

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 579
Приморского района Санкт-Петербурга**

(ГБОУ школа № 579 Приморского района Санкт-Петербурга)

**197373, Санкт-Петербург, проспект Авиастроителей, дом 21, корпус 2, литера А,
тел/факс: 343-17-62; info.sch579@obr.gov.spb.ru; school579@yandex.ru; <http://s579.ru>**

ОБСУЖДЕНО И ПРИНЯТО

решением
Педагогического совета
ГБОУ школа № 579
Приморского района Санкт-Петербурга.
Протокол
от «28» августа 2023 г. № 12.
Председатель Педагогического совета
Махотина Г.Е.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ
от «28» августа 2023 г. № 155.1-од.

Директор _____ Г.Е. Махотина
подпись

УЧТЕНО МНЕНИЕ

Совета родителей
(законных представителей)
несовершеннолетних обучающихся.
Протокол
от «25» августа 2023 г. № 6

Рабочая программа

ДОП объединения

«ШКОЛА ОБЩЕНИЯ»

Год обучения: первый

Возраст учащихся: 11-14 лет

Разработчик:

Иванова Юлия Николаевна

Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Школа общения» социально-гуманитарной направленности.

Программа реализуется на протяжении одного года.

Цель программы: способствовать развитию личностного потенциала подростков посредством знакомства с инструментами саморегуляции и самоорганизации, развития навыков эффективной коммуникации, сотрудничества, рефлексии.

Задачи программы

Обучающие:

- познакомить с инструментами саморегуляции (управление эмоциональным состоянием и собственным благополучием) и самоорганизации (формулирование цели, планирование).

Развивающие:

- создать условия для развития навыков коммуникации в различных обстоятельствах (знакомство, сохранение и развитие отношений, конфликт);
- способствовать развитию независимого критического мышления, основанного на свободном ответственном выборе;
- развивать навыки рефлексии.

Воспитательные:

- способствовать формированию навыков сотрудничества: ответственности, продуктивному взаимодействию в группе, высказыванию своей точки зрения, умению выслушать другого и дать конструктивную обратную связь;
- создать условия для формирования ответственности за свои переживания, поступки, результаты и в целом за свою жизнь;
- содействовать осознанию собственных желаний, устремлений и ценностей.

Особенности реализации программы

При реализации, данной программы используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816.

Особенности организации образовательного процесса

Программа содержит 5 разделов (модулей):

Первый раздел курса является базовым, инвариантным. Он направлен на сплочение группы, создание атмосферы принятия и доверия. В активном взаимодействии подростки исследуют себя и друг друга, ближе знакомятся, раскрывают свои интересы, предпочтения, ценности. Особое внимание уделено выработке договорённостей о принципах взаимодействия в группе, правилах общения. По мере прохождения первого, базового модуля осуществляется общее знакомство с содержанием всей программы (остальных четырех модулей), чтобы участники могли составить полное представление о перспективах продолжения обучения.

Разделы 2-5, будучи вариативными, могут проводиться в любом порядке с учётом актуальности содержания, в зависимости от потребностей и желания самих подростков. Также существует вариант «погружения», когда группа работает над одним разделом (модулем) полных два дня (*работа в каникулы*). Тогда важно грамотно организовать день, чтобы было

время на размышление, общение и отдых (Проводить «погружение» следует не чаще одного раза в месяц).

Условия набора в коллектив

Отбор учащихся по наличию базовых знаний не производится. В коллектив принимаются школьники, желающие познакомиться с инструментами саморегуляции и самоорганизации; развивать навыки эффективной коммуникации, сотрудничества, рефлексии.

Условия формирования групп

В одной группе могут заниматься учащиеся разного возраста.

Количество обучающихся в группе

В группе по норме наполняемости должно быть не менее 15 человек.

Формы организации занятий

Занятия по программе могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом объединения. Программой предусматриваются как аудиторные, так и внеаудиторные, в т.ч. самостоятельные, занятия, которые проводятся по группам или индивидуально.

Аудиторные занятия – занятия в пределах учебного класса, задания выполняются под непосредственным руководством педагога.

