

Согласовано:
Председатель трудового коллектива
ГБУК АО «Астраханская библиотека для
молодежи им. Б. Шаховского»

С.А. Насыпайко



Утверждаю:
ГБУК АО «Астраханская библиотека
для молодежи им. Б. Шаховского»
От _____
Директор _____ Е.М. Магазевская



Общеразвивающая дополнительная программа «Компетенции будущего»

Разработана психологом, педагогом
Орайло Н.П.

Астрахань 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа развивающих занятий для молодежи «Компетенции будущего» в Астраханской библиотеке для молодежи им. Б.Шаховского

Возраст обучающихся – 18 – 25 лет

Срок реализации - 1 год

Количество часов – 72 часа

Данная программа по направленности является социально-психологической.

Актуальность и целесообразность программы

Юность, молодость - пора становления и развития личности. Главная особенность данных возрастов – качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности: выбор жизненного пути, стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личную автономию.

Основные проблемы психологического развития в этот период

- развитие интереса к себе, стремление разобраться в своих способностях, поступках, формирование привычных навыков самоанализа;
- формирование интереса к другому человеку как к личности;
- поведение во время конфликтных ситуаций, во время стресса;
- формирование широкого спектра способностей и интересов, определение круга устойчивых интересов;
- осознанный выбор жизненного пути;
- формирование нового уровня мышления, устойчивого внимания;
- развитие чувства собственного достоинства, внутренних критериев самооценки;
- развитие форм и навыков личностного общения в группе;
- развитие навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания;
- развитие моральных качеств, форм сочувствия и сопереживания другим людям.

Настоящая программа призвана помочь разобраться и предложить пути решения проблем, с которыми обучающийся сталкивается в своей жизни.

Очень часто общество сталкивается с психологическими проблемами. Эти проблемы накладывают огромный отпечаток на развитие личности и общества в целом. Целесообразность настоящей программы заключается в том, что её реализация содействует решению данных проблем и рассчитана на решение всего комплекса вопросов, которые волнуют молодое поколение.

Занятия проходят в форме мастер-классов, лекций, тренингов.

Новизна данной программы заключается в том, что в ней выстраивается единая линия занятий, рассчитанных на решение всего комплекса вопросов, которые волнуют молодежь в данном возрасте.

Занятия проходят не только в лекционной форме, а также в форме игры и тренинга, что создаёт наиболее благоприятную атмосферу для лучшего усвоения и восприятия материала. Появляется возможность в спокойной игровой атмосфере отработать полученные навыки, решить личностные проблемы, в безопасной обстановке апробировать определённые роли.

Цели и задачи программы

Целью программы является диагностика, коррекция и оптимизация личностного развития клиентов на основе групповых и индивидуальных форм работы.

Задачи:

Обучающие:

- формирование базовых понятий из области психологии общения, психологии эмоций, конфликтологии, профориентации.

Развивающие:

- развитие навыков эффективного общения;
- развитие умения адекватно выражать свои чувства и понимать выражение чувств других людей;

- развитие навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях;

- развитие познавательных процессов;

- развитие навыков осознанного выбора

Воспитательные:

- повышение уровня рефлексивности;

- создание мотивации для дальнейшего саморазвития обучающихся;

- повышение уровня понимания себя, своих ценностей и базовых потребностей

- сплочение коллектива;

- умение вести себя в конфликтной ситуации

- формирование взаимного доверия.

Педагогические принципы

Отбор содержания программы основывается на главных педагогических принципах:

Принцип доступности и посильности обучения с учетом психологических особенностей юношества и молодежи;

Принцип наглядности обучения;

Принцип дифференцированного подхода;

Принцип активности;

Принцип прочного и сознательного усвоения знаний;

Принцип развивающего обучения – создание условий для самореализации личности молодого человека;

Принцип коммуникативной направленности – решение коммуникативных задач в процессе межличностного общения;

Принцип гуманизации.

