

МАТРИЦА КАРЬЕРЫ

МОДУЛЬ «Я – О'Кей»

для учеников 2-х классов



Самостоятельность, уверенность в себе, эффективная коммуникация со сверстниками и взрослыми, самоорганизация, умение решать конфликты - всё это в программе «Я – О'Кей» для детей 8-9 лет!

Задачи программы: научить детей строить взаимоотношения, сформировать уверенность в себе и своих способностях, показать способы управления взаимодействием и коммуникациями со сверстниками и взрослыми.

Кроме того, тренеры программы показывают ребятам зоны развития и роста, учат осознавать свои сильные и слабые стороны, а также знакомят 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 нестандартные решения
- Осознание своих сильных и слабых сторон
- Обретение уверенности в себе
- Навык самоорганизованности
- Навык публичных выступлений

Форма обучения: тренинги и мастер-классы (по 2 академических часа 1 раз в неделю).

Продолжительность программы: 64 академических часа.

Учебно-тематический план:

№	Наименование темы	Кол-во часов
1.	Тренинг командообразования (Вводное занятие) - Правила командной работы - Принципы взаимодействия в команде (обратная связь) <i>Оценка актуального уровня компетенций студентов</i>	4
Эхо общения		
2.	Исследовательская мастерская - Что такое общение - Что такое дружба - Основы межличностного общения - Общение мальчиков и девочек	8
3.	Мастерская Демосфена - Основы риторики - Основы публичных выступлений	6
4.	Коммуникации со сверстниками и взрослыми - 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 - 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 - Причины вызывающие эмоции - Диагностика эмоциональной сферы (понимание собственного эмоционального состояния) - Способы выражения эмоций и чувств - Технологии управления эмоциями	6
7.	Управление стрессом - Причины, вызывающие негативные эмоциональные состояния - Виды стресса - Техники работы со стрессом - Профилактика стресса	4
8.	Креативная мастерская - Гибкость в поведении - Технологии творческого поиска в решении жизненных задач	6
9.	Искусство мечтать - 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 Основы тайм-менеджмента	6
11.	Ассессмент-Центр (итоговая оценка уровня компетенций)	2
Итого 64 академических часа		