**ПРОГРАММА**

**«РАБОТА СО СТУДЕНТАМИ ПО РАЗВИТИЮ ГИБКИХ НАВЫКОВ И ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ»**

**Программа рассчитана на обучающихся 16-18 лет**

**Срок реализации – 1 год**

**Разработчики: Алексеева М.В.**

**Хлебутина А.О.**

**Курган 2021**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Образовательная программа «Работа со студентами по развитию гибких навыков и лидерских качеств» культурологической направленности рассчитана на 1 год обучения для обучающихся 16-18 лет.

***Актуальность данной программы*** обоснована важностью такого направления психолого-педагогической практики в учреждениях как развитие психологической культуры обучающихся в системе образования. Одновременно целью, процессом и результатом реализации представленной программы является формирование психологической культуры личности, положительное изменение целостного «Я» (трансформации «Я» как целостного феномена): положительная динамика развития личности и «Я-концепции», конструктивность отношений и поведения, гуманизация ценностных ориентаций, актуализация личностных ресурсов.

Реализация программы «Работа со студентами по развитию гибких навыков и лидерских качеств» представляется важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой задачей. Психологическая культура, толерантность, позитивное отношение к себе и другим, способность к рефлексии и саморазвитию, умение строить свои отношения с людьми, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом — все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества. Социально-психологическая и личностная зрелость человека характеризуется способом решения жизненных противоречий и проявляется в умении соединять свои индивидуальные особенности, статусные, возрастные возможности, собственные притязания с требованиями общества, окружающих. Способность осуществлять это соединение К. А. Абульханова-Славская называет стратегией жизни. Помощь в формировании индивидуальной "стратегии жизни" студентов является главной ценностью данной программы.

При написании данной программы использовалась программа Н.Е.Водопьяновой, Н.В.Лик, Г.В.Андреевой "Самопознание школьников". Кроме этого применялся материал социально-психологического тренинга "Познавая себя и окружающих" М. Ю.Савченко и тренинга уверенности в себе А.М.Прихожан. Также использованы теоретические и практические материалы известных психологов: Н.Р.Битяновой, Л.П.Пономоренко, Р.В.Белоусовой, Н.И.Дереклеевой, М.Ю.Савченко и др.

"Чтобы научиться жить соответственно своим возможностям, способностям, характеру, необходимо знание, понимание самого себя. Искусство жизни состоит не только в том, чтобы учитывать свою индивидуальность, но и в том, чтобы соотносить свои жизненные цели, планы и желания со своими особенностями, чтобы раскрывать в ходе жизни в себе новые качества, развить новые способности" (Абульханова-Славская К.А. «Стратегия жизни»). Все это становится возможным для детей подросткового возраста через приобщение к культуре лидерства.

Актуальность программы «Работа со студентами по развитию гибких навыков и лидерских качеств» состоит в том, что она позволяет подготовить положительно ориентированного лидера, уверенного в себе, в своих созидательных возможностях, способностях и взглядах человека, умеющего понимать и считаться с мнением и чувствами других, умеющего управлять собственной судьбой и добиваться определенных положительных результатов в учебе, работе, семейной жизни, способного повести за собой других. Данная программа направлена на то, чтобы развить у студентов лидерские качества, позволяющие самореализоваться в позитивном ключе и гармонично интегрироваться в социум.

**Цель**: формирование лидерских качеств у подростков

***1. Обучающая цель:*** подготовка обучающихся к успешной и эффективной трудовой деятельности и выработке качеств, умений и навыков, которые помогут им справиться с жизненными и профессиональными задачами и трудностями.

***Задачи:***

* формирование у студентов теоретических и практических знаний, умений, навыков, необходимых для социальной адаптации и успешной деятельности в обществе;
* формирование способности к рефлексии, адекватной самооценки;
* приобретение навыков лидерского поведения через коллективную деятельность;
* формирование способностей к принятию решений и готовности брать на себя инициативу и ответственность;
* формирование у обучающихся умения строить жизненные планы и корректировать ценностные ориентации.

***2. Воспитательная цель:*** воспитание адаптированной, приспособленной к полноценному развитию личности.

***Задачи:***

* воспитание умения действовать в интересах совершенствования своей личности;
* воспитание интереса к самому себе, формирование культуры самопознания, саморазвития и самовоспитания.

***3. Развивающая цель:*** развитие социальных навыков поведения и установок на самостоятельное решение социальных проблемных ситуаций.