Современные педагогические технологии

Личностно-ориентированная технология помогает включить в образовательную деятельность каждого обучающегося;

Технология развивающего обучения помогает построить процесс усвоения от простого к сложному;

Игровая технология помогает организовать занятия в легкой, непринужденной форме;

Технология творческого обучения – когда обучающиеся учатся творчески подходить к выполнению задания;

Технология коммуникативного общения – весь процесс обучения программы строится на постоянном общении и обратной связи.

Методы обучения

Практические – мини-лекции, тренинговые упражнения, разыгрывания ситуаций, выполнение творческих заданий;

Словесные – Собеседования, дискуссии;

Отличительные особенности программы.

Программа разработана с учётом имеющегося опыта выявления индивидуальных особенностей обучающихся. На основе проведённого исследования были выделены запросы, интересы и теоретические знания молодежи, что позволило адаптировать программный материал к практическим запросам пользователей библиотеки.

Занятия разрабатывались на основе работ: Выготского Л.С., Завьялова Ж. В., Климова Е.А., Резапкиной Г.В., и др.

Программа составлена таким образом, чтобы обучающиеся смогли не только уяснить и прослушать материал, но и на практике его отработать и закрепить. В процессе прохождения программы развивается чувство ответственности, уверенности в своих силах, формируются личностные качества.

Оптимальная численность в группе: 8-12 человек, что обеспечивает успешное усвоение материала и приобретение необходимых навыков.

Формы и режим занятий

В данной образовательной программе используются следующие формы занятий.

1. Психологические игры и упражнения:
 - большие ролевые игры;
 - упражнения на отработку различных навыков.
2. Различные методы тренинга:
 - ролевая игра;
 - мозговой штурм;
 - моделирование практических ситуаций;
 - работа в малых группах;
 - семинар;
 - метод кейсов и т. д.
3. Групповые дискуссии, беседы.
4. Информационные блоки.
5. Психологические тесты.
6. Элементы арт-терапии.
7. Элементы сказкотерапии.
8. Элементы телесно-ориентированной терапии.

Структура занятия:

1. Психологическое вхождение обучающихся в занятие: ритуал приветствия запрос.
 2. Разминка: вхождение в эмоциональный контакт/ актуализация проблемы.
 3. Основной этап работы: информационный блок, тестирование, отработка и развитие навыков.
 4. Завершающий этап: рефлексия, ритуал прощания.
- Занятие проводится 2 часа с 10-минутным перерывом.

Занятия проводятся в Астраханской библиотеке для молодежи им. Б. Шаховского.

Для проведения занятий необходимо хорошо проветриваемое, светлое помещение, в котором есть возможность рассадить от 8 до 12 участников, интернет, монитор, проектор, флипчарт, маркеры, ноутбук, раздаточный материал.

Данные мероприятия способствуют всестороннему развитию личности и после занятий обучающиеся будут:

знать:

- базовые понятия из области общей и социальной психологии, психологии общения, психологии эмоций, конфликтологии, и психологии познавательных процессов;
- типы мышления;
- виды конфликтов и пути их преодоления;
- эффективные формы работы в команде;
- свой темперамент, сильные и слабые стороны,
- эффективные методы тайм-менеджмента;
- алгоритмы осознанного выбора.

уметь:

- применяя новые методы работы самопознания и рефлексии
- выстраивать свои границы личности и уважительно взаимодействовать с границами другого человека
- делать осознанный выбор;
- взаимодействовать сообща, совместными усилиями добиваясь определённых результатов и находить новые решения проблем и ситуаций;
- доверять друг другу и регулировать свое поведение, исходя из правил тренинговой работы;
- применять на практике индивидуальные и групповые коммуникативные навыки;
- высказывать и аргументировать свою позицию, при этом уважая мнение и позицию другого человека;
- самостоятельно развивать внимание, память, воображение, образное и логическое мышление.

Приёмы и методы реализации программы

В программе применяются следующие формы работы.

Психологические игры и упражнения.