Внеаудиторные - занятия, проводимые вне стен образовательного учреждения (конкурсы, защита проектов, тренинги, выезды, экскурсии, квесты, и т.п.) как под руководством педагога, так и без его непосредственного участия (самостоятельная работа над проектами, подготовкой к конкурсам и другим образовательным мероприятиям), но по разработанному педагогом заданию.

Внеаудиторные занятия могут быть как по учебному плану, так и за рамками часов учебного плана.

Формы проведения занятий

Основной формой организации деятельности по программе является учебное занятие. В программе предлагаются разные форматы проведения занятий: традиционное, игры, в том числе ролевые, исследовательские эксперименты, творческая деятельность, телесные практики и др.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- коллективная (ансамблевая): организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (ролевая игра, исследовательский эксперимент, творческая деятельность);
- индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.
- занятия с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Количество часов, отводимых на освоение материала: 72.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- развитие навыка сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, и других видах деятельности;
- освоение базовых принципов диалоговой культуры как системы ценностных и технологических ориентиров;
- повышение уровня личной ответственности за свои поступки.

Метапредметные:

- совершенствование навыков рефлексии, планирования и саморегуляции, необходимых для освоения и анализа учебной деятельности как модели жизненной ситуации;
- формирование готовности и способности преодолевать трудности, возникающие в коммуникации и иной совместной деятельности, с использованием изученных коммуникативных техник;
- развитие умений продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- развитие навыков познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых задач и средств их достижения.

Предметные:

- владение теоретическими знаниями по основным разделам программы;
- владение специальной терминологией;
- знание правил и алгоритмов деятельности;
- владение практическими умениями и навыками, предусмотренными программой.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Тема	Количество часов	Форма контроля
1			Инструктаж по ОТ. Введение и входной контроль	1	Входной
2			Введение и входной контроль	1	Входной
3			Соглашение о принципах общения. Мы разные, мы вместе.	1	Текущий
4			Соглашение по принципам общения. Мы разные, мы вместе.	1	Текущий
5			Образ Я. Что я думаю о себе.	1	Текущий
6			Образ Я. Что я думаю о себе.	1	Текущий
7			Что я думаю о других. Я и мы.	1	Текущий
8			Что я думаю о других. Я и мы.	1	Текущий
9			Давай с тобой поговорим	1	Текущий
10			Давай с тобой поговорим	1	Текущий

11			Сотрудничество	1	Текущий
12			Сотрудничество	1	Текущий, промежуточный
13			Шаг в будущее	1	Текущий, промежуточный
14			Шаг в будущее	1	Промежуточный
15			Эмоции и чувства - что это?	1	Текущий
16			Эмоции и чувства - что это?	1	Текущий
17			Я чувствую... Как понять, что я чувствую?	1	Текущий
18			Я чувствую... Как понять, что я чувствую?	1	Текущий
19			Что делать с чувствами? Что чувствуют другие?	1	Текущий
20			Что делать с чувствами? Что чувствуют другие?	1	Текущий
21			Успокаивающие и отвлекающие методы	1	Текущий
22			Успокаивающие и отвлекающие методы	1	Текущий
23			Физические методы, Методы анализа мыслей и чувств	1	Текущий, промежуточный
24			Физические методы, Методы анализа мыслей и чувств	1	Промежуточный
25			Что значит управлять собой?	1	Текущий
26			Что значит управлять собой?	1	Текущий
27			Управление своим вниманием	1	Текущий
28			Управление своим вниманием	1	Текущий
29			Освоение способов управления вниманием	1	Текущий
30			Освоение способов управления вниманием	1	Текущий
31			Мои телесные и эмоциональные состояния	1	Текущий
32			Мои телесные и эмоциональные состояния	1	Текущий
33			Зачем человеку стресс?	1	Текущий
34			Зачем человеку стресс?	1	Текущий
35			Как справиться со стрессом?	1	Текущий
36			Как справиться со стрессом?	1	Текущий

