

Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр для одаренных детей «Поиск»

УТВЕРЖДЕНО
приказом Центра «Поиск»
№ 133 от 25 марта 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности

«НАВЫКИ ВЫСОКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ»

Направление:	Наука
Возраст обучающихся:	13-17 лет
Объем программы:	110 часов
Срок освоения:	3 года
Форма обучения:	очная
Авторы программы:	Михайловская Ольга Александровна, педагог-психолог Центра «Поиск»

Ставрополь, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ.....	3
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	6
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	10
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	17
КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	21
ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРОГРАММЫ.....	21
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	22

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современном мире эффективность стала обязательной для людей и организаций. Чтобы выживать, преуспевать, выделяться среди других и вести за собой в новой реальности, которая называется Эпохой работника интеллектуального труда, человек должен, опираясь на эффективность, двигаться за ее границы. Новая эра истории человечества требует достижения величия. Она призывает к тому, чтобы люди раскрыли свои способности, с энтузиазмом добивались стоящих перед ними целей и вносили существенный вклад в окружающий мир. Достижение более высоких уровней человеческих способностей и мотивации в новой реальности требует полной трансформации: обществу нужен новый образ мышления, новый набор умений и инструментов - другими словами, совершенно новый навык. Если говорить об образовании в России, то в школах особое внимание уделяется развитию у школьников различных знаний, практических умений и навыков. И очень малое значение отводится индивидуальным личностным особенностям учащихся, хотя во многих случаях именно от того, насколько у ребёнка развиты такие качества личности, как: самооценка, чувство ответственности, умение принимать разумные решения, учебная мотивация, а также сформированы навыки самоанализа, эффективного общения зависит успешность обучения в школе, качественное усвоение знаний, отношение к учебной деятельности и дальнейшее профессиональное самоопределение.

В настоящее время стало очевидным, что необходимо решать проблему своевременного выявления и диагностирования одаренных детей, которые и могут стать тем высококвалифицированным ресурсом будущего России. Таким детям необходимо создать условия для максимального развития имеющихся у них задатков и способностей, а также помочь им раскрыть и проявить свои лучшие личностные качества. В Центре «Поиск», учатся ребята с признаками интеллектуальной одарённости и очень большое внимание психолого-педагогический коллектив уделяет развитию у этих детей умственных способностей, а также осознанного отношения к себе, ответственности, умению устанавливать взаимоотношения со сверстниками и взрослыми, развитие сензитивности, эмпатии к окружающим, умение ставить цели, преодолевать жизненные трудности и т.д. Практический опыт показывает, что не всегда ребята с признаками одарённости достигают в жизни успеха из-за отсутствия этих качеств.

В Центре «Поиск» существует система состоящая из следующих компонентов:

- пролангированная диагностика;

- система психологических практикумов;
- тематические занятия по психологии;
- индивидуальные и групповые консультации;

- специально разработанные тренинги по подготовке учащихся к интеллектуальным соревнованиям (олимпиадам, конкурсам);
- просветительская, тренинговая, консультативная работа с преподавателями, родителями.

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Направленность программы

Программа направлена на становление и развитие личности ребёнка в совокупности её эмоциональных, мотивационно-волевых характеристик.

Актуальность программы

Программа является поддерживающим компонентом одарённых детей в общей деятельности структуры обучающего процесса в Центре, она направлена на развитие различных психологических компонентов учащихся с определением индивидуальной траектории развития каждого. Большое внимание уделяется психологической подготовке ребят к участию в конференциях, олимпиадах, различных публичных выступлениях, соревнованиях краевого и Российского масштаба. Программа способствует развитию «интеллектуального, эмоционального и духовного интеллекта» детей, что является одной из актуальных целей в обучении.

Отличительные особенности/новизна программы

В программе предусмотрены смешанные виды образования:
Активное обучение предполагает практическое применение навыков, полученных в процессе учебно-познавательной деятельности — в форме игр и тренингов, решения прикладных задач реального мира, проведения собственных исследований и создания коллективных проектов;
Когнитивное обучение - такой вид обучения строится на применении теорий сознания и мышления современной психологии — с их помощью выстраивается такая модель педагогического процесса, которая развивает не только интеллектуальные навыки, но и способы познания через эмоциональную сферу и интуицию, ассоциативные механизмы, сенсорноперцептивные каналы. Главное в этом обучении — понимание собственной способности выполнить задачу и построить стратегию решения проблемы; *Проблемно-ориентированное обучение* - педагогическая стратегия, которая позволяет овладеть предметом изучения через решение реальных жизненных ситуаций с помощью самостоятельного использования достоверных источников и групповых обсуждений. Учитель при этом выступает в роли наставника-консультанта.