***Задачи:***

* развитие адекватного восприятия самого себя и осуществление коррекции самооценки;
* развитие творческих и организаторских способностей обучающихся;
* развитие навыков работы в группе, в команде;
* развитие умений ориентироваться в мире взрослых, занимать активную жизненную позицию, преодолевать трудности процесса социализации;
* развитие эмоциональной устойчивости и оптимального реагирования в сложных жизненных ситуациях;
* развитие умений и потребности в познании других людей, гуманистического отношения к ним.

***Объем программы***

Программа рассчитана на 1 год обучения. Объем курса - 132 часа.

***Возраст обучающихся***

Программа «Основы формирования личностных качеств у подростков» предназначена для обучающихся 16-18 лет.

***Количество обучающихся***

Плановое количество обучающихся — не менее 10 человек.

***Формы проведения занятий***

В программе используются следующие формы проведения занятий: лекции, практикумы, деловые игры, семинары, мозговые штурмы, просмотр видеоматериала и презентаций, консультации педагога-психолога (по запросу), дискуссии.

***Режим занятий***

Занятия проводятся 1 раза в неделю.

***Основные понятия и термины***

Лидер, команда, личность, психология, ресурсы, личностный рост, эмоциональная компетентность, коммуникативные навыки, толерантность, манипулирование, самоменеджмент, модальности, манипуляции, восприятие, межличностные взаимодействия, самопрезентация, конфликт, жизненные цели, уверенность в себе, проекции, контакт, ответственность.

***Механизмы оценки образовательных результатов***

Входящее и исходящее анкетирование, стандартизированные тесты по соответствующим темам, проективные методики, личностные опросники, визуальное наблюдение руководителями программы, индивидуальные консультации-собеседования с педагогами-психологами (по запросу).

Каждый участник ведет специальный «Дневник для самоотчёта», где фиксирует свои впечатления о занятиях, заинтересовавшую его информацию, проводит тестирования, рефлексирует.

***Ожидаемые результаты реализации программы***

В процессе освоения программы обучающиеся должны приобрести:

*- знания:* основ психологии личности; типов лидеров и лидерства; механизмов социализации, структуры и особенностей коммуникативных процессов; проблем межличностного взаимодействия и путей их решения; основ конфликтологии; механизмов стрессовых состояний и способов их регулирования; подходов к индивидуальному выбору профессии; структуры, способов организации и осуществления успешной деятельности.

*- навыки*: рефлексии (осознавание своего состояния и поведения), самопознания и адекватного самовосприятия, распознавания вербальных и невербальных сигналов, распознавания возможных искажений в процессе общения, активного слушания, конструктивного общения и публичного выступления, анализа конфликтной ситуации, саморегуляции, ориентации в информационном поле процесса профессионального самоопределения, постановки целей и планирования их достижения, нестандартного мышления, социализации.

*- умения*: осознанного управления своим состоянием и поведением, эффективного выстраивания коммуникаций, адекватного и конструктивного реагирования в условиях конфликтных ситуаций, целенаправленного и эффективного использования своих ресурсов, управления процессом целеполагания, эффективного регулирования процессами своего поведения и группового взаимодействия.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Количество часов | | Всего |
| Теория | Практика |
| 1 | Личность Лидера | 10 | 18 | 28 |
| 2 | Психология общения | 10 | 22 | 32 |
| 3 | Основы конфликтологии | 8 | 12 | 20 |
| 4 | Стресс | 8 | 14 | 22 |
| 5 | Профессиональное самоопределение | 2 | 4 | 6 |
| 6 | Технологии успеха | 8 | 16 | 24 |
| **Итого** | | **46** | **86** | **132** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

***Раздел I. ЛИЧНОСТЬ ЛИДЕРА.***

***Тема 1.* Знакомство. Анализ ожиданий. Презентация программы. Входящая диагностика.**

Упражнение на знакомство «Мяч по кругу».

Упражнение для завершающей рефлексии «Грузим баржу».

Диагностический комплекс: методика изучения интерактивной направленности личности (Н.Е.Щуркова в модификации Н.П.Фетискина), Определение направленности личности (ориентационная анкета) (Б.Басс), методика «Тип мышления» (Методика определения типа мышления в модификации Г.В.Резапкиной), специализированная анкета определения типа личностной идентичности подростка (С.С.Носов), методика определения уровня коммуникативной социальной компетентности (КСК).

