

## МАТРИЦА КАРЬЕРЫ

### МОДУЛЬ «Я – О'Кей!»



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

**Целевая аудитория:** ученики 2-х классов.

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

**Продолжительность программы:** 64 академических часа.

**Цели 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

**Учебно-тематический план:**

<b>№</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1.</b>	<b>Тренинг командообразования</b> (Вводное занятие) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Правила командной работы</li> <li>• Принципы взаимодействия в команде (обратная связь)</li> </ul> <b>Оценка актуального уровня компетенций студентов</b>	<b>4</b>
<b>Эхо общения</b>		
<b>2.</b>	<b>Исследовательская мастерская</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Что такое общение</li> <li>• Что такое дружба</li> <li>• Основы межличностного общения</li> <li>• Общение мальчиков и девочек</li> </ul>	<b>8</b>
<b>3.</b>	<b>Мастерская Демосфена</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основы риторики</li> <li>• Основы публичных выступлений</li> </ul>	<b>6</b>
<b>4.</b>	<b>Коммуникации со сверстниками и взрослыми</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Уверенное поведение (ассертивное)</li> <li>• Мастерство самовыражения</li> <li>• Коммуникации в команде: классе, во дворе</li> <li>• Активное слушание</li> <li>• Основные качества эффективного коммуникатора</li> </ul>	<b>8</b>
<b>5.</b>	<b>Сначала стремись понять, а потом - быть понятым</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Понимание других - основы толерантности</li> <li>• Взаимоотношения с разными людьми: одноклассники, родители, друзья</li> <li>• Разные позиции восприятия (умение смотреть на ситуацию глазами собеседника)</li> <li>• В каких ситуациях полезно быть толерантным</li> </ul> <b>Промежуточная оценка компетенций</b>	<b>6</b>
<b>Жизненная самонавигация</b>		
<b>6.</b>	<b>Эмоции и чувства</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Причины вызывающие эмоции</li> <li>• Диагностика эмоциональной сферы (понимание собственного эмоционального состояния)</li> <li>• Способы выражения эмоций и чувств</li> <li>• Технологии управления эмоциями</li> </ul>	<b>6</b>
<b>7.</b>	<b>Управление стрессом</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Причины, вызывающие негативные эмоциональные состояния</li> <li>• Виды стресса</li> <li>• Техники работы со стрессом</li> <li>• Профилактика стресса</li> </ul>	<b>4</b>
<b>8.</b>	<b>Креативная мастерская</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Гибкость в поведении</li> <li>• Технологии творческого поиска в решении жизненных задач</li> </ul>	<b>6</b>
<b>9.</b>	<b>Искусство мечтать</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Позитивное мышление</li> <li>• Успешные стратегии успешных людей</li> <li>• Работа с негативными установками и убеждениями.</li> <li>• Постановка целей</li> <li>• Алгоритм достижения целей</li> <li>• Самомотивация</li> </ul>	<b>8</b>
<b>10.</b>	<b>Воплощаем мечты в реальность: учимся успевать многое</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основы тайм-менеджмента</li> </ul>	<b>6</b>
<b>11.</b>	<b>Ассессмент-Центр (итоговая оценка уровня компетенций)</b>	<b>2</b>
<b>Итого 64 академических часа</b>		

**По итогам обучения выдается сертификат, подтверждающий обучение  
 (Лицензия № 9517 выдана Министерством образования, науки и инновационной политики  
 Новосибирской области 29 февраля 2016 года)**