказать человеку, что мне что-то не нравится»
- Также студенты делились своими сложностями, которые возникали в процессе участия в тренингах:
- «Было очень сложно формулировать свои мысли. Часто не знал, что сказать. Но потом получалось лучше»
- «Очень страшно выступать перед публикой, презентовать что-то за команду»
- «Было очень сложно говорить о себе»
- «Сложно было работать с текстом и составлять планы».

Ну и конечно мы спросили ребят о том, а что было самого увлекательного и веселого на занятиях:

- «Сама атмосфера на занятии, что можно все обсуждать»
- «Определять свои эмоции в начале каждого занятия»
- «Разные игры на внимательность или с карточками»
- «Рисовать схемы и плакаты, когда выступаешь»

## Мотивация и жизнь



Программа «Мотивация» не существует отдельно от учебного процесса, а напрямую вплетена в него, так как на занятиях разбираются текущие ситуации и трудности в обучении, которые возникают у студентов. Ставятся цели и задачи, которые реализуются непосредственно в учебной или иной деятельности, которая реализуется в Центре «Вверх».

Навыки, которые мы изучаем и отработываем на занятиях в программе «Мотивация» также помогают студентам в более успешной реализации себя в проектной деятельности, например, в подготовке к регулярным конференциям и выступлению на них. Сюда входят навыки критического мышления и умение работать с информацией, навыки командной работы и публичных выступлений. Помимо этого, на занятиях отработываются примеры из реальной жизни студентов, что помогает им переложить материал из тренинга на свою жизнь и научиться пользоваться разными техниками и методиками.

Также программа поддержки мотивации вплетается в программу по профориентации и трудоустройству «Профи», которая также реализуется в Центре «Вверх». Для нас важно, чтобы наши выпускники не только получили аттестат за 9 или 11 классов, но и чтобы они умели выстраивать свою дальнейшую перспективу. Поэтому в рамках программы «Мотивация» много времени уделяется постановке не только краткосрочных, но и долгосрочных целей, а благодаря «Профи» студенты знакомятся с миром профессий, ходят на экскурсии и стажировки, что также помогает связать учебную деятельность и дальнейший выбор профессии.













ЦЕНТР РАВНЫХ  
ВОЗМОЖНОСТЕЙ  
[www.vverh.su](http://www.vverh.su)

119121, Москва,  
Савинская набережная, д. 5  
+7 495 956-05-31  
[info@vverh.su](mailto:info@vverh.su)