***Тема 2.* Личность. Структура личности.**

Личность, индивидуальность, личностный рост, структура личности, самооценка, потребности и мотивы, пирамида потребностей А. Маслоу, способности, интеллект, темперамент, характер, самосознание.

Диагностика «Личностный рост».

Упражнение «Кто я».

***Тема 3.* «Влияние проекций на восприятие».**

Проекция, интерпретация, личный опыт, восприятие, виды восприятия, искажение восприятия.

Разминка «Части тела».

Диагностика: «Дорисуй рисунок».

Упражнение «Представить партнера».

Упражнение «Иностранец».

***Тема 4.* Теории лидерства.**

8 теорий лидерства. Типы лидеров. Лидер и руководитель. Формальный и неформальный лидер. Имидж лидера. Стили управления коллективом.

Ролевая игра «Предвыборная кампания».

***Тема 5.* Распределение ролей в коллективе.**

Что такое группа и коллектив? Стадии развития коллектива. Группа и группировки. Роли «производственные» (функциональные и социальные) и «межличностные».

Упражнение «Здесь и сейчас».

Упражнение «Назови без оценки».

***Тема 6.* История развития науки психологии.**

Философия как прародительница психологической науки. Как и когда психология стала наукой. Связь психологии с другими науками в прошлом и настоящем. Направления психологии. Механизмы психологической защиты.

Диагностика: методика выявления типологий психологической защиты (Р.Плутчик в адаптации Л.И.Вассермана, О.Ф.Ерышева, Е.Б.Клубовой и др.).

***Тема 7.* Эмоциональный интеллект.**

Эмоции и чувства. Функции эмоций. Эмоциональный интеллект как механизм адаптации в социуме. Взаимосвязь успешности и уровня развития эмоционального интеллекта.

Диагностика: Методика изучения «эмоционального интеллекта» (Н.Холл), опросник эмоционального интеллекта «ЭмИн» (Д.В.Люсин).

Упражнение: «Дерево эмоций».

Рефлексия «Мои лица» (до и после).

***Тема 8.* Групповые нормы.**

Для чего нужны групповые нормы? Формальные и неформальные групповые нормы. Правила группы. Конформизм. Коучинг. Групповой контракт.

Круглый стол «Билль о правах личности».

Упражнение «Осознанность и ответственность».

***Тема 9.*  Эффективный самоменеджмент.**

Ключевые навыки эффективного самоуправления. Потенциальные ограничения, которые могут мешать управлять своей жизнью. Управление своими ресурсами.

Тест «Насколько вы эффективно управляете своей жизнью?».

***Тема 10.* Методы арт-терапии в пути к себе.**

Арт-терапия и её виды. Художественная экспрессия. Самовыражение. Креативность. Правила групповой работы.

Упражнение «Здравствуй, это Я!».

Упражнение «Рисунок по кругу».

Упражнение «Мир, в котором бы я хотел жить».

***Тема 11.* Модальности общения.**

Физиологическое и эмоциональное восприятие. Аудиал, визуал, кинестетик. Дискретный тип восприятия. Пять языков общения.

Диагностика: методика определения доминирующей перцептивной модальности (С.Ефремцева)

Семинар-практикум «Модальности».

***Тема 12.* Экология лидерства.**

Лидерство и ответственность. Что такое экологичность (психологич.)? Внутренняя и внешняя экологичность. Условия соблюдения и проверка экологичности намерений и целей.

***РАЗДЕЛ II. ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ.***

***Тема 1.* Общение.**

Функции общения. Типы общения. Правила диалогического общения. Конфликт – неэффективное общение. Три вида ограничений – источников конфликта. Эмоциональные барьеры. Результаты конфликтов и пути их разрешения.

Диагностика: методика определения уровня общительности В.Ф.Ряховского, методика К.Н.Томаса «Определение своего способа реагирования в конфликте».

Упражнение «Вывеска».

Упражнение «Комплимент».

***Тема 2.*  Невербальное общение.**

Виды невербальных средств. Пространственные зоны. Эмоциональная компетентность.

Семинар-практикум «Позы, мимика, жесты».

***Тема 3.* Вербальное общение.**

Речь внутренняя и внешняя. Виды внешней речи. Я-высказывание: оценка и переживания. Коммуникативные барьеры.

Диагностика: опросник «Оценка поведения при разговоре». Опросник «Насколько вы общительны, робки, контактны?».