Упражнение на работу с именем – неотъемлемая процедура любого тренинга – представление участников друг другу. Каждое занятие начинается ритуалом приветствия, когда проводятся игры по типу: «Имя + мой любимый фильм», «Имя + то, куда мечтаю поехать», «Имя + самое запоминающееся событие из зимних каникул», «Имя + мое любимое занятие» и т. д. Это служит напоминанием, как важно обращаться друг к другу по именам, а также это даёт определённый настрой на работу и «включение в круг». Ритуал прощания – «Дерево настроения», помогает наглядно проследить настроение участников.

Ролевые игры.

Большие ролевые игры – одна из важнейших составляющих тренинга, в течение которых участники моделируют своё будущее, примеряют на себя новые роли, проживают в психологически защищенной, комфортной обстановке то, что чуть позже им придется прожить в социуме, учатся вербализировать свои переживания, принимать переживания других (например, «Необитаемый остров», «Секрет Джованни», «Авиакатастрофа в тундре» и т. д.);

Упражнения на новый сенсорный опыт ставят человека в ситуацию, в которой он заведомо вынужден столкнуться с относительно новым для него сенсорным опытом, причём в достаточно психологически комфортной, не опасной для него ситуации. Приобретённый опыт побуждает обучающегося поделиться с группой своими ощущениями и переживаниями, сравнить свои впечатления с впечатлениями и ощущениями других членов группы после получения от них обратной связи.

Психогимнастические игры или, как их еще называют, игры-разминки – используются для того, чтобы подравнять функциональное состояние собравшейся группы. Эти игры позволяют ввести участников группы в трениговую атмосферу, поднять общий тонус всей группы и каждого её участника (например, «Рукопожатие», «Кулачок», «Ветер дует», «Тих-тиби-дух» «Равновесие», игры с мячом и т. д.).

Упражнения на «пространственное взаимодействие» – игровые упражнения, в которых все участники тренинга активно взаимодействуют друг с другом, выполняя некоторую общую игровую задачу (много таких упражнений используется в тренинге командообразования, например, «Блицтурнир», и т. д.)

Упражнения на отработку различных навыков – участники отрабатывают навыки и умения, которые они получили на занятии.

Упражнения на речевые действия – большинство упражнений этого типа из тренинга общения. Например, «Комплименты», «Если ты был хиппи, на твоей футболке было бы написано» и т. д.

Упражнения на обратную связь – большую роль играет не только прямая связь, т. е. создание ориентировочной основы для действий участников тренинга в желаемом тренере направлении, обратная связь всегда присутствует, когда в тренинге формируются некоторые новые способы деятельности и когда внутри тренинга с её помощью увеличивается продуктивность общения и оказывается межличностное влияние. Получение обратной связи происходит и путём задавания вопросов о пережитых чувствах и эмоциях после выполнения тех или иных упражнений (обычно содержательных и объёмных). Например, «Что ты хочешь, и что это тебе даст».

Групповые дискуссии, беседы.

Они относятся к методам психологии, предусматривающим прямое или косвенное получение сведений путем речевого общения. Применяются с целью получения необходимой информации или разъяснения содержательной теоретической информации занятия.

Мозговой штурм.

Предназначен для нахождения группового решения проблем. Суть этого метода в выдвижении серии гипотез, путём коллективного анализа которых группа затем приходит к общему решению. Используется для нахождения групповых решений.

Моделирование практических ситуаций в малых группах.

Метод используется для снижения тревожности обучающихся. Выработка идей и апробация навыков эффективнее идут при работе в группах из 2-3-х человека по схеме: два человека моделируют игровую ситуацию, а третий является наблюдателем, контролирует процесс и подсказывает при необходимости. Такой метод позволяет эффективнее реализовать задачи занятия, нежели при проведении упражнений со всей группой.

Метод кейсов

Заключается в нахождении решения конкретного, предлагаемого для группового анализа случая.

Метод демонстрации и иллюстрации

Наглядно-чувственное ознакомление обучающихся с явлениями, процессами, которое используется для раскрытия динамики изучаемого содержательного компонента занятия.

Диагностические методы

Тестирование – стандартизированное испытание, предназначенное для установления количественных (и качественных) индивидуально-психологических различий. В тренинги включены: тест «Тактика поведения в конфликте», тест «Самооценка», «Тест на тип мышления», тест ММРІ (сокращённый вариант).