37			Что делать, если я попал в стрессовую ситуацию?	1	Текущий
38			Что делать, если я попал в стрессовую ситуацию?	1	Текущий
39			Что влияет на способность нашего организма сопротивляться стрессу	1	Текущий
40			Что влияет на способность нашего организма сопротивляться стрессу	1	Текущий
41			Что нас делает крепче, выносливее и сильнее?	1	Текущий
42			Что нас делает крепче, выносливее и сильнее?	1	Текущий
43			Чему я научился	1	Текущий, промежуточный
44			Чему я научился	1	Промежуточный
45			Вербальное и невербальное общение, мимика, жесты.	1	Текущий
46			Вербальное и невербальное общение, мимика, жесты.	1	Текущий
47			Вопросы в коммуникации	1	Текущий
48			Вопросы в коммуникации	1	Текущий
49			Активное слушание	1	Текущий
50			Активное слушание	1	Текущий
51			Эхо-техника (факты, интерпретации, эмоции)	1	Текущий
52			Эхо-техника (факты, интерпретации, эмоции)	1	Текущий
53			Что такое конфликт? Стратегии поведения в конфликте	1	Текущий
54			Что такое конфликт? Стратегии поведения в конфликте	1	Текущий
55			Давайте договоримся: практикум	1	Текущий, промежуточный
56			Давайте договоримся: практикум	1	Промежуточный
57			Кто я? Какой я? Зачем я? Как мы выбираем?	1	Текущий
58			Кто я? Какой я? Зачем я? Как мы выбираем?	1	Текущий
59			Мой портрет. Мои ценности	1	Текущий
60			Мой портрет. Мои ценности	1	Текущий

61			Мой выбор — моя ответственность	1	Текущий
62			Мой выбор — моя ответственность	1	Текущий
63			Взгляд в будущее.	1	Текущий
64			Взгляд в будущее.	1	Текущий
65			Путь в будущее. Первые шаги	1	Текущий
66			Путь в будущее. Первые шаги	1	Текущий
67			Игра «Сова или Обезьяна?»	1	Текущий
68			Игра «Сова или Обезьяна?»	1	Текущий
69			Разрабатываем план саморазвития	1	Текущий, промежуточный
70			Разрабатываем план саморазвития	1	Текущий, промежуточный
71			Итоговое занятие и контроль	1	Итоговый
72			Итоговое занятие и контроль	1	Итоговый
Итого:				72	

Содержание программы

РАЗДЕЛ 1. Давайте познакомимся

Первый раздел направлен на сплочение группы, создание атмосферы принятия и доверия. В активном взаимодействии подростки исследуют себя и друг друга, ближе знакомятся, раскрывают свои интересы, предпочтения, ценности. Особое внимание уделено выработке договорённостей о принципах взаимодействия в группе, правилах общения. По мере прохождения первого, базового раздела осуществляется общее знакомство с содержанием всей программы (остальных разделов), чтобы участники могли составить полное представление о перспективах продолжения обучения.

Темы 1-2: Инструктаж по ОТ. Вводное занятие

Теория

Знакомство, целеполагание, инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Практика

Выполнение упражнений на знакомство, обсуждение ожиданий от участия в программе, входное тестирование.

Темы 3-4. Соглашение о принципах общения. Мы разные, мы вместе

Теория

О правилах, соглашении о принципах общения. Что значит быть взрослым? О восприятии. Японский сад камней: что может нам помочь в общении?

Практика

Выработка правил работы в группе, оформление соглашения о принципах общения друг с другом. Упражнение «Ящик с вопросами».

Тема 5-6. Образ Я. Что я думаю о себе

Теория

Образ Я. Терминология разучиваемых упражнений. Квадрат настроения. Треугольник влияния. Как мысли определяют эмоции и поступки?

Практика

Выполнение упражнений «Возможно, вы не знаете, что я...», «Если ты книга, то какая?», «Рассказ от имени себя», «В чем мне повезло», «Мысли, которые я выбираю».

Тема 7-8. Что я думаю о других. Я и мы

Теория

Мозг доказывающий. Ты и я. Мы вместе. Белая ворона. Всегда ли большинство право? Личные границы.

Практика

Выполнение упражнений: «Важные вопросы - важные ответы», «Скажи «Стоп». Рефлексия.

Тема 9-10. Давай с тобой поговорим

Теория

Ассоциации. Каналы передачи информации. Я глазами других.

Практика

Выполнение упражнений: «Ассоциации», «Эмоциональный театр», «Я глазами других».

Тема 11-12. Сотрудничество

Теория

Понятие «Сотрудничество», признаки сотрудничества, его условия.

