



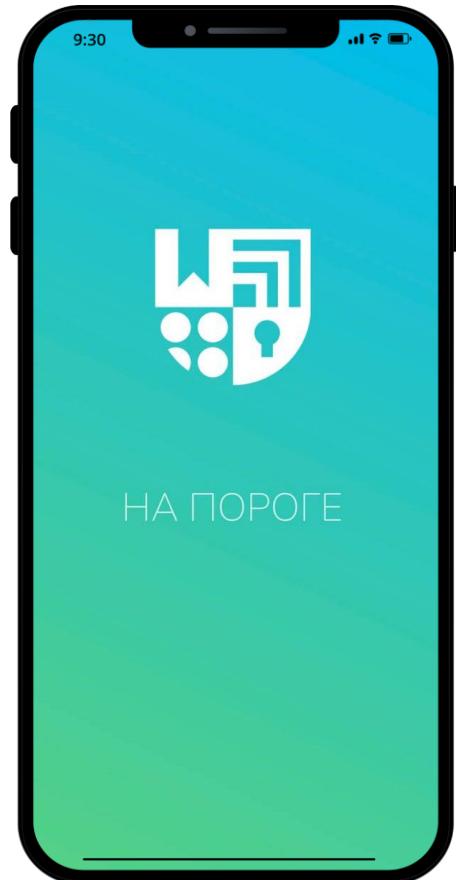
Цифровой курс «Развитие воли и самоорганизации»

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



О 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.



4 ВИДЕО

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



ДНЕВНИК И ПЕРЕЧЕНЬ ВАЖНЫХ ДЕЛ

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



ТРЕНИНГИ

Приложение содержит раздел с тренингами для развивающего отдыха



СТАТИСТИКА

Для самоконтроля процесса, самоанализа и подведения итогов работы



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

9:41

Регистрация

Введи номер телефона

+7

Вход

Я принимаю условия [политики конфиденциальности](#) и даю согласие на [обработку](#) персональных данных

Tele2You

← Регистрация

На номер
+7 (777) 777 77 77

отправлен код подтверждения

0 0 0 0

Введи SMS-код

Не пришел код? Отправить еще раз (00:58)

Далее

Tele2You

← Активация

Введи код активации.
Код выдается учебным заведением.

0 0 0 0 0

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 % .
@ \$ & _ () : ; " « »
! № = / + ? - —
ABC , ... — . Готово



Активация приложения

Коды активации, инструкция, схема и правила работы

Tele2You 74% 20:15

Схема работы

- Выбрать из предложенных вариантов или свободно подобрать развивающее дело.
- Составлять недельные планы выполнения дела.
- Стараться делать его и запоминать возникающие нежелания приступать к делу, желание отложить его и иные мешающие факторы.
- В день выполнения дела отмечать объем выполнения и мешающие факторы.**
- На основе своих размышлений и с помощью видео тренировать умение четко выполнять намеченные дела – независимо от перепадов настроений.

N Ключ к развитию
Ключ к развитию

Далее

Tele2You 72% 20:26

Правила работы

←

Важно правильно выбрать Дело!

Дело нужно будет регулярно выполнять в течение 3-х недель. Дело должно быть **явно полезным**. И это должно быть такое Дело, которое и желается, но и, почему-то, так и не делается (не делалось). Дело должно быть новым, непривычным. Легкое и приятное дело не подойдет.

Дело должно быть вполне выполнимым («посильным»). Важно реально понимать, что ничто (кроме чрезвычайного) не может помешать его сделать.

Предлагаются на выбор четыре Дела: «Утренняя пробежка», «Физические упражнения (иные)», «Подведение итогов дня» и «Другое дело».

• • •

← Правила работы

даже побуждало забросить данный курс;

- настроения и мысли, которые поддерживали и воодушевляли;
- важные идеи по улучшению самоорганизации и жизни в целом.