***Тема 4.* Эффекты межличностного восприятия.**

Перцептивная сторона общения. Существенные свойства для процесса перцепции. Установки восприятия. Три измерения установок. Установки и их виды. Стереотипизация.

Игра «Следопыты».

***Тема 5.* Манипулирование.**

Что такое манипуляции, кто такой манипулятор. Суггестия. Типы манипуляторов Э.Шостром. Способы защитного реагирования на манипуляции.

Диагностика: выявление манипулятивного отношения (по шкале Банта), методика «Склонность к воспроизведению негативных эмоциональных инграмм» (В.В.Бойко).

Технология «Зигзаг».

Ролевая игра «Манипуляции».

***Тема 6.* Умение слушать.**

Ошибки слушания и речевого поведения. 10 правил того, как не надо слушать. Активное слушание. Правила эффективного слушания.

Тест «Умеем ли мы слушать».

***Тема 7.*  Общение и темперамент.**

Темперамент и его типы. Взаимосвязь темперамента и стиля общения. Речевое поведение и социальные шкалы темперамента.

Диагностика: тест-опросник Г.Айзенка.

***Тема 8.* Деловое общение.**

Деловая беседа. Что противопоказано при деловом общении. Деловой этикет. 6 принципов делового этикета. Алгоритм переговоров. Важные принципы этики общения по телефону.

***Тема 9.* Конструктивная критика.**

Зачем нужна критика. Критика как обратная связь и как стремление найти пути решения проблемы. Деструктивная и конструктивная критика. Правила конструктивной критики. Структура критикующего разговора. Схема реагирования на конструктивную критику.

Диагностика: опросник Казанцевой Г.Н. на определения уровня самооценки.

***Тема 10.* Публичное выступление.**

Формы и цели публичного выступления. Страхи публичного выступления. 10 ошибок начинающего оратора. Способы подготовки к выступлению.

Упражнение «Моя прелесть».

Упражнение «Самопрезентация».

***Тема 11.* Ролевая игра «Прием на работу».**

Развитие навыков правильного построения деловой беседы, применение полученных знаний на практике.

***РАЗДЕЛ III. ОСНОВЫ КОНФЛИКТОЛОГИИ.***

***Тема 1.* Конфликт. Причины конфликтов.**

Психология конфликта. Источник конфликта – противоречие. Структурные элементы конфликта. Конфликтогены.

Диагностика: тест «Самооценка конфликтности», тест «Тактика поведения в конфликте».

Ролевая игра «Финансовые авантюристы».

***Тема 2.* Стиль поведения в конфликте.**

Стратегии поведения в конфликте: соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание, приспособление.

Диагностика: «Методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению» К.Томаса в модификации А.Грецова.

Упражнение «Письмо губернатору города».

***Тема 3.* Конструктивное разрешение конфликтов.**

Переговоры при помощи посредника. Пять этапов посредничества (по Г.Дьяконову).

Диагностика: самоопросник осознания конфликта, методика А.Ассингера «Определение уровня своей агрессивности».

Ролевая игра «Конфликты».

***Тема 4.* Правила поведения и общения в конфликтной ситуации.**

Эффективное общение, состоящее из умения слушать и умения говорить. Условия активного слушания: эмпатия, валидация, осознание и обобщение. Эффективная трансляция в конфликте. Правила успешного общения в конфликте.

Упражнение «Иностранец».

Упражнение «Карусель».

***Тема 5.* Толерантность.**

Круглый стол «Толерантность». Межличностные конфликты. Границы моего «Я». Свобода и ответственность.

***РАЗДЕЛ IV. СТРЕСС***

***Тема 1.* Стресс. Фазы развития стресса.**

Теория стресса Ганса Селье. Виды стрессоров. Шкала жизненных событий Холмса и Рэя. Три стадии развития стресса. Степени переутомления. «Стресс льва» и «стресс кролика». «20 фактов о стрессе».

Диагностика: методика диагностики уровня школьной тревожности Филипса, методика определения уровня депрессии (В.А.Жмуров).

***Тема 2.* Способы реагирования на стресс.**

Личностный адаптационный потенциал. Три группы стратегий выхода из напряженной ситуации: изменение или устранение проблемы; уменьшение ее интенсивности за счет смещения своей точки зрения на нее; облегчение ее воздействия с помощью включения ряда способов.