Проективные методики – человек непроизвольно, в свободной или подсказанной форме, но всегда более или менее символично, делится представлениями и

переживаниями о себе и своей жизни. Их назначение – создать психологически защищённую ситуацию для личностного самораскрытия участников тренинга, разговора о личностных качествах и личностных проблемах.

Опрос – методика, при которой задания представлены в виде вопросов или утверждений, задача испытуемого – дать письменные или устные ответы, сообщить информацию о себе.

Элементы арт-терапии

Применяются при создании терапевтических ситуаций, в которых используется творческий продукт. На участников оказывает влияние, как сам процесс создания этого творческого продукта, так и результат – созданный творческий продукт. Используются элементы арт-терапии при создании коллажа, общих рисунков, портрета группы и на других занятиях.

Демонстрационный материал:

- флипчарт;
- проектор;
- ноутбук (требуется доступ в интернет).

Раздаточный материал:

- правила проведения на тренингах, мастер-классах,
- бланки опросников, листы;
- вырезки из журналов.
- карточки с заданиями.
- бланки тестов;
- ключи тестов;
- карточки с заданиями;
- материал для составления коллажа;
- листы.

Перечень материалов и оборудования, необходимых для занятий:

- бланки тестов;
- цветные карандаши (не менее 12 цветов);
- простые карандаши;
- ручки шариковые;
- ножницы;
- бумага белая (писчая);
- бумага для рисования (плотная);
- ватман А3;
- маркеры (4 цвета);
- гуашь;
- акварель;
- клей-карандаш;
- кисточки (1 – толстая, 1 – тонкая);
- старые журналы;
- флипчарт;
- проектор;
- ноутбук;
- музыкальная колонка
- папка с файлами
- планшеты.

Учебный план

№	Наименование раздела	Общее кол-во часов	Теория	Практика
I.	Введение	4	1	3
II.	Формируем команду	8	1.30	6.30
III.	Коммуникативные навыки	8	2.10	1.50
IV.	Тренинг управления конфликтом	8	2.40	5.20
V.	Тренинг уверенности в себе	8	2.50	5.10
VI.	Тренинг по тайм-менеджменту	8	2.40	5.20
VII.	Множественный интеллект	4	1	3
VIII.	Тренинг определения жизненного пути	8	2.10	5.50
IX.	Целеполагание	8	2	6
X.	«Soft skills» Гибкие навыки – как залог успешного будущего	6	2	4
XI.	Итоги курса. Завершение	2	0.30	1.30
Итого		72	21.30	50.30

Учебно- тематический план обучения

	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Форма контроля	Теория	Практика
I.	Введение	4 часа		1 час	3 часа
1.	День открытых дверей. Набор в группу. Первичная диагностика		Собеседование		2 часа
2.	Вводное занятие		Собеседование	1 час	
3.	Игра-знакомство		Ролевая игра		1 час
II.	Формируем команду	8 часов		1 час 30 мин.	6 часов 30 мин.
1.	Сообщение о целях, задачах, правилах		Собеседование	20 мин.	
2.	Упражнение «Символ		Ролевая игра		20 мин.

	команды»				
3.	Упражнение «10 заповедей команды N»		Дискуссия, опрос		40 мин.
4.	Разминка «Равновесие»		Ролевая игра		20 мин.
5.	Обратная связь		Собеседование		20 мин.
6.	Продолжение «Чему прошлый раз «	Опрос. научился	Опрос		20 мин.
7.	Ситуационная игра «Блицтурнир»		Ролевая игра		30 мин
8.	Блок разминок		Ролевая игра		20 мин.
9.	Мини-лекция		Собеседование	30 мин.	
10.	Обратная связь		Собеседование		20 мин.
11.	Продолжение темы «Сильные и слабые стороны моей команды»		Дискуссия		20 мин.
12.	Ситуационная игра «Адская башня» - на выявление конструктивных и неконструктивных форм поведения в команде.		Ролевая игра		40 мин.
13.	Диагностика на анализ командных ролей, результаты диагностики		Диагностика		40 мин.
14.	Обратная связь		Собеседование		20 мин.
15.	Продолжение Разминка «Енотов круг»		Ролевая игра		20 мин.
16.	Мини-лекция		Собеседование	40 мин.	
17.	Ситуационная игра «Авиакатастрофа в тундре»		Ролевая игра		40 мин.
18.	Обратная связь Итоги		Собеседование		20 мин.
III.	Коммуникативные навыки	8 часов		2 часа 10 мин.	5 часов 50 мин
1.	Сообщение о целях, задачах, запросы.		Собеседование	10 мин.	10 мин.
2.	Мини-лекция		Собеседование	40 мин.	
3.	Игра «Как расположить		Ролевая игра		30 мин.