Дневник вести непривычно и трудно. Но именно формулирование мыслей помогает выявлять и помнить сбивающие факторы. Опыт показывает

- если не фиксировать факты, многие из них забываются.

Главные условия успеха

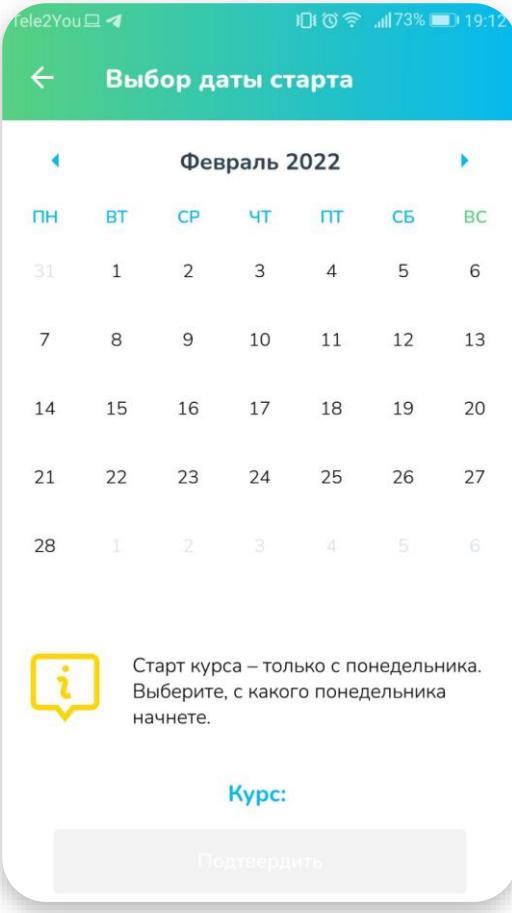
- иметь четкий план выполнения Дела
- выполнять Дело и выявлять, что этому мешает
- в день выполнения Дела отмечать результаты

Далее



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

Tele2You

Выбор дела

Нужно выбрать полезное вам новое (непривычное) дело.

Утренняя пробежка

Физические упражнения (иные)

Подведение итогов дня

Другое дело

Подтвердить

Tele2You

Выбор дела

Подведение итогов дня

Это - вечерние осмысления прошедшего дня. Что реально полезного было сделано за день? Что было упущено или сделано некачественно? Что мешало четкому ходу дел? Что реально ценного надо сделать завтра. Как делать важные дела лучше? И т.д.

Очень полезное дело. Воспользуйтесь ситуацией, начните его практиковать.

Минимальный объем выполнения – 8 минут.

Другое дело

Подтвердить

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.

