



# Цифровой курс «Развитие воли и самоорганизации»

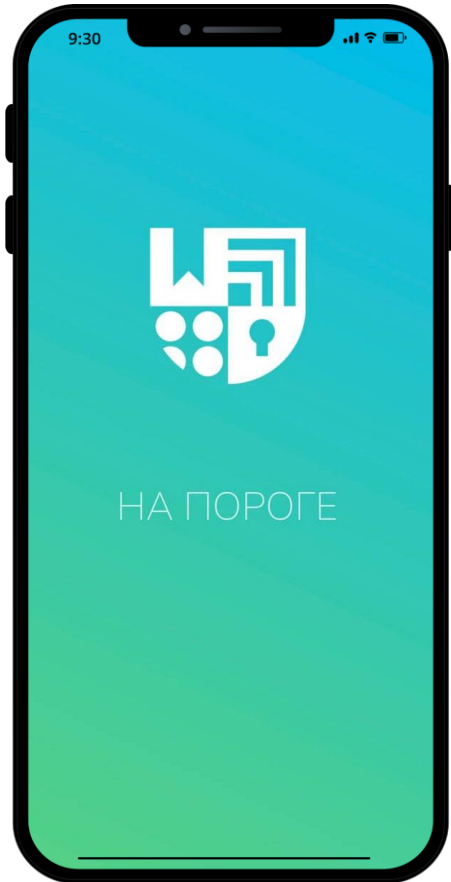
---

Мобильное приложение



# «Развитие воли и самоорганизации»

Цифровой инструмент воспитания и развития личности



- ✓ 90% ПРАКТИКИ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
- ✓ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД И ЛИЧНАЯ ПОЛЬЗА ДЛЯ КАЖДОГО УЧАСТНИКА
- ✓ РЕГУЛЯРНЫЕ ТРУДНОСТИ, КАК ОСНОВНОЙ ЭЛЕМЕНТ РАЗВИТИЯ
- ✓ ОСВОЕНИЕ ВСЕХ КОМПОНЕНТОВ САМООРГАНИЗАЦИИ В РАМКАХ ЕДИНОГО ПРОЦЕССА

# 0 мобильном приложении

Доступно на системах Android / iOS



## ✓ **3 НЕДЕЛИ РАБОТЫ**

Базовый курс длится 3 недели. За это время, участники получают все основные инструменты саморазвития и опыт их применения.

## ✓ **ДНЕВНИК И ПЕРЕЧЕНЬ ВАЖНЫХ ДЕЛ**

Для фиксации мыслей, заметок в процессе развития. А также важных задач, которые требуют решения.

## ✓ **СТАТИСТИКА**

Для самоконтроля процесса, самоанализа и подведения итогов работы

## ✓ **4 ВИДЕО**

В рамках курса предусмотрены четыре образовательные, развивающие видео доступного психологического содержания

## ✓ **ТРЕНИНГИ**

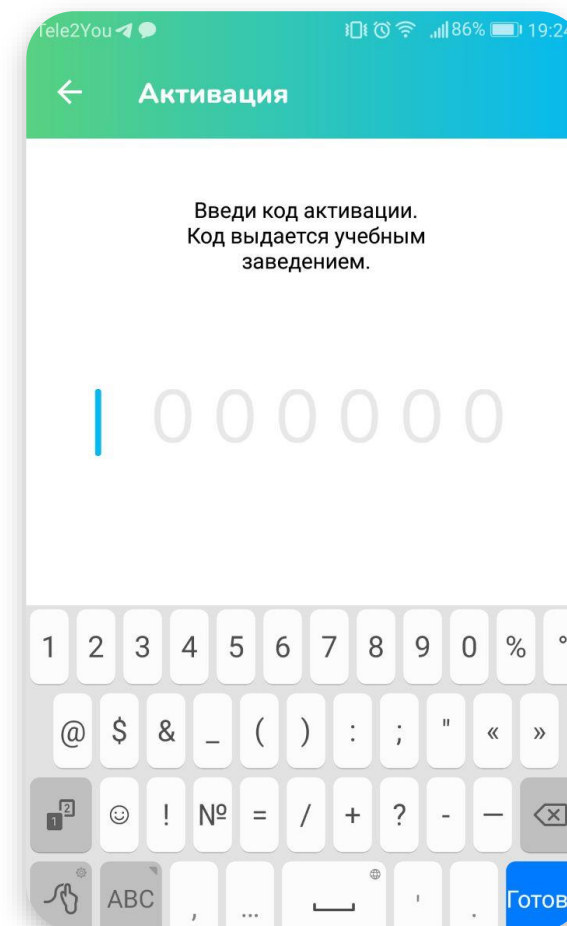
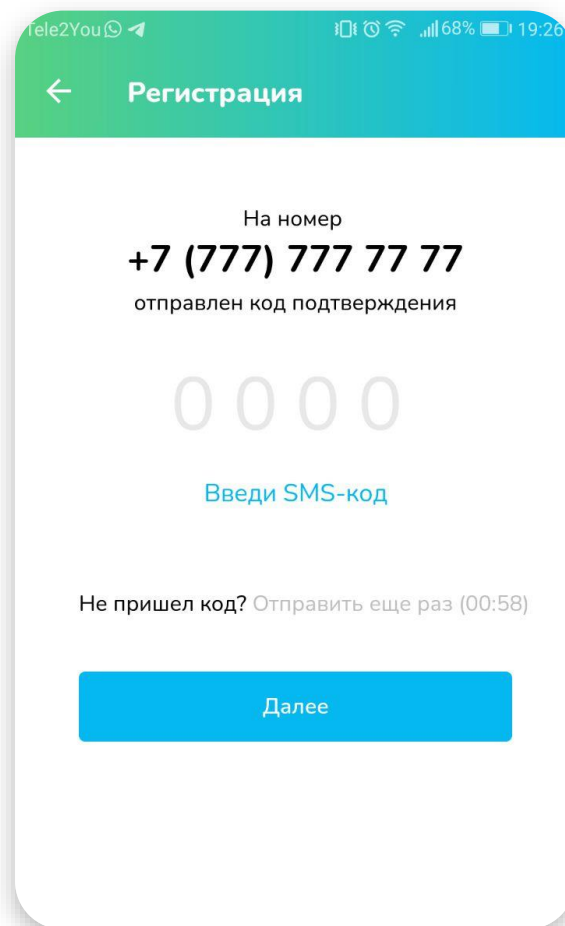
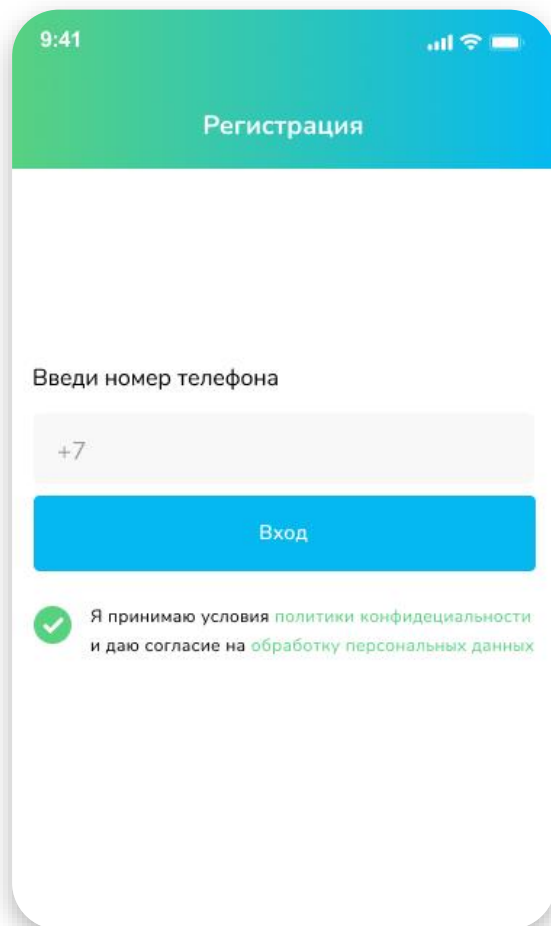
Приложение содержит раздел с тренингами для развивающего отдыха

## ✓ **НЕОГРАНИЧЕННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ**

После прохождения базового курса есть возможность выбора нового дела и продления работы на неограниченное время для закрепления результата или решения дополнительных развивающих задач.

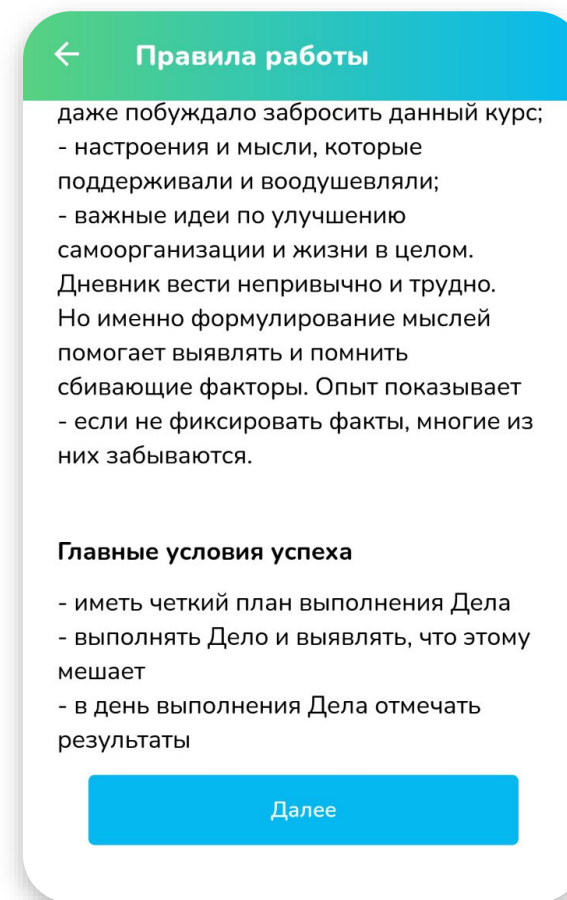
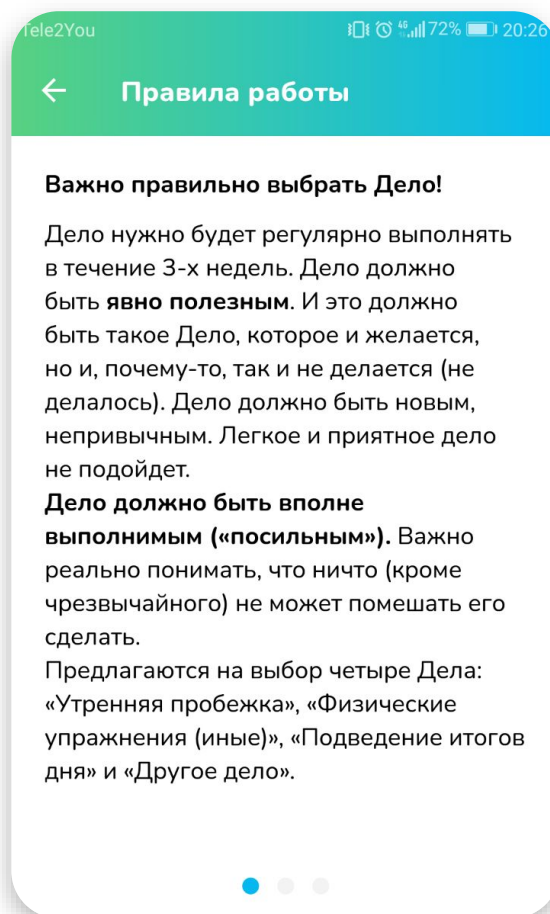
# Активация приложения