	к себе собеседника»				
4.	Обратная связь		Собеседование		30 мин.
5.	Продолжение. Разминка «Групповое интервью»		Ролевая игра		20 мин.
6.	Мини-лекция о культуре речи		Собеседование	40 мин	
7.	Дискуссия – обмен опытом среди участников		Дискуссия		20 мин
8.	Продолжение Разминка «Круг вопросов»		Ролевая игра		20 мин.
9.	Обратная связь		Собеседование		20 мин
10.	Продолжение. Упражнение «Интервью со звездой»		Ролевая игра		40 мин.
11	Диагностика		Диагностика		20 мин.
12.	Мини-лекция		Собеседование	40 мин.	
13.	Обратная связь		Собеседование		20 мин.
14.	Продолжение Разминка «Попробуй, откажи»		Ролевая игра		20 мин.
15	Кейсы Проблемные моменты		Дискуссия		40 мин.
16.	Сторителлинг, как инструмент психологической помощи		Творческое задание	10 мин	30 мин.
17.	Обратная связь. Итоги		Собеседование		20 мин.
IV.	Управление конфликтом	8 часов		2 часа 40 мин.	5 часов 20 мин
1.	Сообщение о целях, задачах, запрос участников.		Собеседование	10 мин.	10 мин.
2.	Мини-лекция о природе конфликта, его видах, функциях.		Собеседование	40 мин	
3.	Разминка «Оптимисты-пессимисты»		Ролевая игра		20 мин.
4.	Обратная связь, как инструмент работы		Собеседование	10 мин	30 мин

5.	Продолжение. Разминка «Кулачок»		Ролевая игра		20 мин.
6.	Мини-лекция о положительной стороне конфликта		Собеседование	40 мин.	
7.	Дискуссия – обмен опытом среди участников		Дискуссия		20 мин.
8.	Практикум		Задание		20 мин.
9.	Обратная связь		Собеседование		20 мин.
10.	Продолжение. Ролевая игра «Страшный суд»		Ролевая игра		40 мин.
11.	Диагностика		Диагностика		20 мин.
12.	Мини-лекция «Техники тушения эмоциональных пожаров»		Собеседование	40 мин.	
13.	Обратная связь		Собеседование		20 мин.
14.	Продолжение Разминка «Тух- тибби – дух»		Ролевая игра		20 мин
15.	Кейсы Проблемные моменты		Дискуссия		40 мин
16.	Стратегии поведения в конфликтной ситуации		Собеседование	20 мин	20 мин.
17.	Обратная связь. Итоги		Собеседование		20 мин.
V.	Тренинг уверенности в себе	8 часов		2 часа 50 мин.	5 часов 10 мин.
1.	Сообщение о целях, задачах, запросы.		Собеседование	10 мин.	10 мин.
2.	Мини-лекция об уверенности в себе.		Собеседование	40 мин.	
3.	Разминка «В центре внимания»		Ролевая игра		30 мин
4.	Обратная связь		Собеседование		30 мин
5.	Продолжение. Разминка «Попробуй, откажи»		Ролевая игра		20 мин.
6.	Мини-лекция о различиях между уверенным, неуверенным и агрессивным поведением.		Собеседование	40 мин	