Диагностика: копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С.Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер; адаптированный вариант Т.А.Крюковой), методика определения стратегий поведенческой активности в стрессовых условиях.

***Тема 3.* Саморегуляция.**

Для чего нужна саморегуляция. Специфика приемов саморегуляции для людей с различными индивидуально-типологическими особенностями. Постановка цели, как первый этап саморегуляции. Способы саморегуляции эмоциональных состояний.

Диагностика: опросник жизненных проявлений типологических свойств нервной системы, личностный опросник EPI (методика Г.Айзенка вариант Б).

Упражнение «Круг силы» («Ресурсный круг»).

***Тема 4.* Физиология.**

«Дерево стресса». Психосоматика. Стресс и здоровье. Зависимость между соматическими заболеваниями человека, его личностными особенностями и психологическим климатом окружающей среды.

Упражнение «Письмо-обращение к человеку от имени какого-либо его органа».

***РАЗДЕЛ V*. ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ.**

***Тема 1.*Возможности личности в профессиональной деятельности *.***

Профпригодность, профессионально важные качества. Определение степени выраженности интересов к разным группам (типам) профессий. Выявление отношения к различным видам деятельности. Определение профессионального личностного типа. Составление профессиограммы. Темперамент и выбор профессии. Интересы и выбор профессии. Склонности и профессиональная направленность. Профессиональный тип личности. Ошибки при выборе профессии.

Диагностика: «Дифференциально-диагностический опросник» (Климова), «Активизирующая профориентационная методика» (Н.Пряжников), тест Холланда на определение профессиональной направленности личности.

Составление профессиограммы.

Деловая игра «Кадровый вопрос».

***Тема 2.* Профессиональные маршруты.**

Планирование карьеры. Варианты карьеры. Построение цели. Ранжирование собственных качеств. Понятия резюме и автобиография, различия и сходство. Требования предъявляемые к резюме. Рассмотрение вариантов. Создание собственного резюме. Выбранный профиль. Учебный план. Предметы. Будущие возможные профессии.

Упражнения «Визитка», «Тебе подходят профессии», «Узнай профессию».

Игровая технология «Перекресток».

***РАЗДЕЛ VI*. ТЕХНОЛОГИИ УСПЕХА.**

***Тема 1.* Успех.**

Из чего складывается понятие успеха. Успех в двух аспектах – успех в деле и успех в жизни. Формула успеха в бизнесе. Формула успеха в жизни. Понятия “материальные ценности” и “нематериальные ценности”. Личностно-ценностное самоопределение.

Диагностика: методика «Мой выбор».

Игровая технология «Ключ к успеху».

***Тема 2.* Что мешает достижению успеха. Организованность и достижение успеха. (Практикум).**

Основные препятствия, стоящие на пути достижения успеха: внутренние противоречия, неверие в себя и в свои силы, отсутствие силы воли и целеустремлённости. Осознание учащимися собственных барьеров на пути к достижению успехов.

Диагностика: тест “ Организованный ли вы человек?”.

Упражнение: “Мои барьеры в достижении успеха”, “Каким нужно быть”, “Распределение времени”.

***Тема 3.* Что помогает достижению успеха.Целеполагание. (Практикум).**

Ресурсы: внешние и внутренние. Формула успеха: цель-ресурсы-действия-результат.

Упражнение «Хочу-могу-надо», «Мои ресурсы», «Мои успехи», «Советы успешного человека».

***Тема 4.* Планирование достижений.**

Понятие “аффирмация”, требования к аффирмациям, техника направленного воображения, правила построения образов.

Упражнение «Лестница достижений», «Цветок», «Мой день через 10 лет».

***Тема 5.* Креативность как фактор достижения успеха.**

Сущность креативности: новизна и неопределенность. Что включает в себя креативность: интеллектуальные предпосылки, личностные качества, «метатворчество».

Диагностика: тест Торренса «Завершение картинок».

Упражнение «Найди новое применение», «Странные отгадки».

**Тема 6. Диагностика итоговая. Сравнительный анализ с результатами входящей диагностики. Рефлексия. Выводы.**

Диагностический комплекс: методика изучения интерактивной направленности личности (Н.Е.Щуркова в модификации Н.П.Фетискина), Определение направленности личности (ориентационная анкета) (Б.Басс), методика «Тип мышления» (Методика определения типа мышления в модификации Г.В.Резапкиной), специализированная анкета определения типа личностной идентичности подростка (С.С.Носов), методика определения уровня коммуникативной социальной компетентности (КСК).