Коды активации, инструкция, схема и правила работы



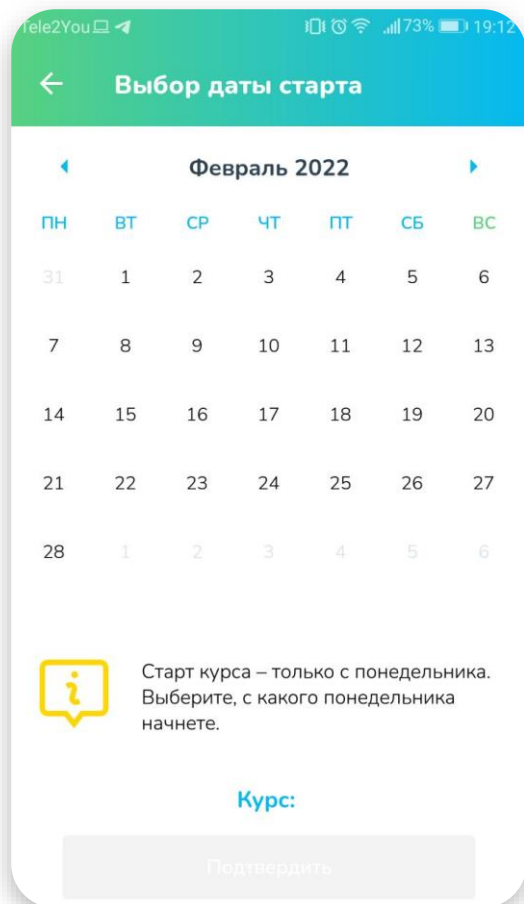
# Активация приложения

Коды активации, инструкция, схема и правила работы



# Подготовительный этап

Дата начала, выбор дела, первый план

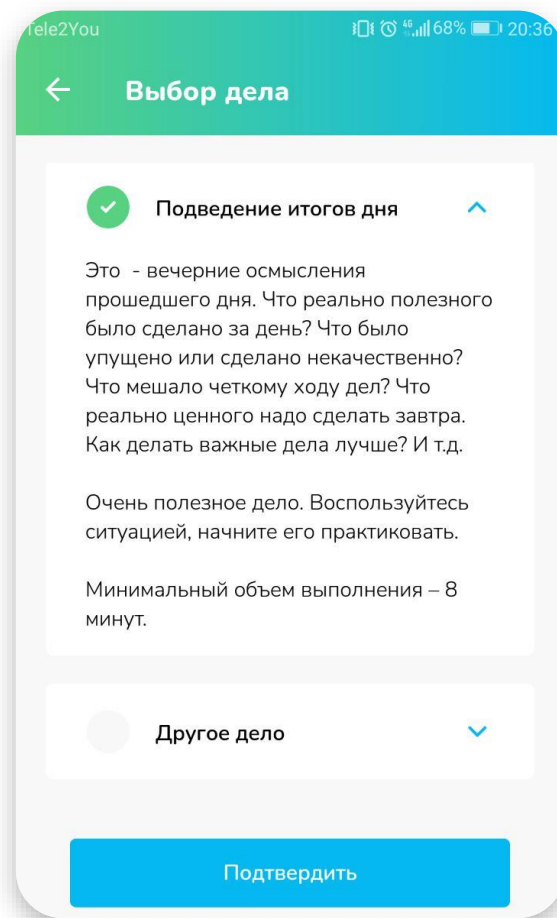
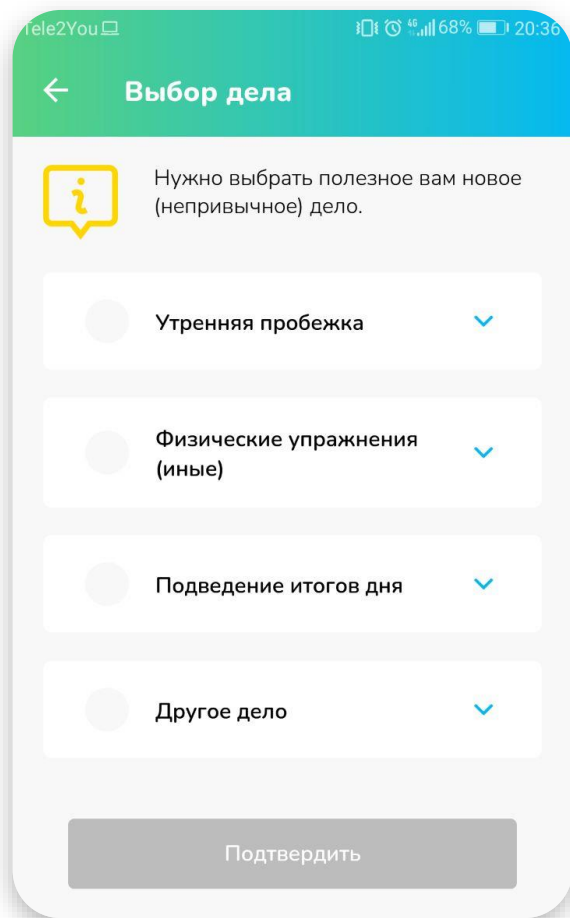


## КУРС ВСЕГДА НАЧИНАЕТСЯ С ПОНЕДЕЛЬНИКА

Первый цикл курса длится три недели.  
По завершении можно продлить выполнение или начать новый процесс, определив удобную для себя продолжительность.