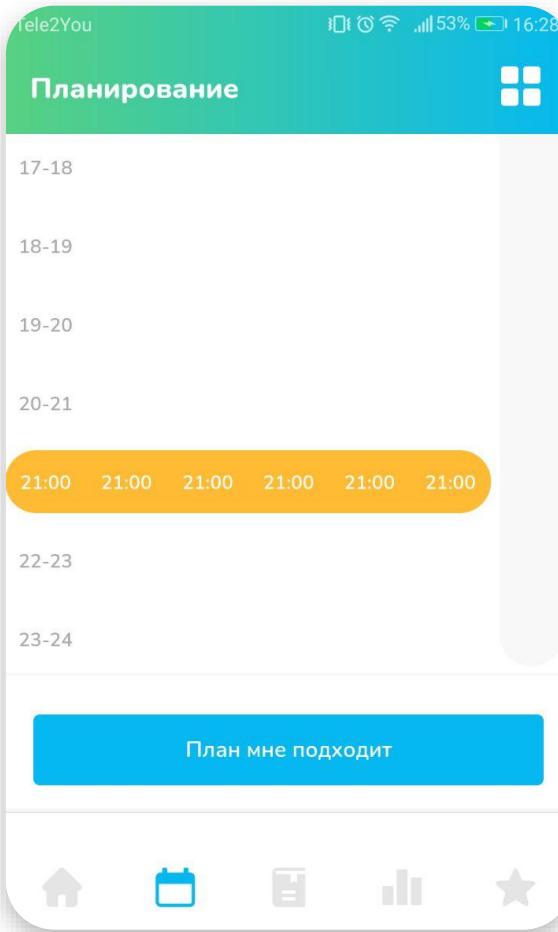
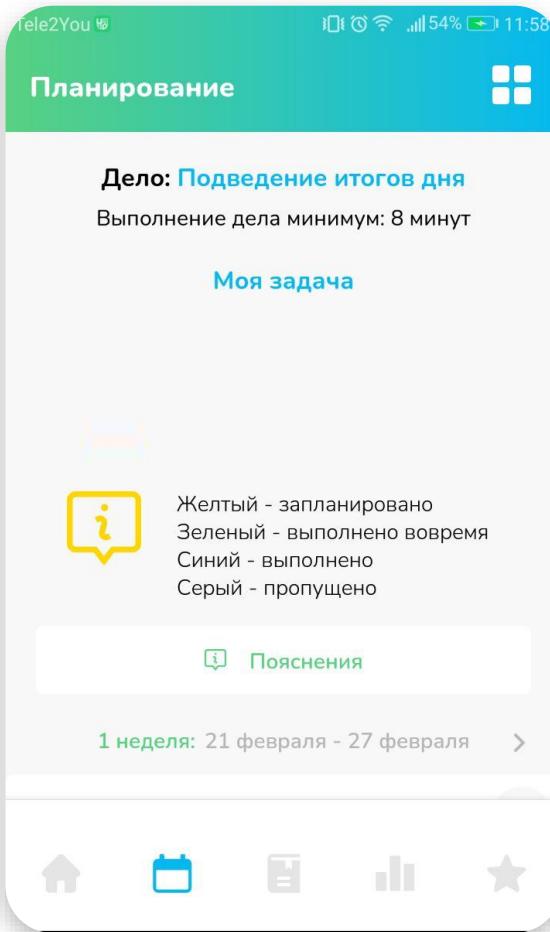
Примеры подходящих дел: «спорт, чтение, изучение языков программирования, занятия музыкой, учеба и т.п.»

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

Старт 9 мая (через 3 дня)



Здесь ты будешь вести учет выполнения своего дела.

Дневник

Правила

Перечень важных дел

Доступные видео 1/1

Ключ к развитию

Home Calendar Taskbar Graph Star

Развитие воли и самоорганизации

21 февраля, понедельник

Фактическое время начала дела: 

