

МАТРИЦА КАРЬЕРЫ

МОДУЛЬ «ОТКРЫТИЕ»

для учеников 8-х классов



Программа открывает своим студентам дверь во взрослую жизнь: дает возможность сформировать **первые профессиональные предпочтения**, учит ставить **долгосрочные цели** и знакомит с **финансовой стороной** жизни, позволяет принять **первые взрослые решения** по выбору профессии, экзаменов, ВУЗов взвешенно и рационально.

! Единственный модуль, позволяющий студентам заработать деньги, выполняя реальные рабочие задания от лучших представителей профессий!

Задачи программы:

- Познакомить с разнообразием сфер профессиональной деятельности
- Развеять мифы и сформировать реальное представление о профессии.
- Сформировать у подростков навыки осознанного профессионального самоопределения
- Познакомить с основами финансовой грамотности и способами управления доходами.
- Сформировать у подростков чувство осознанности и ответственности в принятии решений
- Поработать с инструментами тренировки памяти, внимания и нестандартного решения задач.
- Вооружить инструментами самоподкрепления и работе с негативными эмоциональными состояниями (перенапряжение, усталость, апатия, потеря интереса и т.п.), которые сопровождают ребят на пути к взрослой жизни.

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

Продолжительность программы: 128 академических часов.

Учебно-тематический план:

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов
1.	Тренинг командообразования (Вводное занятие) - Правила командной работы - Принципы взаимодействия в команде <i>Оценка актуального уровня компетенций студентов</i>	4
2.	Деловая игра «Мир профессий» Игра состоит из нескольких этапов, проходя которые, участники узнают особенности рынка труда, смогут примерить на себя ту или иную профессию и выявить стереотипы.	4
Управление коммуникациями		
3.	Составляющие коммуникативной компетентности - Цели коммуникации - Установление контакта. Как не испортить первое впечатление - Явные и скрытые инструменты формирования первого впечатления - Что такое Small Talk? Учимся техникам ведения «малого разговора» - Активное слушание, как инструмент развития контакта и прояснения смысла сообщения - Основы интервьюирования представителей разных профессий - Типы вопросов и их роль в коммуникациях - Техники формулирования вопросов: ✓ для выяснения целей собеседника ✓ для конкретизации его намерений ✓ для убеждения собеседника ✓ для отстаивания своей позиции и достижения своих целей ✓ для изменения эмоционального состояния собеседника - Поиск вспомогательной информации и продуктивная работа с источником - Анализ существующих коммуникативных стилей: сильные и слабые стороны	8
4.	Знакомство с профессиями. Мифы и правда. Встреча №1. Выполнение рабочего задания за гонорар.	4
Целеполагание, управление временем, самоорганизация		
5.	Цели: как ставить и как достигать? - Важность постановки целей данного этапа жизни - Какие цели есть у меня? Формулируем свои цели. - Как достигнуть желаемого? Пошаговый алгоритм достижения цели. - Препятствия на пути к цели и методы их нейтрализации. - Как не отступить от своей цели. Самомотивация.	8
6.	Знакомство с профессиями. Мифы и правда. Встреча №2. Выполнение рабочего задания за гонорар.	4
7.	Управление временем и самоорганизация - Что я знаю о тайм-менеджменте? - Анализ и планирование собственных дел на день/неделю/месяц - Технологии управления временем - Как оценить свои результаты - Самоорганизация – что это? - Качества организованного человека - Самоорганизация в учёбе - Развиваем способности к скорочтению (быстрый анализ текста, умение выделять главное; быстро находить нужную информацию, защита от информационного перегруза) - Повышаем концентрацию внимания, усидчивость. - Учимся оперативно переключаться с одного вида мыслительной деятельности на другой	8
8.	Знакомство с профессиями. Мифы и правда. Встреча №3. Выполнение рабочего задания за гонорар.	4

Финансовая грамотность		
9.	Основы финансовой грамотности • Финансовые цели • Бюджет, планирование бюджета • Что такое доход/расход, активы / пассивы • Составление личного финансового плана (долгосрочный и краткосрочный) • Управление финансами • Обзоры рынка труда и заработных плат. Как формируется зарплата.	16
Принятие решений		
10.	Принятие решений • Как подготовиться к сознательному и ответственному выбору профессии. • Как я принимаю решения? Учимся технологиям поиска вариантов решений (индивидуальных и групповых) • Как оценить принятое решение? • Прогнозирование рисков принятых решений • Ответственность за принятое решение • Что нужно знать о профессии и о себе, чтобы принять правильное решение.	8
11.	Знакомство с профессиями. Мифы и правда. Встреча №4. Выполнение рабочего задания за гонорар.	4
Внимание, память, креативное мышление.		
12.	Внимание и память • Диагностика • Мнемотехники • Значение внимания в нашей жизни, учебе • Ситуации, в которых важно управлять вниманием • Техники развития и управления вниманием и наблюдательностью	8
13.	Креативность и нестандартное мышление • Техники креативного мышления • Стратегия креативности Уолта Диснея (мечтатель, реалист, критик) • Гибкость в поведении • Технологии творческого поиска в решении жизненных задач	8
Эмоциональная компетентность. Управление стрессом.		
14.	Эмоциональная компетентность • Какие эмоции и чувства мы можем испытывать? • Классификация эмоций • Какие ситуации вызывают негативные эмоциональные состояния? • Как реагировать на негативные эмоциональные состояния у других людей? • Психоэмоциональные техники. • Как справляться с усталостью, перегрузом в школе, плохим настроением Управление стрессом • Виды стресса • Техники работы со стрессом • Профилактика стресса • Способы саморегуляции и самоподкрепления в сложных ситуациях: ✓ Работа со своими страхами ✓ Работа с переживаниями ✓ Работа с тревожностью ✓ Работа с обидой • Как быстро снять напряжение и усталость? Экспресс - методы. • Методы восстановления работоспособности. Активизирующие техники.	12
16.	Знакомство с профессиями. Мифы и правда. Встреча №5. Выполнение рабочего задания за гонорар.	4
Эффективное общение, конфликтные коммуникации, ассертивный отказ		
17.	Причины, препятствующие эффективному общению и их нейтрализация • Коммуникативные искажения и их влияние на процесс коммуникации • Преодоление коммуникативных барьеров • Как реагировать на критику в свой адрес: алгоритм корректного ответа	4

	• Как давать другому обратную связь: полезные советы	
18.	Знакомство с профессиями. Мифы и правда. Встреча №6. Выполнение рабочего задания за гонорар.	4
19	Управление конфликтами • Какие бывают конфликты • Определение индивидуального стиля поведения в конфликте • Знакомство с методами и приемами управления конфликтом • Отработка методов управления конфликтом: алгоритм конструктивного поведения в конфликте • Как не доводить ситуацию до конфликта: профилактика. Ассертивный отказ • Техники ассертивного отказа • Контроль чувств и эмоций • Умение говорить «нет» • Определение индивидуального стиля поведения в конфликте • Личные границы • Уверенность в себе	12
20.	Ассессмент-Центр (итоговая оценка уровня компетенций) В формате деловой игры	4
Итого 128 академических часов		