# Подготовительный этап

Дата начала, подбор дела, первый план



## ПОДБОР ДЕЛА

В рамках курса предлагаем на выбор три полезных дела и возможность свободного поиска другого дела.

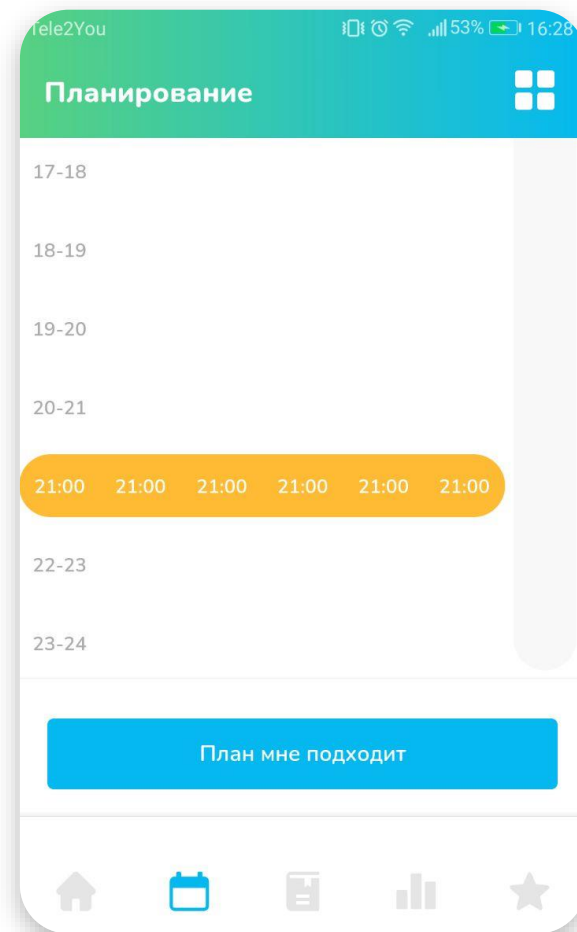
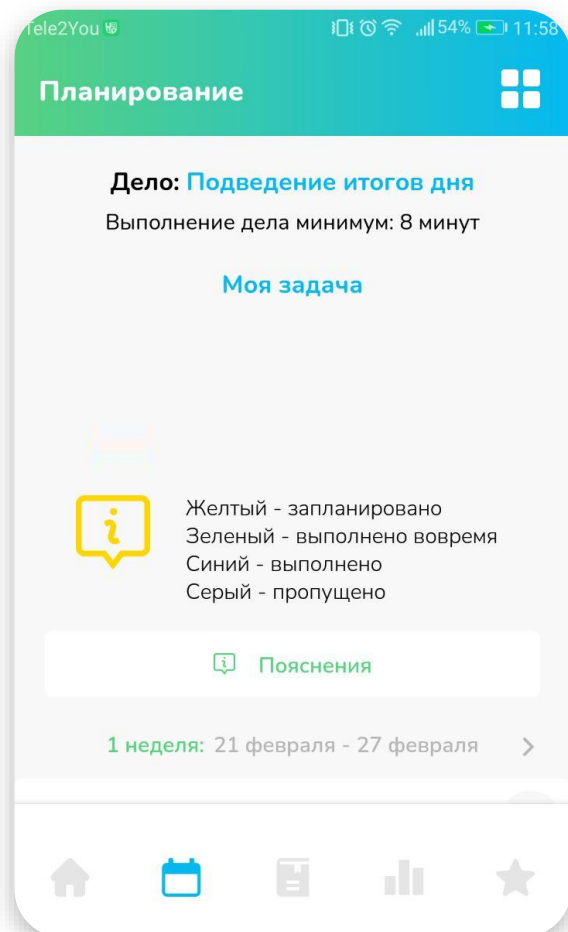
При подборе рекомендуем найти явно полезное, трудное и посильное дело, которое давно хочется освоить, но которое, также, часто откладывается. Дело должно быть таким, чтобы его можно было регулярно выполнять.

Примеры подходящих дел: «спорт, чтение, изучение языков программирования, занятия музыкой, учеба и т.п.»

До окончания курса дело поменять нельзя

# Подготовительный этап

Дата начала, подбор дела, первый план



## ПЕРВЫЙ ПЛАН

Работа планируется заранее на каждую неделю. По ходу недели план менять нельзя.