Ситуативное (контекстное) познание - здесь познание рассматривается как процесс, который в полной мере запускается только в реальной среде, в контексте конкретной ситуации или комплекса событий. Иными словами, контекстное познание проводит связь между тем, что учащийся узнал на занятии, и тем, как он эти знания воплощает в реальную жизнь. **Уровень освоения программы – углубленный.**

Объем и срок освоения программы Объем программы – 110 часов.

Срок реализации программы – 3 года.

1 год обучения: 40 часов в год,

2 год обучения: 40 часов в год, 3 год обучения: 30 часов в год.

Цели программы

1. Освоение навыков высокой эффективности. 2. Развитие интеллектуального, эмоционального и духовного интеллектов.

Задачи программы

1. Обучение учащихся современным психологическим методам и стратегиям для развития личностной, интеллектуальной и творческой одаренности.
2. Оказание помощи в формировании интереса учащихся к процессу личностного роста, осознания ребятами собственной значимости и уникальности.
3. Выявление закономерностей развития способностей учащихся с целью прогнозирования их дальнейшего роста, а также использования в будущей учебной и профессиональной деятельности.
4. Усиление учебной мотивации.
5. Развитие индивидуальных особенностей учащихся – способностей, склонностей, внутренних резервов, интересов и жизненных планов.
6. Повышение адаптивности детей, подготовка к полноценной жизни в социуме.
7. Обеспечение и поддержка психологического здоровья учащихся.
8. Оказание помощи в освоении психологических технологий, направленных на развитие оптимизма, вдохновения, стремления к победе.
9. Оказание своевременной психологической помощи и поддержки, как одаренным детям, так и их родителям, педагогам.
10. Повышение личной эффективности учащихся.

Отличительные особенности программы

Программа предназначена для учащихся, проявляющих повышенный интерес к углубленному изучению какого-либо предмета в Центре «Поиск».

Формы работы, которые используются психологом в работе, разработаны с учётом специфики обучения учащихся с признаками одарённости.

Программа по психологическому сопровождению учащихся содержит распределение программного материала по годам.

Форма реализации программы – занятия проводятся в течение учебного года с учащимися 9, 10, 11 классов.

Возраст учащихся от 14 до 17 лет.

Методы обучения:

- Мини-лекции.
- Индивидуальная и групповая рефлексия.
- Отработка умений и навыков в специальных упражнениях по поднимаемым темам.
- Групповые дискуссии.
- Выполнение практических заданий.
- Диагностические процедуры.
- Релаксационные методы.

Ожидаемые результаты

По завершении программы обучения учащиеся, которые занимаются научной работой, участвуют в различных проектах, участвуют в олимпиадах, должны:

- овладеть навыками высокой эффективности;
- научиться применять навыки в реальной жизни;
- развить эмоциональный и духовный интеллекты;
- овладеть навыками публичного выступления;
- уметь самостоятельно регулировать внутреннее эмоциональное состояние перед экзаменами и другими видами испытаний;
- овладеть приёмами аутогенной тренировки;
- научиться ставить перед собой разумные цели;
- самостоятельно находить пути достижения этих целей;
- развить способность к самоанализу, самопознанию;

- повысить самооценку через получение обратной связи и поддержки ребят учебной группы;
- усилить интерес к себе и своим возможностям;
- освоить психологические основы эффективного общения.

В результате работы по данной программе у ребят по максимуму должны быть сформированы следующие качества личности: целеустремлённость, настойчивость, инициативность, организованность, дисциплинированность, выдержка, решительность в принятии решений, самостоятельность, смелость, желание самосовершенствоваться, творческий подход к деятельности.

Способы определения результативности.

