



МАТРИЦА КАРЬЕРЫ

МОДУЛЬ «СВОБОДА»



Путь к ПОБЕДЕ и настоящей СВОБОДЕ начинается с вопросов и поиска ответов:

Кто Я?

Какими талантами я обладаю?

Как увеличить свою силу?

Как управлять своим развитием и собой?

**Как решать сложные ситуации с друзьями,
родителями, одноклассниками?**

Как стать ПОБЕДИТЕЛЕМ?

Профессиональные тренеры помогают найти ответы на эти очень важные вопросы.

Цели программы: дать возможность оценить личный потенциал и увидеть зоны собственного развития, усилить влияние на развитие собственных способностей, а так же

- улучшить взаимоотношения со сверстниками, родителями
- сформировать нестандартное предпринимательское мышление
- усилить самоорганизованность

Целевая аудитория: ученики 6-7 классов

Форма обучения: тренинги-мастерские (по 4 академических часа 1 раз в неделю)

Продолжительность программы: 128 ак.ч.

По итогам обучения слушатели будут уметь:

- Развивать свои способности и таланты;
- Выстраивать конструктивные межличностные отношения.
- Ограничивать влияние группы;
- Находить решения с помощью мозгового штурма;
- Вырабатывать большее число вариантов решений и выбирать лучшее;
- Управлять своими эмоциями;
- Управлять своим вниманием и памятью;
- Продуктивно организовывать свой день и рабочее пространство.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Кол-во учебн ых часов
1.	Тренинг командообразования (Вводное занятие) <ul style="list-style-type: none"> • Отличие команды от группы • Правила командной работы • Принципы взаимодействия в команде <i>Оценка актуального уровня компетенций студентов</i>	4
Сотрудничай с другими, чтобы достичь большего		
2.	Особенности межличностных отношений <ul style="list-style-type: none"> • Что такое межличностное общение, его роль в нашей жизни, функции • Взаимное влияние людей в процессе общения • Виды влияния: убеждение, внушение, манипуляция, просьба и т.п. • Цели влияния • Способы/средства влияния на человека в процессе общения: вербальные, паралингвистические, невербальные • Техники межличностного общения: • Малый разговор • Умение задавать вопросы (закрытый, открытый, альтернативный) • Методы активного слушания 	8
3.	Основы коммуникации. Тренинг наблюдательности. <ul style="list-style-type: none"> • Как устроено общение • Цели коммуникации • Коммуникативные барьеры • Вербальное и невербальное общение • Невербальное общение: язык жестов, основы физиогномики, личное пространство • Предпосылки эффективных коммуникаций (убеждения, которые помогают и мешают общению) • Стратегии эффективных коммуникаций (последовательность шагов) • Учимся слышать друг друга: активное и пассивное слушание, три уровня слушания • Секреты обратной связи 	12
4.	Сначала стремись понять, а потом - быть понятым <ul style="list-style-type: none"> • Понимание других - основы толерантности • Сложные ситуации взаимодействия (ситуации, участники) • Технологии достижения согласия, договоренностей • Взаимоотношения с разными людьми: одноклассники, родители, друзья • Разные позиции восприятия (умение смотреть на ситуацию глазами собеседника) • Разные субкультуры: стремимся к пониманию • В каких ситуациях полезно быть толерантным 	8
5.	Школа переговоров и дискуссий <ul style="list-style-type: none"> • Технологии аргументирования • Эффективность вербального общения (критерии) • Правила и технологии ведения дискуссий, спора, диалога (технологии задавания вопросов: открытых - закрытых- риторических) • Основы риторики 	12
Усиливаем самоорганизацию		
6.	Память <ul style="list-style-type: none"> • Характеристики • Особенности памяти (диагностика) • Мнемотехники • В каких ситуациях полезно эти техники применять 	4
7.	Развитие внимания <ul style="list-style-type: none"> • Значение внимания в нашей жизни, учебе • Ситуации, в которых важно управлять вниманием • Свойства, формы проявления, типы внимания • Техники развития и управления 	4
8.	Увеличиваем свою производительность <ul style="list-style-type: none"> • Развитие умения доводить дела до конца (Мотивация, Самомотивация, Воля) • Техники работы с новой информацией • Организация своего дня, рабочего места 	12

	<i>Промежуточная оценка уровня компетенций</i>	
Развиваем инновационное нестандартное мышление		
9.	Тренинг «позитивного и проактивного мышления» <ul style="list-style-type: none"> • Ориентация на успех • Стратегии успешных людей • Слагаемые успеха (понимание целей, умение цель удерживать, позитивность мышления: технологии превращения проблем в возможности, технологии программирования успеха) • Технологии самоподдержки • Основы самоанализа (технологии, этапы) 	8
10.	Интеллект и Мышление. <ul style="list-style-type: none"> • Правое и левое полушария. • Стереотипы мышления. • Развитие нестандартного мышления. 	8
11.	Воображение и креативность: диагностика и развитие. <ul style="list-style-type: none"> • Как находят идеи? Методы активизации творческого мышления • Методы решения задач и проблем (ТРИЗ, Мозговые штурмы, метод проб и ошибок и т.п.). Поиск ресурса для решения задач. Выбор сильного решения. Универсальный алгоритм решения творческих задач. • Интеллектуальная гимнастика. 	8
Мой Мир: учимся узнавать себя		
12.	Какой Я: темперамент и характер <ul style="list-style-type: none"> • Типы темперамента • Особенности проявления темперамента и характера • Что влияет на формирование характера 	8
13.	Мировоззрение: как сохранять свою независимость <ul style="list-style-type: none"> • Методы самопознания • Представления о себе, о людях, о мире • Независимость мышления: влияние, манипуляции и противостояние влиянию (как влияет на нас реклама, СМИ, мнения друзей и т.п.) • Стереотипы, ценности, установки и убеждения 	8
Сила – это я: учимся самоуправлению		
14.	Эмоции, чувства и эмоциональный интеллект <ul style="list-style-type: none"> • Понятие эмоционального интеллекта (отличие от интеллекта, значение, составляющие, диагностика) • Причины вызывающие эмоции • Диагностика эмоционального сферы (понимание собственного эмоционального состояния) • Способы выражения эмоций и чувств • Технологии безоценочного принятия эмоций и чувств • Технологии управления эмоциями 	8
15.	Стресс-менеджмент <ul style="list-style-type: none"> • Симптомы стресса • Технологии управления негативными состояниями (страх, волнение... • Техники и приемы самонастройки • Техники визуализации • Управление собой в сложных ситуациях (выступления, конференции) 	4
16.	Публичные выступления <ul style="list-style-type: none"> • Имидж успешного оратора • Подготовка к публичному выступлению (цели, план, содержание, состояние) • Управление состоянием при публичном выступлении (преодоление страха, волнения перед выступлением) • Техники речи и работа с голосом • Поза, мимика, жесты в публичных выступлениях • Словесная импровизация (или что делать, если забыл ответ) 	8
17.	Ассесмент-Центр (итоговая оценка уровня компетенций)	4
Итого: 128 академических часов		

По итогам обучения выдается сертификат, подтверждающий обучение.