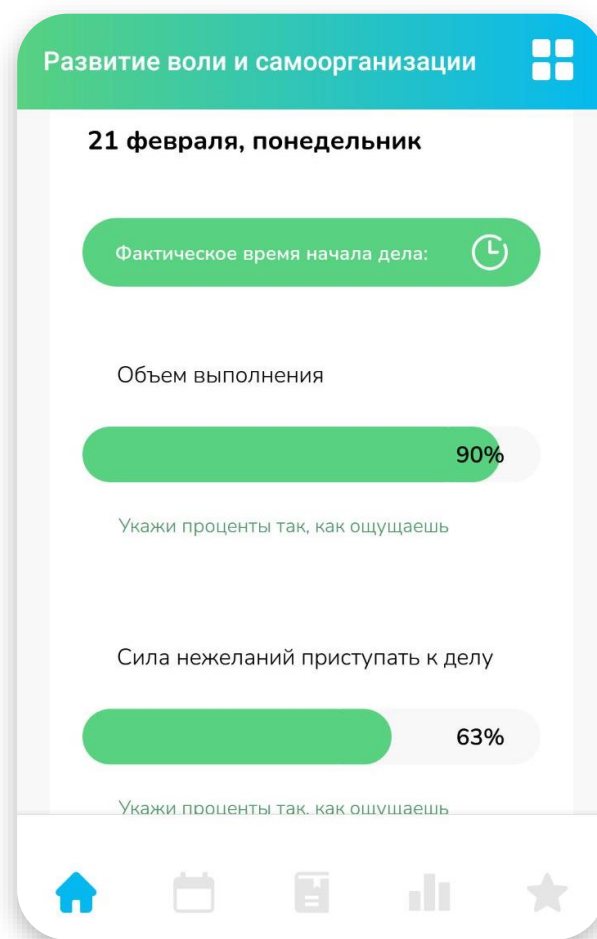
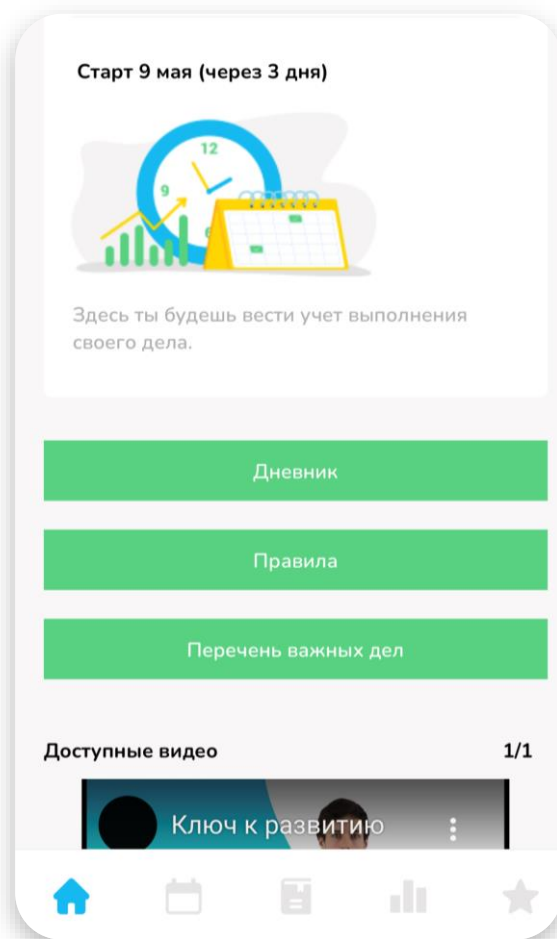
Необходимо заранее продумать удобное время для выполнения планового дела.

Дело планируется не менее пяти дней в неделю, не менее 15 минут в день.



# Начало работы

Главная страница, учет результатов выполнения, образовательные видео



## УЧЕТ РЕЗУЛЬТАТОВ

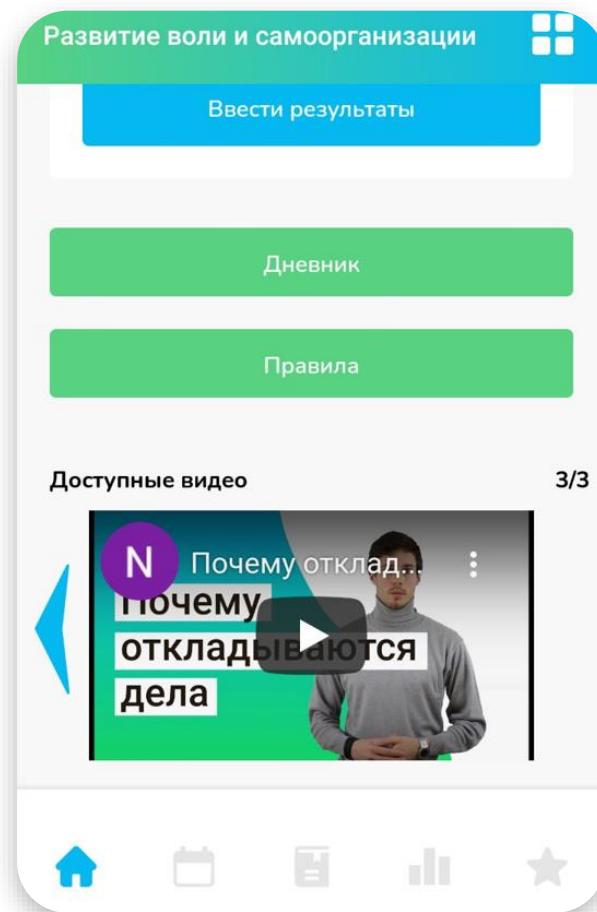
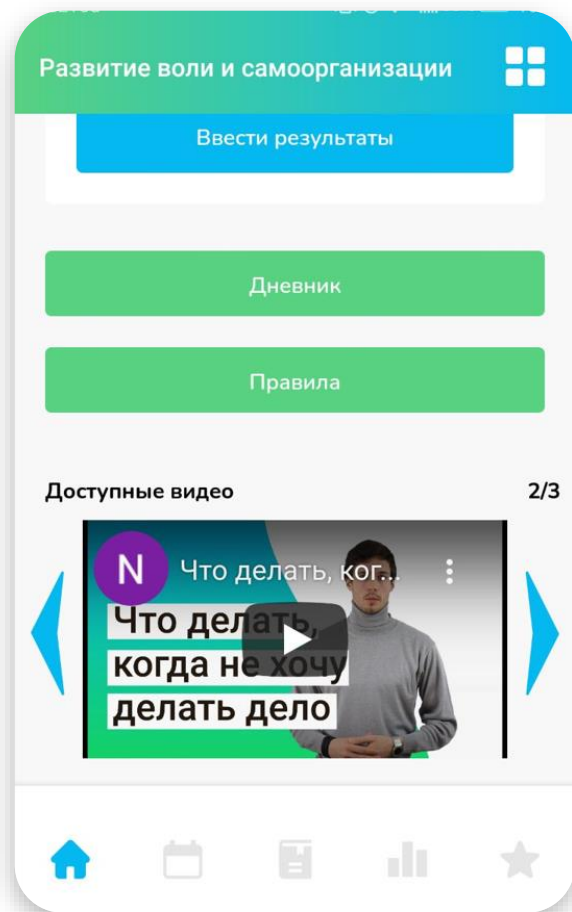
Вводить результаты выполнения Дела нужно в день его выполнения

