

Программа бизнес-образования для детей **МАТРИЦА КАРЬЕРЫ®**

МОДУЛЬ «ВЫСОТА»

для учеников 5-х классов



НОВАЯ СТУПЕНЬ В ШКОЛЕ,
НОВЫЙ ТЕМП ЖИЗНИ,
ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ...

Пятый класс – переход не только на новую ступень школы, но и в подростковый период.

Самостоятельно вырабатывать цели и ценности, расставлять приоритеты, следовать им – это важный навык сильной и уверенной в себе личности. В условиях возросшего потока информации и повышения требований школы особенно важными становятся навыки целеполагания, гибкости, коммуникации.

Целью данной программы является развитие способности жить в режиме многозадачности: задач обучения, задач в отношениях и коммуникации (задач социализации), личных возрастных задач.

Задачи программы:

- Помочь ребятам адаптироваться к изменениям в школе
- Научить справляться с возросшим темпом и объемом работы
- Сформировать представления о социальных нормах и ценностях
- Показать особенности подросткового возраста со всех сторон
- Закрепить навык работы в режиме продуктивной многозадачности

Компетенции сквозного развития: умение работать в команде, лидерство, публичные выступления, принятие решений, самостоятельность, ответственность.

Форма обучения: бизнес-тренинги (по 4 академических часа 1 раз в неделю).

Продолжительность программы: 128 академических часов.

Расписание групп на 20-21 уч.год:

Высота-1: пятница с 16.00 до 19.00
Старт обучения: 4 сентября 2020 года.

Высота-2: воскресенье с 11.00 до 14.00
Старт обучения: 13 сентября 2020 года.

Стоимость программы: 1 взнос - 5930 руб. (9 взносов в течение уч. года).

№	Наименование темы	Кол-во часов
1.	Тренинг командообразования • Отличие команды от группы • Правила командной работы • Принципы взаимодействия в команде (обратная связь) <i>На данном тренинге проводится оценка актуального уровня компетенций, которые будут развиваться в течение учебного года.</i>	4
2.	Деловая игра «Большой мир». Многозадачность 5-классника: задачи обучения, задачи возраста, задачи в отношениях, задачи личного развития.	4
Самоорганизация в условиях многозадачности		
3.	Многозадачность и самоорганизация • Многозадачность в рамках дня, месяца, года, жизни • Причины дезорганизации. Маркеры дезорганизации. • Ресурсы самоорганизации	4
4.	Тайм-менеджмент • Технологии управления временем • Правила планирования. Формат SMART. • Расстановка приоритетов • Как оценить свои результаты	12
5.	• Развиваем способности к скорочтению (быстрый анализ текста, умение выделять главное; быстро находить нужную информацию, информационная перегрузка) • Повышаем концентрацию внимания, усидчивость • Учимся оперативно переключаться с одного вида мыслительной деятельности на другой (медиа многозадачность) • Овладение навыками эффективного запоминания	12
6.	Деловая игра «Путешествие в хаос». Чек-лист для самоорганизации.	4
Многозадачность в отношениях		
7.	Цели и ценности в ближайшем окружении: • Семья, друзья, педагоги, одноклассники. • Личные цели и ценности. Круг личных задач. Многозадачность в отношениях: • Задачи в коммуникациях с семьей, друзьями, педагогами, одноклассниками. • Задачи к коммуникациям дальнего круга. Социализация. Задачи личного позиционирования	4
8.	• Цели в коммуникациях • Как создать первое благоприятное впечатление • Техники вступления в контакт (техника комплиментов, активное слушание, проявление эмпатии и т.д.) • Вербальное/невербальное общение • Виртуальное сотрудничество	8
9.	• Секреты обратной связи • Учимся конструктивной критике – мы критикуем, нас критикуют...	4

10.	Природа конфликтов. Задачи в конфликтах. • Влияние конфликта на работу в команде • Стили поведения в конфликтной ситуации • Ошибки поведения в конфликте • Методы предотвращения и разрешения конфликтов в команде	8
11.	Деловая игра «Многозадачность в коммуникациях» <i>Промежуточная оценка компетенций студентов.</i>	4
Уверенность в себе и эмоциональная компетентность		
12.	Моделирование социальных отношений • Представление о социальных нормах, идеалах и мировоззрении • Стереотипы, ценности, установки и убеждения • Варианты проявлений: агрессия, предубеждение, недоверие и т.д.	4
13.	• Эффективный «образ себя» (позитивное самовосприятие, любовь к себе, вера в достижение желаемого) • Понимание своих комплексов и работа над их устранением • Составляющие уверенного поведения	8
14.	Тренинг влияния и противостояния влиянию • Цели влияния • Виды влияния (принуждение, просьба, заражение, манипуляции и т.д.) • Виды манипуляций • Алгоритмы конструктивного противостояния разным видам влияния	12
15.	• Эмоции как ресурс • Позитивное мышление (возможности, а не проблемы) • Творческое мышление • Управление эмоциями • Самомотивация: подходы и технологии • Стресс-менеджмент	12
16.	Студия актёрского мастерства • Приобретение навыков осознанного позиционирования • Задачи самовыражения • Работа с эмоциональными и телесными зажимами	4
Жизнь в режиме многозадачности		
17.	• Ловушки и барьеры на пути выполнения задач • Концентрация и перегрузка • Фокусирование на главном и важном.	12
18.	Деловая игра «Большой мир». Многозадачность в ближайшем периоде (6 класс): задачи обучения, задачи возраста, задачи в отношениях, задачи личного развития.	4
19.	Ассессмент-Центр (итоговая оценка уровня развития компетенций)	4
Итого: 128 академических часов		