**Методическое обеспечение программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***ТЕМА*** | **Формы организации учебного процесса** | **Методы** | **Дидактические наглядные**  **Пособия** |
| ***РАЗДЕЛ I. Личность лидера*** | | | |
| *Тема 1.* Знакомство. Анализ ожиданий. Презентация программы. Входящая диагностика. | Лекция с элементами беседы, подвижная игра, интерактивные упражнения, демонстрация компьютерной презентации, тестирование. | Объяснительно-иллюстративный метод, наглядный метод, игровой, вопросно-ответный, метод самостоятельной работы, коммуникационный. | Раздаточный материал: «Дневник для самоотчета», содержание программы, бланки тестов, памятка работы в группе. |
| *Тема 2.* Личность. Структура личности. | Лекция с элементами беседы, демонстрация компьютерной презентации, тестирование. | Объяснительно-иллюстративный метод, наглядный метод, игровой, вопросно-ответный, метод самостоятельной работы. | Раздаточный материал: «Дневник для самоотчета», бланки тестов, карточки с заданиями, бланки с текстом практической работы. |
| *Тема 3.* Влияние проекций на восприятие. | Лекция с элементами беседы, подвижная игра, интерактивные упражнения, демонстрация компьютерной презентации, тестирование. | Объяснительно-иллюстративный метод, наглядный метод, игровой, вопросно-ответный, метод самостоятельной работы, коммуникационный. | Раздаточный материал: «Дневник для самоотчета», бланки тестов, карточки с заданиями, бланки с текстом практической работы. |
| *Тема 4.* Теории лидерства. | Лекция с элементами беседы, демонстрация компьютерной презентации, ролевая игра. | Объяснительно-иллюстративный метод, наглядный метод, игровой, вопросно-ответный, имитационно-ролевой, коммуникационный. | Раздаточный материал: карточки с заданиями, бланки с правилами игры. |
| *Тема 5.* Распределение ролей в коллективе. | Лекция с элементами беседы, интерактивные упражнения, демонстрация компьютерной презентации. | Объяснительно-иллюстративный метод, наглядный метод, игровой, вопросно-ответный, коммуникационный. | Раздаточный материал: карточки с заданиями, бланки с текстом практической работы. |
| *Тема 6.* История развития науки психологии | Лекция с элементами беседы, демонстрация компьютерной презентации, тестирование. | Объяснительно-иллюстративный метод, наглядный метод, вопросно-ответный, метод самостоятельной работы, коммуникационный. | Раздаточный материал: «Дневник для самоотчета», бланки тестов. |
| *Тема 7.* Эмоциональный интеллект. | Лекция с элементами беседы, интерактивные упражнения, демонстрация компьютерной презентации, тестирование. | Объяснительно-иллюстративный метод, наглядный метод, игровой, вопросно-ответный, метод самостоятельной работы. | Раздаточный материал: «Дневник для самоотчета», бланки тестов, карточки с заданиями, бланки с текстом практической работы. |
| *Тема 8.* Групповые нормы. | Лекция с элементами беседы, демонстрация компьютерной презентации, дискуссия, «круглый стол». | Объяснительно-иллюстративный метод, наглядный метод, вопросно-ответный, метод самостоятельной работы, коммуникационный. | Раздаточный материал: «Дневник для самоотчета», бланки с текстом практической работы. |
| *Тема 9.* Эффективный самоменеджмент. | Лекция с элементами беседы, демонстрация компьютерной презентации, тестирование. | Объяснительно-иллюстративный метод, наглядный метод, вопросно-ответный, метод самостоятельной работы, коммуникационный. | Раздаточный материал: «Дневник для самоотчета», бланки тестов. |
| *Тема 10.* Методы арт-терапии в пути к себе. | Лекция с элементами беседы, интерактивные упражнения, демонстрация компьютерной презентации. | Объяснительно-иллюстративный метод, наглядный метод, вопросно-ответный, метод самостоятельной работы, метод групповой работы, коммуникационный. | Раздаточный материал: «Дневник для самоотчета», бланки с информацией по теме. |