Поскольку психология не является школьной дисциплиной, нет описанных критериев освоения теоретического содержания психологических курсов для подростков. Поэтому нет возможности ставить дифференцированную оценку учащимся программы. Эффективность освоения программы каждым обучающимся осуществляется путем психолого-педагогического наблюдения, проведения индивидуальной и групповой рефлексии, обратной связи от родителей и участников образовательного процесса, результатами участия в конференциях, олимпиадах, различных публичных выступлениях, интеллектуальных соревнованиях краевого и Российского масштаба, успешным поступлением в ВУЗы страны. Выпускники Центра «Поиск» через определенное время форме обратной связи анализируют собственные теоретические и практические знания и достижения в области программы «Навыки высокой эффективности».

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	Тема 1. Проактивность			
1.	Практическое занятие «Адаптация»		2	2
2.	Профдиагностика		4	4

3.	Консультации по профдиагностике (общая, индивидуальные)		9	9
4.	Практическое занятие «Какой я?»		4	4
5.	Ораторское мастерство (подготовка к фестивалю ораторского мастерства. Общая часть, индивидуальная)	1	4	5
6.	Практическое занятие «Развитие коммуникативных навыков».	1	1	2
7.	Практическое занятие «Моя уверенность»		4	4
8.	Формула личной эффективности, знакомство с четырьмя видами интеллекта.	2		2
9.	Первый навык высокой эффективности «Проактивность».	2		2
10.	Интерактивная лекция «Шаг в будущее: выбор вуза»	2		2
	Тема 2. Целеполагание			
11.	Второй навык высокой эффективности «Начинай, представляя конечную цель».	2		2
12.	Деловая игра «Море»		2	2
	Итого:	10	30	40

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	Тема 2. Целеполагание			
1	Тренинг по целеполаганию		2	2
2	Практическое занятие «Успешный человек»		2	2
3	Деловая экономическая игра «Секрет фирмы»		2	2
4	Ораторское мастерство (подготовка к фестивалю: общая часть, индивидуальная)	2	10	12
5	Аутотренинг «Моя цель»		2	2
	Тема 3. Планирование.			
6	Третий навык высокой эффективности «Сначала делай то, что необходимо делать сначала».	1	1	2
7	Практическое занятие «Ваш выход!» (подготовка к олимпиадам)	2	4	6
8	Матрица управления временем.	2		2
	Тема 4. Личная эффективность			
9	Четвертый навык высокой эффективности «Думайте в духе «Выиграл/Выиграл».	2		2
10	Практическое занятие «Решаем проблему»		2	2
11	Пятый навык высокой эффективности «Сначала стремитесь понять, потом – быть понятым».	2		2
12	Практическое занятие «Что мешает пониманию?»	1	1	2
13	Интерактивная лекция «Траектория поступления в вуз»	2		2

	Итого:	14	26	40
--	--------	----	----	----

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	Тема 4. Личная эффективность			
1.	Шестой высокой эффективности человека «Синергия».	2		2
2.	Мониторинг «Профдиагностика».		4	4
3.	Консультации по профдиагностике (общая, индивидуальные)	6		6
4.	Деловая игра «360*: личные финансы»		2	2
5.	Практическое занятие «Претензии. Решение»	1	3	4
6.	Практическое занятие «Сотрудничество»		4	4
7.	Практическое занятие «Мы и наш мир».		2	2
8.	Седьмой навык высокой эффективности человека «Затачивай пилу».	2		2
9.	Практическое занятие «Защита проекта «Мы и наш мир».		2	2
10.	Итоговое	2		2
	Итого:	13	17	30

№	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Тема 1. Проактивность	8	28	36

2.	Тема 2. Целеполагание	4	20	24
3.	Тема 3. Планирование	5	5	10
4.	Тема 4. Личная эффективность	19	21	40
	Итого:	36	74	110

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Уровень предъявления материала обеспечивает учащимся знакомство с фундаментальными основами программы через практические и теоретические занятия, а также проработку и закрепление материала. **Учащиеся должны знать:**

- собственные результаты профдиагностики;
- базовые понятия курса «Навыки высокой эффективности» - формула личной эффективности, четыре вида интеллекта;
- качества коммуникативного человека;
- понятие проактивность, аутотренинг;
- чем отличается реактивная модель поведения от проактивной; - способы постановки целей.