7.	Дискуссия – обмен опытом среди участников		Дискуссия		20 мин
8.	Упражнение «Корсет уверенности»		Ролевая игра		20 мин
9.	Обратная связь		Собеседование		20 мин
10.	Продолжение. Игра «Необычная просьба»		Ролевая игра		20 мин
11.	Упражнение «Портрет уверенного человека»		Дискуссия		20 мин.
12.	Мини-лекция. Знакомство с отличительными признаками и техниками уверенности в себе.		Собеседование	40 мин	
13.	Обратная связь		Собеседование		30 мин
14.	Продолжение Упражнение «Мадам, ваши стрелы летят мимо»		Ролевая игра		20 мин.
15.	Мини-лекция Знакомство с концепцией Э. Берна		Дискуссия	40 мин	
16.	Диагностика на выявление своих достоинств.		Диагностика		20 мин.
17.	Сторителлинг «Притча о короле и саде»		Дискуссия		10 мин
18.	Обратная связь. Итоги		Собеседование		30 мин
VI.	Тренинг по тайм-менеджменту	8 часов		2 часа 40 мин.	5 часов 20 мин.
1.	Сообщение о целях, задачах, запросы		Собеседование	10 мин.	10 мин.
2.	Мини-лекция о понятии тайм-менеджмента и его основных навыках.		Собеседование	40 мин	
3.	Групповая дискуссия о причинах неэффективного использования личного времени		Дискуссия		40 мин
4.	Обратная связь		Собеседование		20 мин
5.	Продолжение. Упражнение «Шестое		Ролевая игра		20 мин.

	чувство»				
6.	Мини-лекция о факторах, которые препятствуют оптимизации временного ресурса		Собеседование	40 мин.	
7.	Диагностика с интерпретацией		Диагностика		20 мин.
8.	Упражнение «Испорченный телефон»		Ролевая игра		20 мин.
9.	Обратная связь		Собеседование		20 мин.
10.	Продолжение темы. Разминка «Поменяться местами»		Ролевая игра		20 мин.
11.	Упражнение «SWOT - анализ»		Собеседование		30 мин.
12.	Мини-лекция. Приоритеты		Собеседование	40 мин.	
13.	Обратная связь		Обсуждение		30 мин.
14.	Продолжение Упражнение «Вспомнить все»		Ролевая игра		20 мин.
15.	Кейс « Пчела Майя»		Дискуссия	10 мин	30 мин
16.	Практикум – поиск возможностей применения принципа многозадачности		Задание	10 мин.	30 мин.
17.	Обратная связь. Итоги		Собеседование		20 мин
VII	Множественный интеллект	4 часа		1 час	3 часа
1.	Сообщение о целях, задачах, запросы.		Собеседование	10 мин.	10 мин.
2.	Мини-лекция «О понятии «Множественный интеллект»		Собеседование	40 мин.	
3.	Упражнение «Круг вопросов»		Ролевая игра		20 мин
4.	Групповая дискуссия об эмоциональном интеллекте		Дискуссия		20 мин.
5.	Обратная связь		Собеседование		20 мин.

6.	Продолжение темы, разминка «Парад клоунов»		Ролевая игра		20 мин.
7.	Диагностика с интерпретацией		Диагностика	10 мин.	30 мин.
8.	Упражнение «Пусть расцветают все цветы»		Ролевая игра		20 мин
9.	Упражнение «Где я могу проявить свои способности?»		Задание		20 мин
10.	Обратная связь		Собеседование		20 мин.
VIII.	Тренинг определения жизненного пути	8 часов		2 часа 10 мин	5 часов 50 мин.
1.	Сообщение о целях, задачах, запрос		Собеседование	10 мин.	10 мин
2.	Мини-лекция об основных причинах неопределенности		Собеседование	40 мин.	
3.	Притча «Все в твоих руках», обсуждение		Дискуссия		20 мин.
4.	Упражнение «5 сценариев»		Задание		20 мин
5.	Обратная связь				20 мин
6.	Продолжение темы Упражнение-диагностика «Близнец издалека» с обсуждением результатов		Диагностика, дискуссия	10 мин	30 мин.
7.	Разминка «Оптимисты-пессимисты»		Ролевая игра		20 мин.
8.	Упражнение – диагностика «Окно Джохари» с обсуждением результатов		Задание, дискуссия	10 мин	30 мин
9.	Обратная связь		Собеседование		20 мин
10.	Продолжение темы Тест на тип мышления.		Диагностика		20 мин.
11.	Тест на тип личности.		Диагностика		30 мин.
12.	Мини-лекция. Тестирование, как инструкция к базовой комплектации		Собеседование	20 мин.	

