

## МАТРИЦА КАРЬЕРЫ

### МОДУЛЬ «ГРАНИ УСПЕХА»

**Целевая аудитория:** ученики 3-5 классов.

**Форма обучения:** тренинги-мастерские (по 2 академических часа 1 раз в неделю).

**Продолжительность программы:** 56 академических часов.

#### Цели программы:

- Стать уверенным
- Осознать свои сильные и слабые стороны
- Научиться эффективно выстраивать взаимодействие со взрослыми и со сверстниками
- Научиться конструктивно выходить из конфликтных ситуаций
- Стать организованным и ответственным
- Управлять своим вниманием и памятью

#### Учебно-тематический план:

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов
1.	<b>Тренинг командообразования</b> (Вводное занятие) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Правила командной работы</li> <li>• Принципы взаимодействия в команде (обратная связь)</li> </ul>	2
<b>Секреты успешных коммуникаций</b>		
2.	<b>Основы коммуникации</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Как устроено общение</li> <li>• Цели общения</li> <li>• Коммуникативные барьеры</li> <li>• Учимся слышать друг друга</li> <li>• Разные позиции восприятия (умение смотреть на ситуацию глазами собеседника)</li> <li>• Учимся давать конструктивную обратную связь</li> </ul>	8
3.	<b>Конфликты в коммуникациях</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Виды конфликтов (с друзьями, родителями, учителями)</li> <li>• Уверенное поведение в конфликте</li> <li>• Как разрешать конфликты и находить хорошее решение для всех</li> </ul>	6
<b>Самооценка. Уверенность в себе</b>		
4.	<b>Самооценка</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Роль самооценки в жизни человека</li> <li>• Для чего необходимо знать свою самооценку и как с ней работать</li> <li>• Диагностика уровня своей самооценки</li> <li>• Умение правильно оценивать себя и других</li> </ul>	6

<b>5.</b>	<b>Уверенность в себе</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Причины неуверенности в себе</li> <li>• Составляющие уверенного поведения</li> <li>• Отличие уверенности в себе от агрессии</li> <li>• Технологии самомотивации и самоподкрепления</li> </ul>	<b>6</b>
<b>Усиливаем самоорганизацию</b>		
<b>6.</b>	<b>Память</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основные характеристики памяти</li> <li>• Классификация видов памяти</li> <li>• Диагностика</li> <li>• Техники развития</li> </ul>	<b>6</b>
<b>7.</b>	<b>Внимание и наблюдательность</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Общее понятие внимания и его виды</li> <li>• Значение внимания в нашей жизни, учебе</li> <li>• Ситуации, в которых важно управлять вниманием</li> <li>• Диагностика</li> <li>• Техники развития и управления вниманием и наблюдательностью</li> </ul>	<b>8</b>
<b>8.</b>	<b>Мышление</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Правое и левое полушарие</li> <li>• Виды мышления</li> <li>• Особенности мышления у детей в младшем школьном возрасте</li> <li>• Диагностика и развитие</li> </ul>	<b>6</b>
<b>9.</b>	<b>Увеличиваем свою производительность</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие умения доводить дела до конца (Мотивация, самомотивация, воля)</li> <li>• Техники работы с новой информацией</li> </ul>	<b>6</b>
<b>Ассесмент-Центр (итоговая оценка уровня компетенций)</b>		<b>2</b>
<b>Итого 56 академических часов</b>		