Учащиеся должны уметь:

- адаптироваться в новых условиях, снимать эмоциональное напряжение;
- разбираться в результатах профдиагностики;
- развивать в себе коммуникативные качества;
- проводить самоанализ на текущий момент времени, анализ жизни окружающих людей;
- пользоваться знаниями, полученными на занятиях в повседневной жизни; - выполнять вовремя практические задания; - уметь ставить цели на будущее.

Формы занятий, используемые при изучении данной программы:

- лекционная;
- индивидуальная;

- групповая работа;
- тренинговая работа;
- индивидуальные и групповые консультации.

Тема 1. «Проактивность»

«Адаптация»

Теория. Особенности обучения в Центре «Поиск». Что такое психологический тренинг. Правила поведения в группе. Что такое герб? *Практика.* Знакомство - упражнение – «Имя-движение». Упражнение «Снежный ком». Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...». Упражнение - «Взаимные презентации». Упражнение «Построиться по росту». Упражнение «Мой герб». *Форма подведения итогов:* рефлексия.

Профдиагностика.

Теория. Что такое профдиагностика. Особенности выполнения заданий. *Практика.* Выполнение тестовых заданий, консультации. *Форма подведения итогов:* получение результатов.

«Какой Я?»

Практика: Упражнение «Какой Я?», Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех или памятка на «черный день». *Форма подведения итогов:* рефлексия.

«Ораторское мастерство»

Теория: Знакомство учащихся с основными приемами и техниками публичных выступлений.

Практика: Подготовка текстов, отработка.

Форма подведения итогов: выступление в рамках фестиваля «Ораторское мастерство», проходящего в Центре «Поиск».

«Развитие коммуникативных навыков».

Теория. Вводная беседа: кто такой коммуникативный человек.

Практика. Упражнение «Ищу друга». Упражнение «Таможня». «Пойми меня». *Форма подведения итогов:* рефлексия.

«Моя уверенность»

Практика: Упражнение «Пять добрых слов», упражнение «Зеркало», упражнение «Неожиданная встреча». *Форма подведения итогов:* рефлексия.

«Формула личной эффективности, знакомство с четырьмя видами интеллекта».

Теория. Формула личной эффективности; Знакомство с четырьмя видами интеллекта. Аутотренинг.

Практика. Упражнение «Знакомство». Формула личной эффективности. Четыре вида интеллекта. Ментальный интеллект IQ. Физический интеллект PQ. Эмоциональный интеллект EQ. Духовный интеллект SQ. «Настрой на релаксацию». *Форма подведения итогов:* рефлексия.

Первый навык высокой эффективности «Проактивность».

Теория. Эпоха работника интеллектуального труда. Проактивность.

Практика. Упражнение «Ранжирование по признаку». Первый навык - «Будьте проактивны». Социальное зеркало. Проактивная модель поведения. *Форма подведения итогов:* рефлексия.

Интерактивная лекция «Шаг в будущее: выбор вуза» Теория:

Принцип выбора профессии, знакомство с ведущими ВУЗами России.

Форма подведения итогов: Рефлексия

Тема 2. Целеполагание.

Второй навык высокой эффективности «Начинай, представляя конечную цель»

Теория. «Начинайте, представляя конечную цель».

Практика. Упражнение: «Коллективный счёт». Опросник по пройденным темам. *Форма подведения итогов:* рефлексия.

Деловая игра «Море»

Теория. Игра «Море» - это не просто игра, позволяющая проявить свою предприимчивость, но и развить такие компетенции, как переговоры, построение стратегий поведения и проактивность.

Практика. Работа в командах, где есть возможность проверить себя, свои способности в заключении выгодных сделок, а также получить новые знания и сразу проверить их на практике. *Форма подведения итогов:* Рефлексия

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Уровень предъявления материала обеспечивает учащимся дальнейшее знакомство с фундаментальными основами программы через практические и теоретические занятия, а также проработку и закрепление материала.

Учащиеся должны знать:

- основы ораторского мастерства, вербальные и невербальные способы общения с аудиторией; - азы планирования времени;
- основы саморегуляции;
- общую философию взаимодействия людей; - неэффективные и эффективные виды слушания.

