



МАТРИЦА КАРЬЕРЫ

МОДУЛЬ «Я – О'Кей»



Целевая аудитория: ученики 2-3 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
- Осознание своих сильных и слабых сторон
- Обретение уверенности в себе
- Навык самоорганизованности
- Навык публичных выступлений



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 (обратная связь) <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.	Креативная мастерская <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		

По итогам обучения выдается сертификат, подтверждающий обучение.