



МАТРИЦА КАРЬЕРЫ

МОДУЛЬ «ОТВЕТСТВЕННОСТЬ»

*Чувство ответственности — это преимущество зрелой, сформировавшейся личности, но закладывается оно с **детских лет**. Каждому родителю хочется, чтобы его ребенок вырос **организованным и ответственным** человеком и в будущем был **готов отвечать за свои слова, поступки и решения**.*

Как же воспитать в ребенке это важное чувство? С чего начать?

Целевая аудитория: ученики 4-х классов.

Цели программы:

- Сформировать у детей чувство осознанности и ответственности в отношении всего, что происходит в их жизни
- Развить желание быть более организованным и целеустремлённым; научить принимать собственные решения и уметь отвечать за них.
- Вооружить инструментам самоподкрепления и работе с негативными эмоциональными состояниями (перенапряжение, усталость, апатия, потеря интереса и т.п.), которые сопровождают ребят на пути к взрослой жизни.
- **Результаты программы:**
- Умение ставить цели и замотивированность на их достижение
- Умение эффективно управлять своим временем
- Умение принимать решения и нести за них ответственность
- Умение противостоять разным видам влияния
- Развитие саморегуляции, умения управлять своей эмоциональной устойчивостью

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

Продолжительность программы: 64 академических часа.

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>	2
Целеполагание и управление временем		
2.	Цели: как ставить и как достигать? <ul style="list-style-type: none"> • Важность постановки целей. • Какие цели есть у меня? Формулируем свои цели. • Как достигнуть желаемого? Пошаговый алгоритм достижения цели. • Препятствия на пути к цели и методы их нейтрализации. • Как не отступить от своей цели. Самомотивация. 	6
3.	Управление временем или как всё успевать <ul style="list-style-type: none"> • Что я знаю о тайм-менеджменте? • Анализ и планирование собственных дел на день/неделю/месяц • Учимся всё успевать: расставляем приоритеты в делах • Поглотители времени: на что моё время тратится впустую? • Технологии управления временем • Как оценить свои результаты 	12
Организованность и ответственность		
4.	Самоорганизация <ul style="list-style-type: none"> • Самоорганизация – что это? • Качества организованного человека • Как быть организованным и эффективным? • Самоорганизация в учёбе • Развиваем способности к скорочтению (быстрый анализ текста, умение выделять главное; быстро находить нужную информацию, защита от информационного перегруза) • Повышаем концентрацию внимания, усидчивость. • Учимся оперативно переключаться с одного вида мыслительной деятельности на другой. 	12
5.	Ответственность <ul style="list-style-type: none"> • В каких областях жизни и за что я несу ответственность? • Расставляем границы: где мои зоны ответственности, а где не мои. • Как не перекладывать на других свои зоны ответственности. • На что я могу влиять в своей жизни? • Как я принимаю решения? Учимся технологиям поиска вариантов решений (индивидуальных и групповых) • Как оценить принятое решение? • Прогнозирование рисков принятых решений • Ответственность за принятое решение 	8
Эмоциональная компетентность. Саморегуляция. Автономность.		
6.	Эмоциональная компетентность <ul style="list-style-type: none"> • Какие эмоции и чувства мы можем испытывать? • Классификация эмоций • Какие ситуации вызывают негативные эмоциональные состояния? • Как справляться с усталостью, перегрузом в школе, плохим настроением <i>Промежуточная оценка уровня компетенций</i>	4
7.	Саморегуляция <ul style="list-style-type: none"> • Способы саморегуляции и самоподкрепления в сложных ситуациях: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Работа со своими страхами ✓ Работа с переживаниями ✓ Работа с тревожностью ✓ Работа с обидой • Как реагировать на негативные эмоциональные состояния у других людей?: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Коммуникативные техники ✓ Психоэмоциональные техники 	4
8.	Автономность <ul style="list-style-type: none"> • Как ограждать себя от влияния и манипуляций со стороны других людей • Виды влияния. Виды манипуляций • Алгоритм конструктивного противостояния различным видам влияния 	4

	<ul style="list-style-type: none"> • Навык убеждения и аргументации, как способ работы с чужим влиянием • Навык ассертивности: как говорить «нет» в ситуациях, когда вами манипулируют. 	
9.	Конфликтология <ul style="list-style-type: none"> • Какие бывают конфликты • Отработка методов управления конфликтом: алгоритм конструктивного поведения в конфликте • Как не доводить ситуацию до конфликта: профилактика. 	8
	Ассесмент-Центр (итоговая оценка уровня компетенций)	2
Итого 64 академических часа		

По итогам обучения выдается сертификат, подтверждающий обучение.