Учащиеся должны уметь:

- пользоваться жестами при выступлении, использовать зрительный контакт в работе с аудиторией;
- планировать свое учебное и не учебное время;
- расслабляться, отдыхать за короткое время;
- проводить самоанализ, стремиться к самопознанию;
- уметь слушать и слышать других людей;
- бороться с неэффективными видами слушания; - выполнять вовремя практические задания.

Формы занятий, используемые при изучении данной программы:

- лекционная;
- индивидуальная;
- групповая работа;
- тренинговая работа;
- индивидуальные и групповые консультации.

Тема Целеполагание.

«Обучению целеполаганию» Теория.

«Цель. Пути её достижения».

Практика. Упражнение «Компьютер». Упражнение «Просьба». *Форма подведения итогов:* рефлексия.

«Успешный человек»

Практика: Упражнение «Один и вместе», Упражнение «Формула успеха», Упражнение «Харизматичный человек» *Форма подведения итогов:* рефлексия.

Деловая экономическая игра «Секрет фирмы»

Теория. Игра направлена на освоение принципов финансовой грамотности, ведение бизнеса в конкурентной среде, кросс-командному сотрудничеству, стратегическому планированию и распределению ресурсов. В процессе игры дети на практике узнают, что такое спрос, предложение, окупаемость, себестоимость, маржа, кредитная ставка. *Практика:* Работа в командах. Каждая команда должна достичь определенного финансового состояния для выигрыша, а также помочь другим командам.

Форма подведения итогов: Рефлексия

«Ораторское мастерство»

Теория. Знакомство учащихся с основными приемами и техниками публичных выступлений.

Практика. Отработка зрительного контакта и жестов, которыми можно иллюстрировать свою речь. Формирование интеллект-карты характеристик, необходимых для эффективной работы с аудиторией. Упражнение «Всеобщее внимание». Упражнение «Пойми меня».

Форма подведения итогов: выступление на фестивале, рефлексия.

Аутотренинг «Моя цель»

Практика: Аутотренинг «Моя цель» *Форма подведения итогов:* рефлексия.

Тема 3. Планирование

Третий навык высокой эффективности «Сначала делай то, что необходимо делать сначала».

Теория. Что такое планирование?

Практика. Упражнение «Печатная машинка». Упражнение «Зоопарк». Заполнение таблицы ежедневного планирования.

Форма подведения итогов: рефлексия.

«Ваш выход»

Практика: Упражнение «Замороженный», упражнение «Успей вставить слово», упражнение «Разговор с незнакомцем», упражнение «Препятствия», упражнение «Вспомни успех», упражнение «Контраргументы», упражнение «Овации». *Форма подведения итогов:* рефлексия.

Матрица управления временем. Колесо Баланса.

Теория. Что такое «Колесо баланса жизни». Четыре вида управления временем.

Практика. Упражнение «Я помню». Матрица управления временем. Заполнение колеса «Баланса жизни». Аутотренинг «Судно, на котором я плыву». *Форма подведения итогов:* рефлексия.

Тема 4. «Личная эффективность»

Изучение навыка №4 «Думайте в духе «Выиграл /Выиграл».

Теория. Знакомство с навыком №4 «Думайте в духе «Выиграл /Выиграл».

Практика. Упражнение «Пип». *Форма подведения итогов:* рефлексия.

«Решаем проблему»

Практика: Упражнение «Претензии», упражнение «Суд присяжных». *Форма подведения итогов:* рефлексия.

«Сначала стремитесь понять, потом – быть понятым».

Теория. Изучение навыка №5 «Сначала стремитесь понять, потом – быть понятым». Неэффективные стили слушания.

Практика. Упражнение «Взгляд». «Ассоциации». *Форма подведения итогов:* рефлексия.

«Что мешает пониманию?» Теория:

Истинное слушание.

Практика: Упражнение «Дигикон». Кодекс поведения в конфликте. *Форма подведения итогов:* рефлексия.

Интерактивная лекция «Траектория поступления в вуз».

