

МАТРИЦА КАРЬЕРЫ

МОДУЛЬ «Я – О’Кей»

Для учеников 2-х классов.

Форма обучения: тренинги и мастер-классы (по 2 академических часа 1 раз в неделю).

Продолжительность программы: 64 академических часа.

Цели программы: дать возможность ребёнку оценить личный потенциал, осознать свои сильные и слабые стороны, сформировать уверенность в себе и своих способностях, развить навыки успешных коммуникаций, а также познакомить с инструментами самоорганизации (умение ставить цели, планировать и управлять своим временем).

Результаты обучения:

- Умение эффективно взаимодействовать со взрослыми и со сверстниками
- Умение конструктивно выходить из конфликтных ситуаций
- Умение находить творческий подход при решении жизненных задач
- Умение управлять своими эмоциями
- Осознание своих сильных и слабых сторон
- Обретение уверенности в себе

Учебно-тематический план:

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов
1.	Тренинг командообразования (Вводное занятие) <ul style="list-style-type: none"> • Правила командной работы • Принципы взаимодействия в команде <i>Оценка актуального уровня компетенций студентов</i>	4
Эхо общения		
2.	Исследовательская мастерская <ul style="list-style-type: none"> • Что такое общение • Что такое дружба • Основы межличностного общения • Общение мальчиков и девочек 	8
3.	Мастерская Демосфена <ul style="list-style-type: none"> • Основы риторики • Основы публичных выступлений 	6
4.	Коммуникации со сверстниками и взрослыми <ul style="list-style-type: none"> • Уверенное поведение (ассертивное) • Мастерство самовыражения • Коммуникации в команде: классе, во дворе • Активное слушание • Основные качества эффективного коммуникатора 	8
5.	Сначала стремись понять, а потом - быть понятым <ul style="list-style-type: none"> • Понимание других - основы толерантности • Взаимоотношения с разными людьми: одноклассники, родители, друзья • Разные позиции восприятия (умение смотреть на ситуацию глазами собеседника) • В каких ситуациях полезно быть толерантным <i>Промежуточная оценка компетенций</i>	6
Жизненная самонавигация		
6.	Эмоции и чувства <ul style="list-style-type: none"> • Причины, вызывающие эмоции • Диагностика эмоциональной сферы (понимание собственного эмоционального состояния) • Способы выражения эмоций и чувств • Технологии управления эмоциями 	6

7.	Управление стрессом <ul style="list-style-type: none"> • Причины, вызывающие негативные эмоциональные состояния • Виды стресса • Техники работы со стрессом • Профилактика стресса 	4
8.	Креативность <ul style="list-style-type: none"> • Гибкость в поведении • Технологии творческого поиска в решении жизненных задач 	6
9.	Искусство мечтать <ul style="list-style-type: none"> • Позитивное мышление • Успешные стратегии успешных людей • Работа с негативными установками и убеждениями. • Постановка целей • Алгоритм достижения целей • Самомотивация 	8
10.	Воплощаем мечты в реальность: учимся успевать многое <ul style="list-style-type: none"> • Основы тайм-менеджмента 	6
11.	Ассесмент-Центр (итоговая оценка уровня компетенций)	2
Итого 64 академических часа		