Если такой отметки не будет, Дело отмечается, как невыполненное

Ни заранее, ни «задним числом» внести такую отметку в программу нельзя

# Начало работы

Главная страница, учет результатов выполнения, образовательные видео



## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ВИДЕО

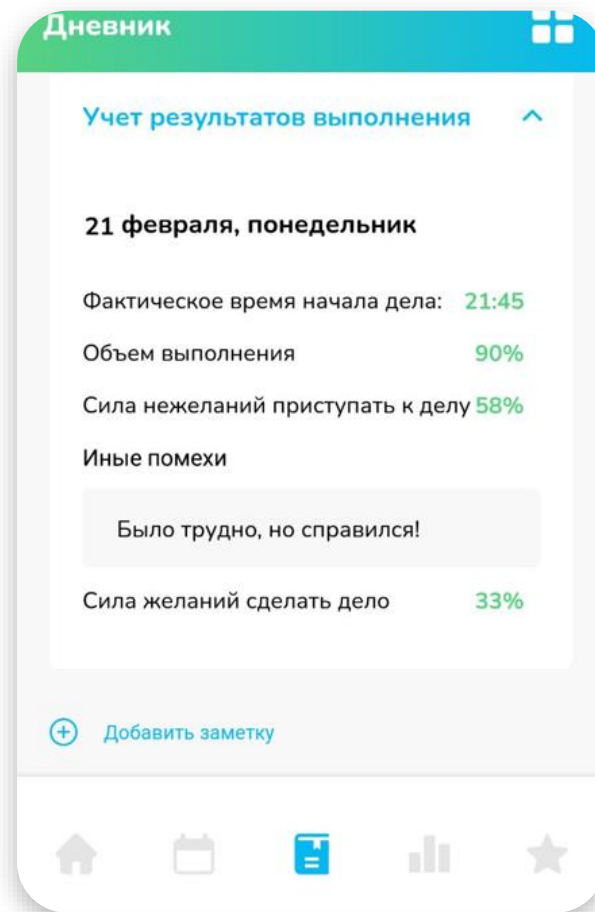
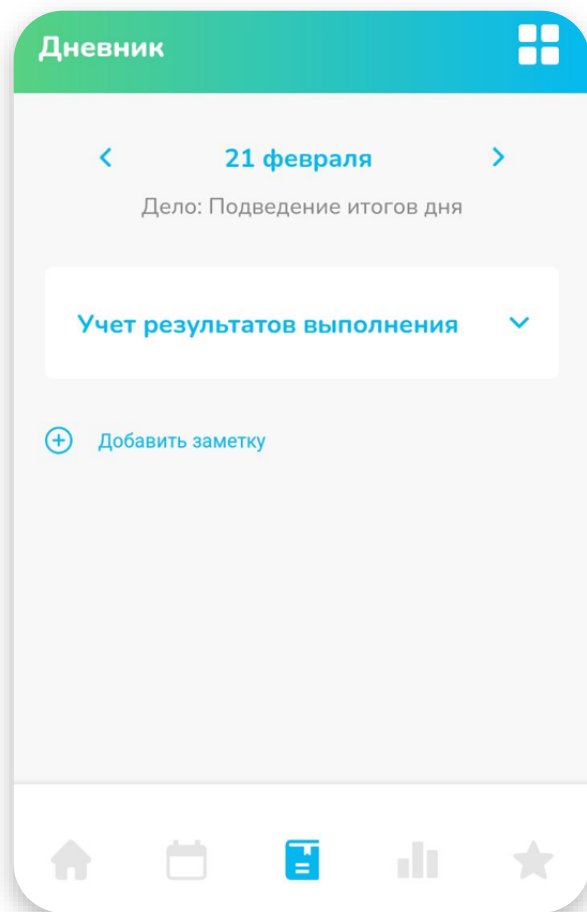
Видео приходят в определенный момент времени.

В конце первой недели, в субботу, приходят два видео:  
«Что делать, когда не хочу делать дело?»  
«Причины откладываний дел»

В конце второй недели, в субботу, приходит третье видео:  
«Верное завершение дел»