Теория: Система приоритетов при поступлении в ВУЗ. Как правильно расставить приоритеты при поступлении в вуз: от меньших баллов к большим или наоборот? Что важнее приоритет или баллы при поступлении в вуз? Ответы на вопросы, которые волнуют старшеклассников. *Форма подведения итогов* Рефлексия

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Уровень предъявления материала обеспечивает учащимся дальнейшее знакомство с фундаментальными основами программы через практические и теоретические занятия, а также проработку и закрепление материала.

Учащиеся должны знать:

- собственные результаты профдиагностики;
- как добиться Синергии в команде;
- что мешает достижению Синергии;
- как развивать эмоциональный интеллект;
- какие способы существуют для решения проблемных ситуаций; - как применить план достижения Синергии в групповой работе; - какие факторы влияют на комплексное развитие личности.

Учащиеся должны уметь:

- видеть и интерпретировать динамику развития своих способностей;
- работать по плану достижения Синергии в команде;
- применять знания, позволяющие развивать эмоциональный интеллект на практике.
- владеть приёмами саморегуляции;

- владеть приёмами самовнушения;
- развивать базовые виды интеллекта;
- проводить самоанализ, стремиться к самопознанию;
- применять теоретический материал программы в жизни.

Формы занятий, используемые при изучении данной программы:

- лекционная;
- индивидуальная;
- групповая работа;
- тренинговая работа;
- индивидуальные и групповые консультации.

Тема Личная эффективность.

Изучение навыка №6 «Синергия».

Теория. Знакомство с навыком №6 «Синергия».

Практика. Упражнение «Печатная машинка». Аутотренинг. *Форма подведения итогов:* рефлексия.

Профдиагностика.

Теория. Профдиагностика. Особенности выполнения заданий.

Практика. Выполнение тестовых заданий.

Форма подведения итогов: получение результатов, проведение консультаций.

Деловая игра «360*: личные финансы»

Теория. Разбор тем - Как добиться своих финансовых целей? Как накопить деньги и не попасть в финансовые ловушки? Как не утонуть в долгах и кредитах? Как сохранить капитал? Как заставить время работать на себя и достигать долгосрочных целей?

Практика: Работа в командах в рамках делового общения.

Форма подведения итогов: Рефлексия

«Навыки 21 века».

Теория. Разбираем следующие вопросы: Что должен уметь специалист будущего? Почему важно знать несколько языков, уметь творчески мыслить, обладать "soft skills" – уметь мягко, терпеливо, доброжелательно добиваться своих целей? Почему важно быть профессионалом в своей области, уметь собирать и распоряжаться большим объемом информации? Почему сегодня нужно быть кросс-функциональным и уметь работать на стыке профессий? Почему нужно быть готовым переобучаться всю жизнь?

Практика: Работа в командах в рамках темы занятия. *Форма подведения итогов:* рефлексия.

«Сотрудничество»

Практика: Упражнение «Принцесса и крестьянин», упражнение «Сиамики близнецы». *Форма подведения итогов:* рефлексия.

«Мы и наш мир».

Теория. Мы и наш мир.

Практика. Упражнение «Варежка». Упражнение «Капитан». Групповая работа «Мы и наш мир». *Форма подведения итогов:* рефлексия.

«Затачивай пилу»

Теория. Изучение навыка №7 «Затачивай пилу».

Практика. Упражнение «Я помню». Колесо «Баланса жизни»
Форма подведения итогов: рефлексия.

«Защита проектов «Мы и наш мир» *Практика:*

Команды защищают свои проекты.

Форма подведения итогов: рефлексия.

Итоговое

Теория. Подведение итогов по изученным темам. *Форма подведения итогов:* рефлексия, обратная связь.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема	Форма занятия	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал.	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
Тема 1. Проактивность					
«Адаптация»	Тренинговая	Деловые игры.	Белая бумага, цветные карандаши, планшеты		Рефлексия