Практика

Выполнение упражнений: скульптура «Сотрудничество», «Карандаши», «Доска сотрудничества». Рефлексия «Со мной можно сотрудничать, потому что я...»

Тема 13-14. Шаг в будущее

Теория

Личные результаты, ближайшие задачи на развитие. Синквейн. Правила выполнения упражнений.

Практика

Выполнение упражнений: «Наши цветы», Синквейн, «Я верю в себя».

РАЗДЕЛ 2. Я чувствую... Что?

Раздел по саморегуляции подразумевает знакомство в увлекательной форме с физиологическими особенностями функционирования человеческого организма, расширение знаний о биологии эмоций и поведении, освоение простых телесных практик, которые становятся основой для развития эмоциональной осознанности и концентрации внимания.

Тема 15-16. Эмоции и чувства - что это?

Теория

Эмоции, чувства, ощущения. Физиологические особенности функционирования человеческого организма, биология эмоций и поведение.

Практика

Выполнение упражнений на распознавание и понимание эмоций.

Тема 17-18. Я чувствую... Как понять, что я чувствую?

Теория

Понимание эмоций, проявление эмоций.

Практика

Выполнение упражнений на понимание и проявление эмоций (уровень тела, поведенческий уровень, уровень психологических переживаний).

Тема 19-20. Что делать с чувствами? Что чувствуют другие?

Теория

Эмпатия. Эмоциональный интеллект. Простые телесные практики - основа для развития эмоциональной осознанности и концентрации внимания.

Практика

Выполнение игр и упражнений по развитию эмоционального интеллекта.

Тема 21-22. Успокаивающие и отвлекающие методы

Теория

Успокаивающие методы, отвлекающие методы

Практика

Практикум «Осваиваем успокаивающие и отвлекающие методы».

Тема 23-24. Физические методы, Методы анализа мыслей и чувств

Теория

Физические методы, методы анализа мыслей и чувств

Практика

Практикум «Физические методы и методы анализа мыслей и чувств».

РАЗДЕЛ 3. Управление собой

В разделе «Управление собой» сделан акцент на поведенческой (управление собственными действиями, поступками), познавательной (управление собственным вниманием) и телесной (управление своими состояниями в стрессовых ситуациях) областях саморегуляции. Важно отметить, что разделять телесные и эмоциональные состояния полностью не представляется возможным и было бы неправильно, поэтому в данном разделе фокус будет на познании и регуляции собственных телесных состояний, а также их связи с эмоциями.

В качестве определения понятия «саморегуляция» предлагается использовать следующее. Саморегуляция — это способность регулировать своё состояние и продолжать действовать в выбранном направлении несмотря на внешние обстоятельства.

В этом разделе речь идёт об управлении вниманием и совладании со стрессом, что, безусловно, необходимо и в ситуации угрозы, и в ситуации достижения, и в ситуации выбора.

В содержание модуля включены знания о свойствах внимания, стрессе, связи эмоций и телесных проявлений, влиянии различных факторов на психологическое здоровье, упражнения на развитие навыков управления вниманием и совладания со стрессом. Кроме того, важным представляется создание условий для формирования у подростков ответственного отношения к себе и умения заботиться о своём состоянии (организме).

Тема 25-26. Что значит управлять собой?

Теория

Что значит управлять собой? Понятие саморегуляции. Схема поведения. Внимание, управление своим вниманием. Лист наблюдений за собой.

Практика

Выполнение игр и упражнений: «Чёрные шнурки», «Летел лебедь» или «Пиф-паф». «Что значит управлять собой», рефлексия.

Тема 27-28. Управление своим вниманием

Теория

Что меня отвлекает и что помогает вернуть внимание. Связь уровня внимания и способности концентрироваться на задаче.

Практика

Выполнение игр и упражнений: «Слон, жираф и крокодил», «Биди-биди-боб», «Стул справа». «Испорченные наушники», упражнения на межполушарное взаимодействие.

Тема 29-30. Освоение способов управления вниманием

Теория

Способы управления вниманием.

Практика

Выполнение игр и упражнений: «Слон, жираф и крокодил», «Биди-биди-боб», «Стул справа». Ролевая игра на внимание. Работа с инструкцией по управлению вниманием.