Объем выполнения  90%

Укажи проценты так, как ощущаешь

Сила нежеланий приступить к делу  63%

Укажи проценты так, как ощущаешь

Home Calendar Taskbar Graph Star

УЧЕТ РЕЗУЛЬТАТОВ

Вводить результаты выполнения Дела нужно в день его выполнения

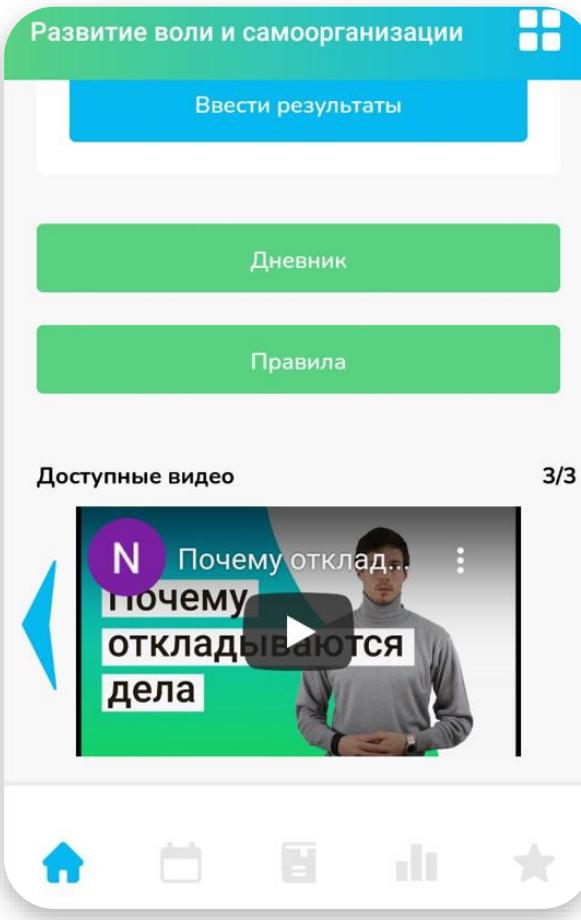
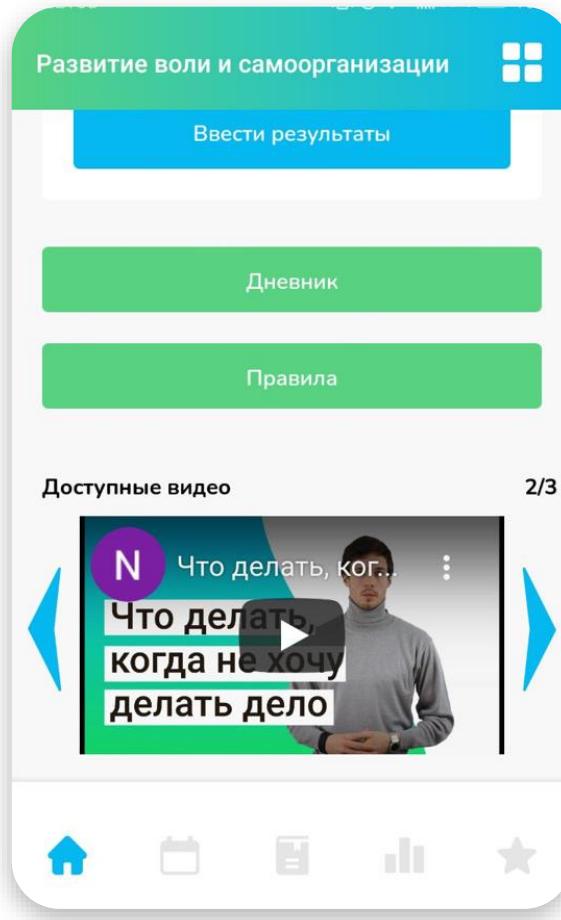
Если такой отметки не будет, Дело отмечается, как невыполненное

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.