Профдиагностика	Тематическая	Объяснительноиллюстративный. Исследовательский.	Черновики, ручки калькулятор	Персональный компьютер.	Результаты
Профдиагностика	Тематическая	Объяснительноиллюстративный. Исследовательский.	Черновики, ручки калькулятор	Персональный компьютер.	Результаты
«Какой Я?»	Тренинговая	Деловые игры.	Белая бумага, цветные карандаши, планшеты		Рефлексия
«Ораторское мастерство»	Тематическая	Объяснительноиллюстративный.	Тетрадь по психологии.	Проекционное оборудование. Доска	Рефлексия
«Развитие коммуникативных навыков»	Тренинговая	Деловые игры.	Белая бумага, цветные карандаши, планшеты		Рефлексия
«Моя уверенность»	Тренинговая	Деловые игры.	Белая бумага, цветные карандаши, планшеты		Рефлексия
Формула личной эффективности и. Четыре вида интеллекта.	Тематическая	Объяснительноиллюстративный. Частичнопоисковый. Исследовательский.	Тетрадь по психологии.	Проекционное оборудование. Доска	Рефлексия
Первый навык высокой эффективности и «Проактивность»	Тематическая	Объяснительноиллюстративный. Частичнопоисковый. Исследовательский.	Тетрадь по психологии. Презентация.	Проекционное оборудование. Доска	Рефлексия

Интерактивная лекция «Шаг в будущее»	Тематическая	Объяснительноиллюстративный.	Тетрадь по психологии. Презентация.	Проекционное оборудование. Доска	Рефлексия
--------------------------------------	--------------	------------------------------	--	-------------------------------------	-----------

Тема 2. Целеполагание

Второй навык высокой эффективности и «Начинай, представляя конечную цель».	Тематическая	Объяснительноиллюстративный. Частичнопоисковый. Исследовательский.	Тетрадь по психологии. Презентация.	Проекционное оборудование. Доска	Рефлек
Деловая игра «Море»	Тренинговая	Деловые игры.	Белая бумага, цветные карандаши, планшеты	Доска	Рефлек
Второй год обучения					
Тренинг по целеполаганию	Тренинговая	Деловые игры.	Белая бумага, цветные карандаши, планшеты	Доска	Рефлек
«Успешный человек»	Тренинговая	Деловые игры.	Белая бумага, цветные карандаши, планшеты	Доска	Рефлек
Деловая экономическая игра «Секрет фирмы»	Тренинговая	Деловые игры.	Белая бумага, цветные карандаши, планшеты	Доска	Рефлек
«Ораторское мастерство»	Тематическая	Объяснительноиллюстративный.	Тетрадь по психологии.	Проекционное оборудование. Доска	Рефлек
Занятие: «Моя цель».	Тренинговая	Аутотренинг	Белая бумага, цветные карандаши, планшеты	Сенсорное оборудование	Рефлек
Тема 3 Планирование					

Третий навык «Сначала делай то, что необходимо делать сначала»	Тематическая	Объяснительноиллюстративный. Частичнопоисковый. Исследовательский.	Тетрадь по психологии. Презентация.	Проекционное оборудование. Доска	Рефлек
«Ваш выход»	Комбинирован ная	Объяснительноиллюстративные.	Тетради по психологии	Сенсорная комната. Интерактивны е приборы	Рефлек

	Тренинговая	Тематические			
Матрица управления временем.	Тематическая	Объяснительноиллюстративный.	Тетрадь по психологии. Презентация.	Проекционное оборудование. Доска	Рефлек

Тема 4 Личная эффективность

Четвертый навык высокой эффективност и «Думайте в духе «Выиграл /Выиграл».	Комбинирован ная Тренинговая	Объяснительноиллюстративные. Тематические	Тетради по психологии	Сенсорная комната. Интерактивны е приборы	Рефлек
«Решаем проблему»	Тренинговая	Объяснительноиллюстративный.	Тетрадь по психологии. Презентация.	Проекционное оборудование. Доска	Рефлек
Навык 5. «Сначала стремись понять, потом быть понятым»	Тематическая	Объяснительноиллюстративный. Частичнопоисковый. Исследовательский.	Тетрадь по психологии. Презентация.	Проекционное оборудование. Доска	Рефлек
«Что мешает пониманию?»	Тренинговая	Объяснительноиллюстративный.	Тетрадь по психологии. Презентация.	Проекционное оборудование. Доска	Рефлек