Тема 31-32. Мои телесные и эмоциональные состояния

Теория

Связь ощущений в теле с эмоциональными состояниями человека, умение понимать свое тело и свои эмоции – обязательное условие для управления собой (своим состоянием, поведением, деятельностью).

Практика

Выполнение игр и упражнений: «Чёрные шнурки», «Перемигивания»; «Карта эмоций», «Дневник эмоций».

Тема 33-34. Зачем человеку стресс?

Теория

Произвольные и непроизвольные формы регуляции телесного состояния, непроизвольные реакции тела на внешние стимулы. Что такое стресс или стрессовое состояние и как он возникает. Что такое триггеры и каков характер их влияния.

Практика

Выполнение игр и упражнений: «Котят-поросята-утята», «Салки-обнималки». «Самурайские ладушки» (раунд 1), «Практика центрирования», «Самурайские ладушки» (раунд 2). Работа с таблицей «Факторы, вызывающие у меня стресс».

Тема 35-36. Как справиться со стрессом?

Теория

Что такое стресс или стрессовое состояние, как оно возникает и в чём проявляется. Что такое триггер, его воздействие на состояние человека.

Практика

Выполнение игр и упражнений: «Дракон», «Салки-обнималки», «Птицы, блохи, пауки». Упражнение «Нарисуй свой стресс», Мячик-антистресс. Работа с таблицей «Факторы, вызывающие у меня стресс».

Тема 37-38. Что делать, если я попал в стрессовую ситуацию?

Теория

Проявления стрессового состояния. Управление собой в сложной ситуации. Способы совладания со стрессовыми состояниями («успокоительные способы», «физическая регуляция», «переключение», «управление эмоциональным состоянием».)

Практика

Выполнение игр и упражнений: «Дракон», «Салки-обнималки», «Птицы, блохи, пауки». Упражнение «Забота о себе».

Тема 39-40. Что влияет на способность нашего организма сопротивляться стрессу

Теория

Влияние внешних факторов на сопротивляемость организма стрессу. Нейрохимическая основа психического и физического состояния человека. Нейропазл. Негативное влияние внешних факторов на нейрохимический баланс в организме и на самочувствие человека.

Практика

Выполнение игр и упражнений: «Самурайские ладушки», «Перемигивания». Упражнение «Спорные утверждения».

Тема 41-42. Что нас делает крепче, выносливее и сильнее?

Теория

Положительное влияние физической активности, режима сна и правильного питания на нейрохимический баланс в организме и самочувствие человека. Преимущества здорового образа жизни. Выработка индивидуальной стратегии по повышению собственной стрессоустойчивости.

Практика

Выполнение игр и упражнений: «Вход-выход в круг», «Котята-утята-поросята», «Телетайп». Упражнение «Нейропазл», «Рекламная кампания».

Тема 43-44. Чему я научился

Теория

Подведение итогов работы по разделу, оценка знаний и умений.

Практика

Выполнение упражнения: «Чемодан в дорогу». Рефлексия.

РАЗДЕЛ 4. Основы эффективной коммуникации

Раздел знакомит подростков с основами эффективной коммуникации. Как поддержать разговор? Как выразить своё мнение неагрессивно? Как говорить и быть услышанным? Учащиеся познакомятся со стратегиями поведения в конфликтных ситуациях, приобретут навыки безопасной коммуникации, освоят техники ненасильственного общения.

Тема 45-46. Вербальное и невербальное общение, мимика, жесты

Теория

Понятие "Коммуникация". Виды коммуникаций. Цели коммуникации. Я-послание. Вербальное и невербальное общение, мимика, жесты.

Практика

Практикум по эффективной коммуникации, игры "Я-послание", "Кирпичики"; "Угадай цвет", "Крокодил", "Испорченный телевизор".

Тема 47-48. Вопросы в коммуникации

Теория

Диалог. Правила общения. Разновидности вопросов.

Практика

Выполнение упражнения: «Угадай предмет».

Тема 49-50. Активное слушание

Теория

Активное слушание. Правила активного слушания. Приемы (техники) активного слушания: положительные, нейтральные, отрицательные. Обратная связь. Оценочная и безоценочная обратная связь. Функции обратной связи.