13.	Дискуссия «Как использовать сильные стороны личности в жизни и карьере»		Дискуссия		30 мин.
14.	Обратная связь				20 мин.
15.	Продолжение темы Мониторинг востребованных профессий и направлений		Собеседование	20 мин.	20 мин.
16.	Профессиограмма		Задание	10 мин.	10 мин.
17.	Коллаж. Профессия моей мечты		Задание	10 мин	30 мин
18.	Обратная связь. Итоги		Собеседование		20 мин.
IX	Целеполагание	8 часов		2 часа	6 часов
1.	Сообщение о целях, задачах, запросы.		Собеседование	10 мин	10 мин.
2.	Мини-лекция «Цели и ресурс»		Собеседование	40 мин.	
3.	Групповая дискуссия о приемах создания и поддержания ресурсного состояния		Дискуссия		30 мин.
4.	Обратная связь				30 мин.
5.	Продолжение. Разминка «Если бы ты был хиппи на твоей футболке было бы написано »		Ролевая игра		20 мин.
6.	Мини-лекция о рефрейминге и его возможностях		Собеседование	30 мин	
7.	Практикум. Применение техники рефрейминга, для решения проблемной ситуации.		Собеседование		30 мин.
8.	Упражнение «Волшебная лампа Аладдина»		Ролевая игра		20 мин
9.	Обратная связь		Собеседование		20 мин
10.	Продолжение. Разминка «7-ап»		Ролевая игра		20 мин.
11.	Диагностика Тест М. Рокича и интерпретация		Диагностика, дискуссия	10 мин	30 мин.

	результатов теста				
12.	Упражнение «Пирог жизни» с целями на каждый сектор		Задание	10 мин	30 мин.
13.	Обратная связь		Обсуждение		20 мин.
14.	Продолжение Упражнение «Чего ты хочешь, и что тебе это даст?»		Ролевая игра		20 мин.
15	Мини-лекция Технология «SMART»		Собеседование	20 мин	
16.	Практикум – закрепление технологии «SMART», применение к целям каждого участника.		Задание		40 мин.
17.	Упражнение «Первое, что я сделаю...»		Опрос		20 мин.
18.	Обратная связь. Итоги		Собеседование		20 мин.
X	«Soft skills» Гибкие навыки – как залог успешного будущего	6 часов		2 часа	4 часа
1.	Сообщение о целях, задачах, запросы.		Собеседование	10 мин.	10 мин.
2.	Мини-лекция «Актуальность гибких навыков в карьере и жизни»		Собеседование	40 мин.	
3.	Групповая дискуссия о новых навыках и о том, как приметить их в своей жизни		Дискуссия	10 мин.	30 мин.
4.	Обратная связь		Собеседование		20 мин.
5.	Продолжение. Разминка «Поменяться местами»		«Ролевая игра»		20 мин.
6.	Мини-лекция «Эмоциональный интеллект»		Собеседование	40 мин.	
7.	Практикум. Применение нового навыка.		Собеседование		30 мин.
8.	Упражнение «Шестое чувство»		Ролевая игра		20 мин.