Интерактивная лекция «Траектория поступления в вуз»	Тематическая	Объяснительноиллюстративный.	Тетрадь по психологии. Презентация.	Проекционное оборудование. Доска	Рефлек
Третий год обучения					
Навык 6. «Синергия»	Тематическая	Объяснительноиллюстративный. Частичнопоисковый. Исследовательский.	Тетрадь по психологии. Презентация.	Проекционное оборудование. Доска	Рефлек
Профдиагностика	Тематическая	Объяснительноиллюстративный. Исследовательский.	Черновики, ручки калькулятор	Персональный компьютер.	Результ
Профдиагностика	Тематическая	Объяснительно-	Черновики, ручки калькулятор	Персональный компьютер.	Результ

		иллюстративный. Исследовательский.			
Деловая игра «360*: личные финансы»	Тренинговая	Деловые игры.	Белая бумага, цветные карандаши, планшеты	Доска	Рефлекси
«Навыки 21 века».	Тренинговая	Деловые игры.	Белая бумага, цветные карандаши, планшеты	Доска	Рефлекси
«Сотрудничество»	Тренинговая	Деловые игры.	Белая бумага, цветные карандаши, планшеты	Доска	Рефлекси
«Мы и наш мир»	Тренинговая	Работа по командам.	Ватманы, цветные карандаши, планшеты	Доска	Рефлекси

Седьмой навык высокой эффективност и «Затачивай пилу».	Тематическая	Объяснительноиллюстративный. Исследовательский.	Белая бумага.	Доска. Сенсорная комната. Интерактивны е приборы	Рефлекси
«Защита проекта «Мы и наш мир»	Тематическая	Работа по командам.	Ватманы	Доска	Рефлекси
Итоговое	Тематическая	Объяснительноиллюстративный. Работа по командам.	Тетрадь по психологии.	Проекционное оборудование. Доска	Рефлекси

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации программы «Навыки высокой эффективности» нужны педагоги-психологи, учителя практической психологии, имеющие опыт работы с подростками.

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ

ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы «Навыки высокой эффективности» используются два помещения. Первое помещение должно соответствовать следующим характеристикам: просторная аудитория, в которой есть возможность работать «в кругу», есть пространство для активных упражнений, передвижения участников, при этом есть парты и стулья, которые можно использовать для отдельных видов работы. Аудитория должна быть оснащена компьютером, проектором и экраном. Второе помещение – сенсорная комната, в которой есть специальное оборудование, позволяющее эффективно снизить психоэмоциональное напряжение, работать со стрессоустойчивостью.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературы, использованной при написании программы

1. Кови С. «7 навыков высокоэффективных людей. Мощные инструменты развития личности» - Альпина Паблишер, 2015
2. Кови Ш. «7 Навыков высокоэффективных подростков». – Добрая книга, 2014
3. Мастерство коуча. 3D Коучинг Галата Ю. Издательство: Рига 2010 г.
4. Манфред Кетс де Врис «Мистика лидерства. Развитие эмоционального интеллекта». 4-е издание Альпина Паблишер, 2012 г.
5. Дэниел Гоулман, Ричард Бояцис, Энни Макки «Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта» Альпина Паблишер, 2013 г.

6. Ричард Темплар Правила самоорганизации: Как всё успевать, не напрягаясь Альпина Паблишер, 2012 г

Перечень литературы, рекомендованной обучающимся:

1. Аллан Пиз, Барбара Пиз. «Ответ. Проверенная методика достижения недостижимого» Эксмо 2018 г.

21

2. Людвиг Петр. «Победи прокрастинацию! Как перестать откладывать дела на завтра» Альпина Паблишер 2018 г.
3. Кови Шон. «7 навыков высокоэффективных тинейджеров» Добрая книга 2022 г.
4. Келли Макгонигал. «Сила воли. Как развить и укрепить» МИФ 2013 г.

Перечень литературы, рекомендованной родителям:

1. Адель Фабер, Элейн Мазлиш. "Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили" Эксмо 2013 г.
2. Джон Готтман. «Эмоциональный интеллект» МИФ 2023 г.
3. Вайолет Оклендер. «Скрытые сокровища. Путеводитель по внутреннему миру ребенка» Калита-Центр 2016 г.
4. Джон Грэй. «Дети – с небес. Уроки воспитания. Как развивать в ребенке дух сотрудничества, отзывчивость и уверенность в себе» СОФИЯ МЕДИА 2019 г.