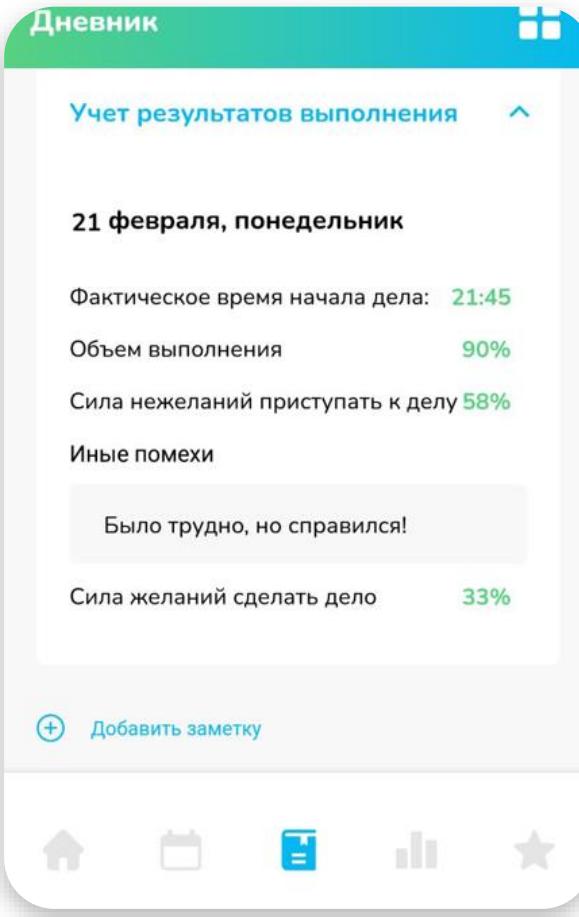
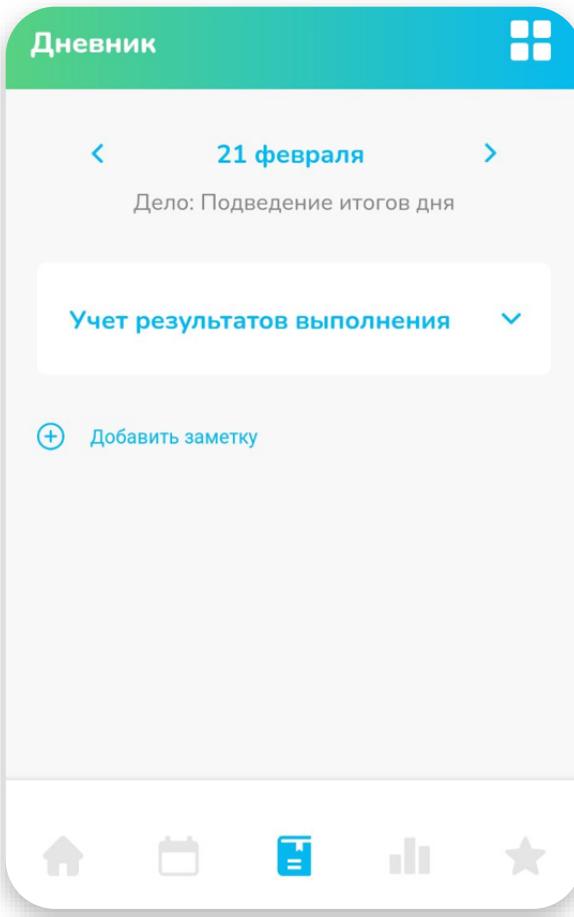
В конце первой недели, в субботу, приходят два видео:
«Что делать, когда не хочу делать дело?»
«Причины откладываний дел»

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



Просмотр результатов

Дневник, планер, статистика



ДНЕВНИК

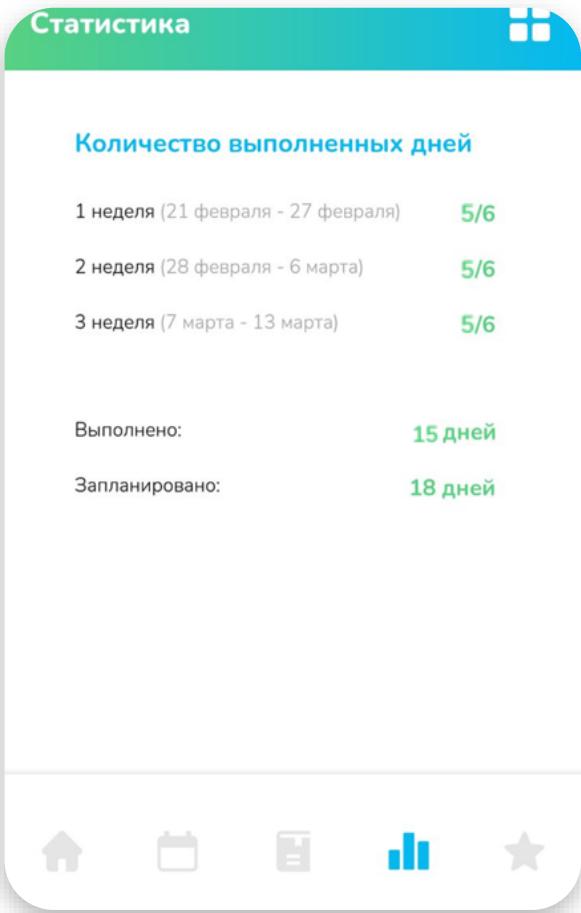
Дневник отражает картину дня, результаты выполнения планового дела.