9.	Обратная связь		Собеседование		20 мин
10.	Продолжение. Разминка «7-ап»		Ролевая игра		20 мин.
11.	Диагностика и обсуждение результатов диагностики		Диагностика, дискуссия	10 мин.	30 мин.
12.	Упражнение «От стратегии к тактике»		Ролевая игра	10 мин	30 мин.
13.	Обратная связь		Собеседование		20 мин.
XI	Итоги курса. Завершение	2 часа		30 мин	1 час 30 мин.
1.	Упражнение «Комплимент от группы»		Задание	10 мин.	10 мин.
2.	Упражнение «Вспомнить все»		Задание	10 мин.	30 мин.
3.	Вручение сертификатов		==		20 мин
4.	Обратная связь. Итоги курса		Собеседование	10 мин.	30 мин.
Итого		72		21.30	50.30

Информационное обеспечение:

1. Борисова Е. М. Гуревич К. М. «Психологическая диагностика в школьной профориентации» \ Вопросы психологии, - 1988.
2. «Возрастная и педагогическая психология». / Под ред. М. В. Гамезо, М. В. Матюхиной, Т. С. Михальчик, М., 1984.
3. Волкова О.А. «Основы профессиональной ориентации молодежи» /текст/ изд-во, «Николаев», 2000.
4. Выготский Л.С. «Психология развития ребенка». М., Изд-во, Смысл, изд-во КСМО, 2003.
5. Дереклеева Н. И. «Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся», М., 2004.
6. Ефимова Е.В. «Проблема педагогической поддержки при выборе профиля обучения выпускников основной школы»// Народное образование. - 2008.
7. Климов Ё. А. «Психология профессионального самоопределения», М., 2004.
8. Климов Е.А. «Как выбирать профессию». М.,1990,
9. Леонтьев А.Н. «Проблемы развития психики». М., 1982.
10. Ли Д. Практика группового тренинга. – СПб.: Питер, 2002.
11. Макаренко А.С. «О воспитании». Изд-во: Издательство политической литературы 1990.
12. Маркова А.К. Психология профессионала / А.К. Маркова. - М., 1996.
13. Пряжников Н. С. «Профессиональное и личностное самоопределение», М.
14. «Психологическое сопровождение выбора профессии». (Под редакцией Л. М. Митиной) М., 2003 г.
15. Резапкина Г.В. «Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки.» Учебно–методическое пособие для психологов и педагогов. — М.: Генезис, 2005.
16. Резапкина Г. В «Беседы о самоопределении. Книга для чтения учащихся 8—9 классов»: учеб. пособие / Г.В.Резапкина. — М.: Образовательно-издательский центр «Академия», ОАО «Московские учебники», 2012.
17. Шаповаленко И.В. «Возрастная психология» (Психология развития и возрастная психология). — М.: Гардарики, 2005.

Диагностика уровня знаний

Чтобы определить ожидаемый результат, нужно знать, с чем пришли обучающиеся (стартовый контроль) и что получили на выходе (итоговый контроль). Контроль проводится в следующих формах:

- Собеседование;
- Выполнение заданий;
- Опрос.

Основы педагогического контроля

Типы контроля	Контроль ЗУН	Формы контроля
Первичный контроль (определение уровня знаний в начале учебного года)	Умение поставить запрос	Собеседование.
Текущий контроль (оценка успешности достижений обучающихся в середине года, подведение промежуточных итогов обучения)	Умение работать в команде, понимать, как принимаются решения, как разрешаются конфликтные ситуации, как расположить к себе собеседника.	Собеседования, ролевые игры, диагностика, дискуссия, опросы задания.
Итоговый контроль (оценка успешности усвоения программного материала, подведение итогов за год).	Умение работать в команде, понимать, как работать с конфликтами и знать, как их разрешать, знание основных навыков коммуникации, алгоритмов осознанного выбора, умение, расположить к себе, иметь понятие о том, как применять данные знания в жизненных ситуациях.	Собеседования, ролевые игры, дискуссия, опросы, диагностика, задания.

Диагностика знаний по курсу

№	ФИО	Умение грамотно сформулировать запрос	Знание основных понятий по заданным темам
1			
2			
3			

Критерии:

1. Высокий уровень: соответствует всем предъявленным требованиям;
2. Средний уровень
 - 2.1. Знает, но не всегда выполняет
 - 2.2. Иногда нужна подсказка
 - 2.3. Не всегда активен
3. Низкий уровень: нуждается в постоянной поддержке