# Просмотр результатов

Дневник, планер, статистика



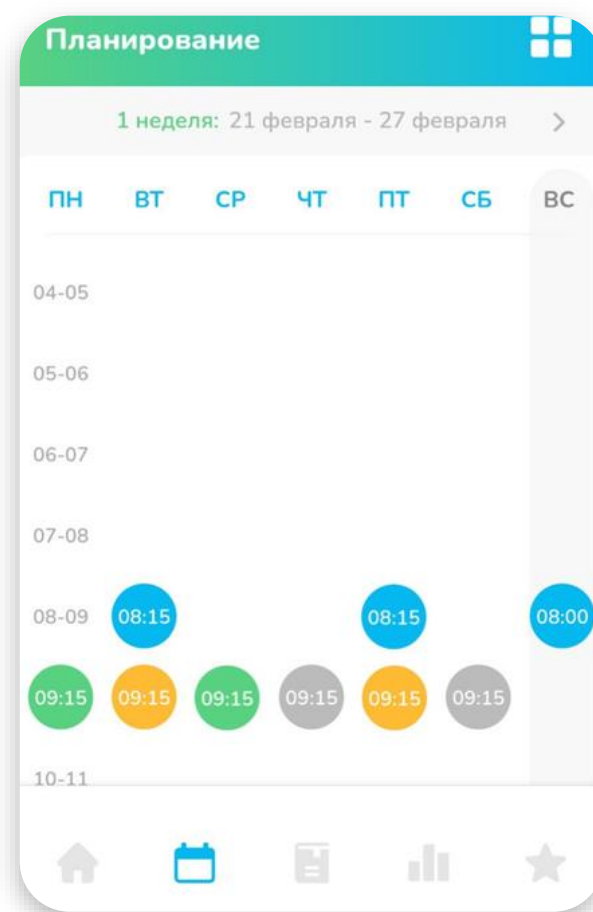
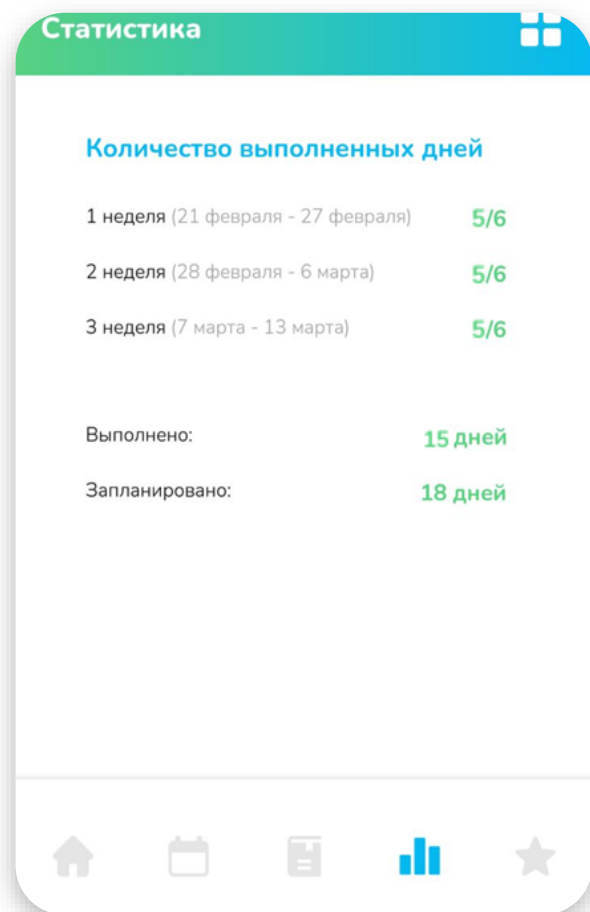
## ДНЕВНИК

Дневник отражает картину дня, результаты выполнения планового дела.

Дневник позволяет анализировать процесс выполнения выбранного дела и выявлять закономерности собственных проявлений в рамках данного процесса: «Типичные помехи», «влияние мешающих привычек», «влияние эмоций и настроений» и т.п.

# Просмотр результатов

Дневник, статистика, планер



## ПЛАНЕР

Планер отражает картину недели

Желтый - запланировано

Зеленый - выполнено вовремя

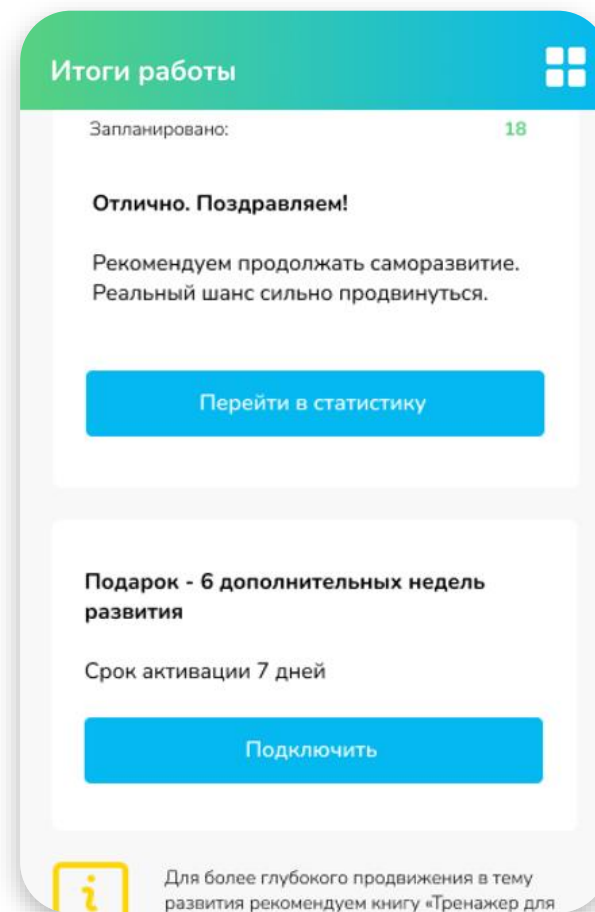
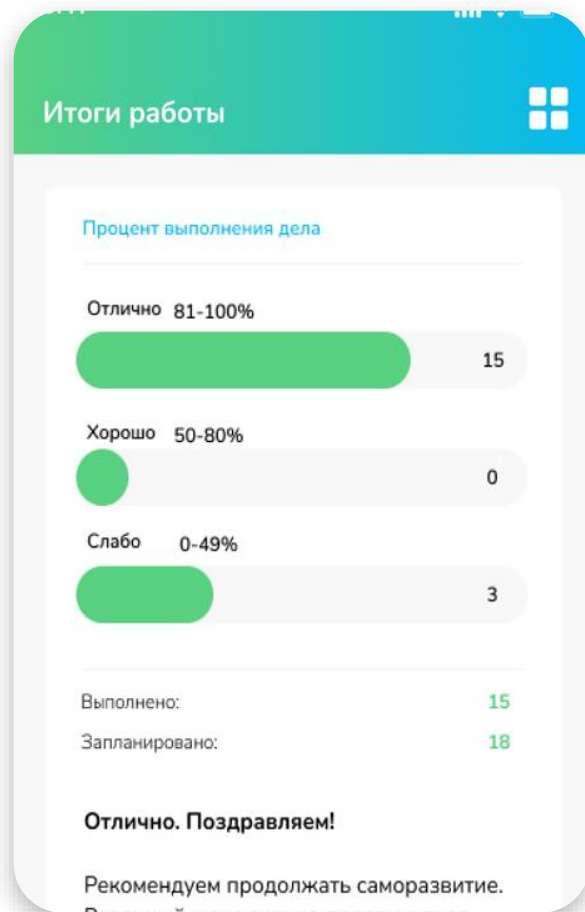
Синий - выполнено не вовремя