Практика

Практикум на отработку техники "Эхо", игра "Послушай и повтори". Практикум на отработку техники перефразирования (игры "Вольный перевод", "Хитрый шифр").

Тема 51-52. Эхо-техника (факты, интерпретации, эмоции)

Теория

Эхо-техника: факты, интерпретации, эмоции.

Практика

Практикум: "Отрабатываем эхо-технику".

Тема 53-54. Что такое конфликт? Стратегии поведения в конфликте

Теория

Понятие конфликта. Функции конфликта. Функции конструктивного конфликта. Функции деструктивного конфликта. Причины конфликта. Конфликтогены. Предмет конфликта. Структура и динамика конфликта. Стратегии поведения в конфликте (конкуренция, избегание, приспособление, компромисс, сотрудничество).

Практика

Разбор учебного случая "Пирожок". Игровой практикум "Инсценировка". Медиативные кейсы на отработку стратегий поведения в конфликте, игра "Торт".

Тема 55-56. Давайте договоримся: практикум

Теория

Интерес и позиция в конфликте. Понятие переговоров. Отличие переговоров от других взаимодействий.

Практика

Проясняем позиции и выявляем интересы в конфликте, игра "Обитаемый остров". Переговорный практикум, игра "Иван и болото".

РАЗДЕЛ 5. Я и мой выбор

Содержание раздела «Я и мой выбор» ориентировано на создание таких условий, которые бы помогли подрастающему поколению определиться со своими ценностными ориентирами, накопить опыт принятия самостоятельных решений и почувствовать их последствия, познакомиться и освоить некоторые инструменты качественного выбора и, возможно, стать более подготовленными к ситуациям неопределённости. В целом задания и упражнения раздела направлены на стимулирование дальнейшего процесса личностного развития подростков.

Тема 57-58. Кто я? Какой я? Зачем я? Как мы выбираем?

Теория

Знакомство с общим содержанием раздела. Ответственность за свой выбор. Признаки качественного выбора, связь с личными ценностями и учёт ценностей других людей.

Практика

Корректируем групповое соглашение. Выполнение игр и упражнений: «Спасибо», «Кто я? Какой я? Каким я себя вижу?», «Я глазами других», «Ассоциации», «Мой выбор», «Монетка».

Тема 59-60. Мой портрет. Мои ценности

Теория

Какие бывают ценности. Морально-нравственная дилемма, смысловой, ценностный выбор.

Практика

Выполнение игр и упражнений: «Интуиция», «Мой портрет», «Соглашаться с другими или нет», «Лесная поляна», «Почему это ценно?», «Эльвира и концерт».

Тема 61-62. Мой выбор — моя ответственность

Теория

Мой выбор – чья ответственность? Анализ и осознание мотивов своих действий и осознать, успех или избегание неудач. Образ будущего, личные и другие ресурсы для движения к цели.

Практика

Выполнение игр и упражнений: «Волшебный стул», «Я и мой выбор», рефлексия.

Тема 63-64. Взгляд в будущее

Теория

Образ будущего, прогнозирование будущего, анализ значимых преобразований в обществе.

Практика

Игровая практика: «Мой самый большой успех», «Конференции футурологов».

Тема 65-66. Путь в будущее. Первые шаги

Теория

Желаемое будущее, первые шаги на пути к его достижению; распределение ресурсов времени, сотрудничество для достижения общей цели.

Практика

Игровой практикум «Путь в будущее». Выполнение игр и упражнений: «Бюджет времени», «Образ будущего», «Что я могу сделать уже сейчас?», «Достойный образец», «Рецепт успеха», «Да».

Тема 67-68. Игра «Сова или Обезьяна?»

Теория

Личные барьеры на пути саморазвития.

Практика

Выполнение игр и упражнений: «Ритмы», игра «Сова или Обезьяна?»

Тема 69-70. Разрабатываем план саморазвития

Теория

Карта саморазвития, анализ и распределение своих личных ресурсов.

Практика

Составляем карту своего дальнейшего развития. Обратная связь.

Тема 71-72. Итоговое занятие и контроль

Теория

Подведение итогов.

Практика

Рефлексия. Обратная связь. Итоговое тестирование.