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

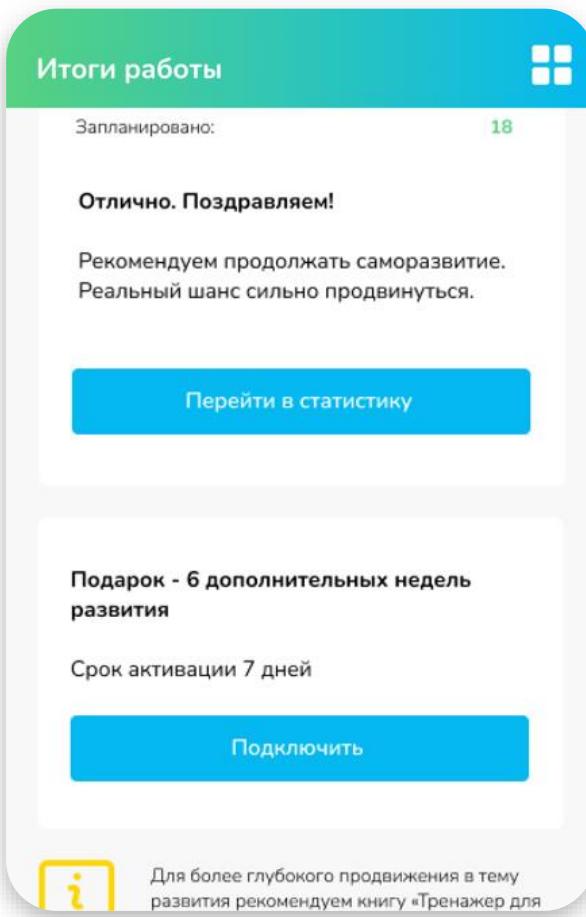
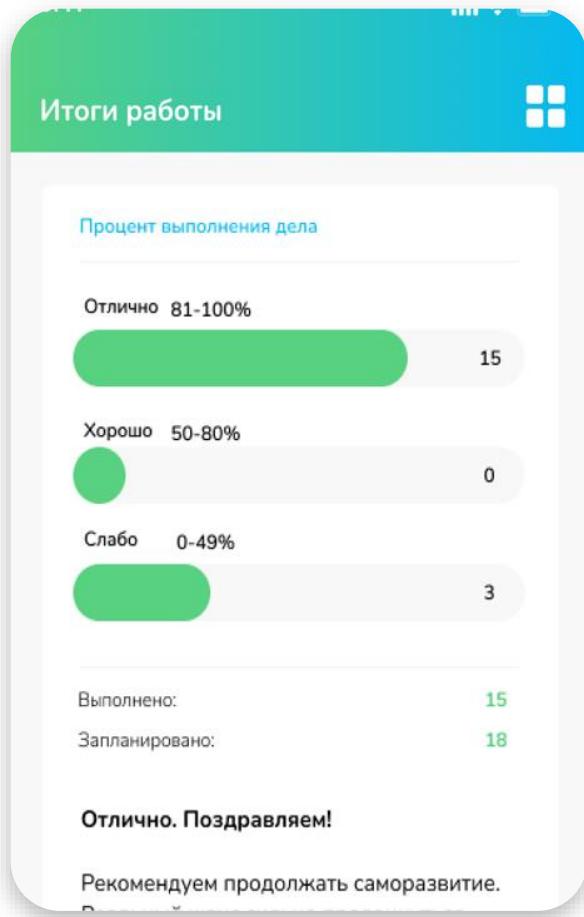
Дневник, статистика, планер





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

Тренинги

Развитие воли и самоорганизации

Теория к курсу

Формы документов

Перечень важных дел

Архив дел

Опыт других

Книга "Тренажер для Я"

Группа Вконтакте

Telegram чат

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@Naporange.ru

РАЗВИТИЕВОЛИ.РФ