Серый - пропуск

На воскресенье планировать нельзя. Но в этот день можно выполнить дело, не сделанное в плановый день.

# Итоги работы

Итоги проделанной работы в рамках курса



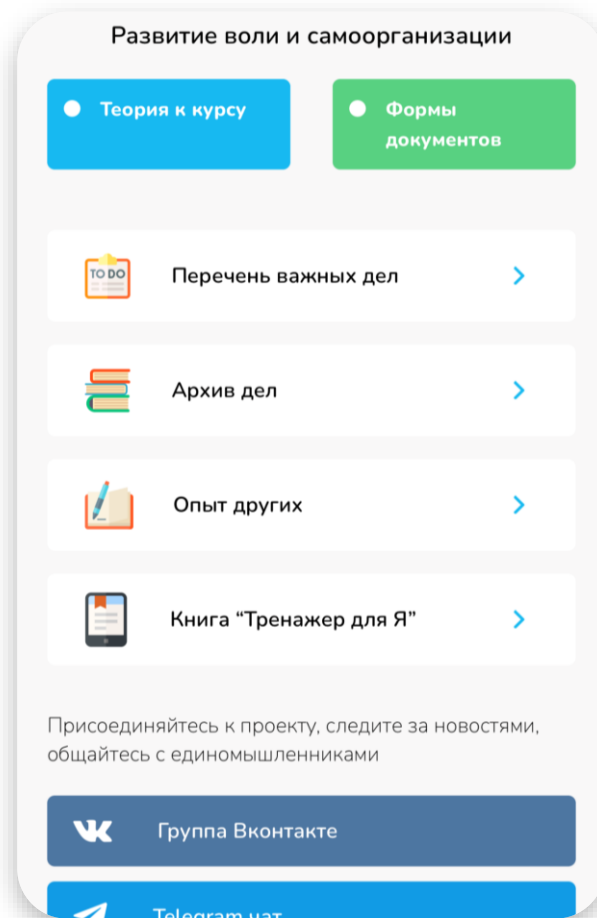
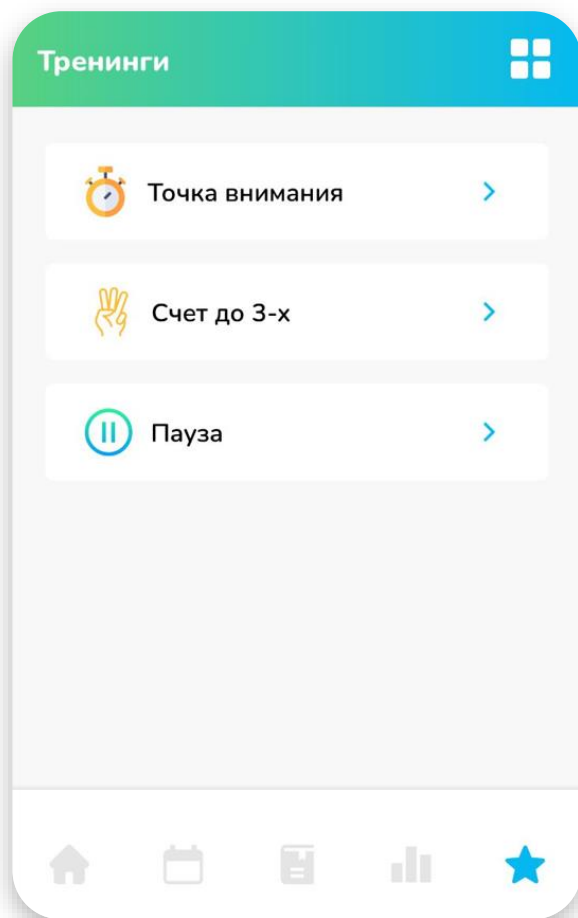
## ИТОГИ

Итоги работы позволяют провести анализ и получить цельную картину процесса развития.

По завершении работы есть возможность продолжить выполнение выбранного дела или начать новое.

# Дополнительное

Тренинги, страница с дополнительными материалами



## ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ

В приложении предусмотрены тренинги для развивающего отдыха

Точка внимания – развитие устойчивости внимания

Счет до 3-х – тренировка осмысленного ответа

Пауза – практика настройки на дело

На странице с дополнительными материалами размещены полезные теоретические материалы, документы и опыт участников



# Технические требования

Условия правильной работы приложения

- ✓ Android 8.0.0 и выше
- ✓ iOS (iPhone SE, iPhone 7, iPhone 7 Plus, iPhone 8, iPhone 8 Plus, iPhone X, iPhone XR, iPhone 11, iPhone 12 и выше)
- ✓ Наличие интернета
- ✓ Свободное место на телефоне – 42,5 мб



# НА ПОРОГЕ

Цифровое воспитание и развитие личности

---

**Максим Киктенко**

Генеральный директор

ООО Центр саморазвития молодежи «На Пороге»

**8 (916) 773 – 04 – 37**

**Mk@Naporoge.ru**

РАЗВИТИЕВОЛИ.РФ