

## 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.	<b>Тренинг командообразования</b> (Вводное занятие) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Правила командной работы</li> <li>• Принципы взаимодействия в команде</li> </ul> <i>Оценка актуального уровня компетенций студентов</i>	2
<b>Целеполагание и управление временем</b>		
2.	<b>Цели: как ставить и как достигать?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Важность постановки целей.</li> <li>• Какие цели есть у меня? Формулируем свои цели.</li> <li>• Как достигнуть желаемого? Пошаговый алгоритм достижения цели.</li> <li>• Препятствия на пути к цели и методы их нейтрализации.</li> </ul>	6

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Как не отступить от своей цели. Самомотивация.</li> </ul>	
<b>3.</b>	<b>Управление временем или как всё успевать</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Что я знаю о тайм-менеджменте?</li> <li>• Анализ и планирование собственных дел на день/неделю/месяц</li> <li>• Учимся всё успевать: расставляем приоритеты в делах</li> <li>• Поглотители времени: на что моё время тратится впустую?</li> <li>• Технологии управления временем</li> <li>• Как оценить свои результаты</li> </ul>	<b>12</b>
<b>Организованность и ответственность</b>		
<b>4.</b>	<b>Самоорганизация</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Самоорганизация – что это?</li> <li>• Качества организованного человека</li> <li>• Как быть организованным и эффективным?</li> <li>• Самоорганизация в учёбе</li> <li>• Развиваем способности к скорочтению (быстрый анализ текста, умение выделять главное; быстро находить нужную информацию, защита от информационного перегруза)</li> <li>• Повышаем концентрацию внимания, усидчивость.</li> <li>• Учимся оперативно переключаться с одного вида мыслительной деятельности на другой.</li> </ul>	<b>12</b>
<b>5.</b>	<b>Ответственность</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• В каких областях жизни и за что я несу ответственность?</li> <li>• Расставляем границы: где мои зоны ответственности, а где не мои.</li> <li>• Как не перекладывать на других свои зоны ответственности.</li> <li>• На что я могу влиять в своей жизни?</li> <li>• Как я принимаю решения? Учимся технологиям поиска вариантов решений (индивидуальных и групповых)</li> <li>• Как оценить принятое решение?</li> <li>• Прогнозирование рисков принятых решений</li> <li>• Ответственность за принятое решение</li> </ul>	<b>8</b>
<b>Эмоциональная компетентность. Саморегуляция. Автономность.</b>		
<b>6.</b>	<b>Эмоциональная компетентность</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Какие эмоции и чувства мы можем испытывать?</li> <li>• Классификация эмоций</li> <li>• Какие ситуации вызывают негативные эмоциональные состояния?</li> <li>• Как справляться с усталостью, перегрузом в школе, плохим настроением</li> </ul> <i>Промежуточная оценка уровня компетенций</i>	<b>4</b>
<b>7.</b>	<b>Саморегуляция</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Способы саморегуляции и самоподкрепления в сложных ситуациях: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Работа со своими страхами</li> <li>✓ Работа с переживаниями</li> <li>✓ Работа с тревожностью</li> <li>✓ Работа с обидой</li> </ul> </li> <li>• Как реагировать на негативные эмоциональные состояния у других людей?: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Коммуникативные техники</li> <li>✓ Психоэмоциональные техники</li> </ul> </li> </ul>	<b>4</b>
<b>8.</b>	<b>Автономность</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Как ограждать себя от влияния и манипуляций со стороны других людей</li> <li>• Виды влияния. Виды манипуляций</li> <li>• Алгоритм конструктивного противостояния различным видам влияния</li> <li>• Навык убеждения и аргументации, как способ работы с чужим влиянием</li> <li>• Навык ассертивности: как говорить «нет» в ситуациях, когда вами манипулируют.</li> </ul>	<b>4</b>
<b>9.</b>	<b>Конфликтология</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Какие бывают конфликты</li> <li>• Отработка методов управления конфликтом: алгоритм конструктивного поведения в конфликте</li> <li>• Как не доводить ситуацию до конфликта: профилактика.</li> </ul>	<b>8</b>
<b>Ассесмент-Центр (итоговая оценка уровня компетенций)</b>		<b>2</b>
<b>Итого 64 академических часа</b>		