| *Тема 11.*  Тема «модальности общения». | Лекция с элементами беседы, интерактивные упражнения, демонстрация компьютерной презентации, тестирование, семинар-практикум. | Объяснительно-иллюстративный метод, наглядный метод, вопросно-ответный, метод самостоятельной работы, метод групповой работы, коммуникационный. | Раздаточный материал: «Дневник для самоотчета», бланки тестов, карточки с заданиями, бланки с текстом практической работы. |
| *Тема 12.* Экология лидерства. | Лекция с элементами беседы, демонстрация компьютерной презентации, тестирование. | Объяснительно-иллюстративный метод, наглядный метод, вопросно-ответный, метод самостоятельной работы, коммуникационный. | Раздаточный материал: «Дневник для самоотчета», бланки с информацией по теме. |
| ***РАЗДЕЛ II. Психология общения*** | | | |
| *Тема 1.* Общение. | Лекция с элементами беседы, демонстрация компьютерной презентации, тестирование | Объяснительно-иллюстративный метод, наглядный метод, вопросно-ответный, метод самостоятельной работы, игровой | Раздаточный материал: «Дневник для самоотчета», бланки тестов, карточки с заданиями |
| *Тема 2.*  Невербальное общение | Лекция с элементами беседы, демонстрация компьютерной презентации, интерактивные упражнения | Объяснительно-иллюстративный метод, наглядный метод, вопросно-ответный, метод самостоятельной работы, игровой | Раздаточный материал: «Дневник для самоотчета», карточки с заданиями |
| *Тема 3.* Вербальное общение. | Лекция с элементами беседы, тестирование | Вопросно-ответный метод, объяснительный, метод самостоятельной работы | Раздаточный материал: «Дневник для самоотчета», бланки тестов |
| *Тема 4.* Эффекты межличностного восприятия. | Лекция с элементами беседы, демонстрация компьютерной презентации, интерактивные упражнения | Объяснительно-иллюстративный метод, наглядный метод, вопросно-ответный, игровой | Раздаточный материал: карточки с заданиями |
| *Тема 5.* Манипулирование. | Лекция с элементами беседы, демонстрация компьютерной презентации, интерактивные упражнения, ролевая игра, тестирование | Объяснительно-иллюстративный метод, наглядный метод, вопросно-ответный, метод самостоятельной работы, игровой | Раздаточный материал: карточки с заданиями, «Дневник для самоотчета», бланки тестов |
| *Тема 6.* Умение слушать. | Лекция с элементами беседы, демонстрация компьютерной презентации, тестирование | Объяснительно-иллюстративный метод, наглядный метод, вопросно-ответный, метод самостоятельной работы | Раздаточный материал: «Дневник для самоотчета», бланки тестов |
| *Тема 7.* Общение и темперамент. | Лекция с элементами беседы, демонстрация компьютерной презентации, тестирование | Объяснительно-иллюстративный метод, наглядный метод, вопросно-ответный, метод самостоятельной работы | Раздаточный материал: «Дневник для самоотчета», бланки тестов |
| *Тема 8.*  Деловое общение. | Лекция с элементами беседы, ролевая игра | Объяснительный метод, вопросно-ответный, метод самостоятельной работы | Раздаточный материал: «Дневник для самоотчета» |
| *Тема 9.* Конструктивная критика | Лекция с элементами беседы, демонстрация компьютерной презентации, интерактивные упражнения, тестирование | Объяснительно-иллюстративный метод, наглядный метод, вопросно-ответный, метод самостоятельной работы | Раздаточный материал: «Дневник для самоотчета», бланки тестов, карточки с заданиями |
| *Тема 10.* Публичное выступление | Лекция с элементами беседы, демонстрация компьютерной презентации, интерактивные упражнения | Объяснительно-иллюстративный метод, наглядный метод, вопросно-ответный, метод самостоятельной работы | Раздаточный материал: «Дневник для самоотчета» |
| *Тема 11.* Ролевая игра «Прием на работу» | Интерактивные упражнения | Вопросно-ответный, метод самостоятельной работы | Раздаточный материал: «Дневник для самоотчета» |
| ***РАЗДЕЛ III. Основы конфликтологии*** | | | |
| *Тема 1.* Конфликт. Причины конфликтов | Лекция с элементами беседы, интерактивные упражнения, демонстрация компьютерной презентации, тестирование. | Объяснительно-иллюстративный метод, наглядный метод, вопросно-ответный, метод самостоятельной работы, коммуникационный. | Раздаточный материал: «Дневник для самоотчета», бланки с информацией по теме, бланки тестов. |
| *Тема 2.* Стиль поведения в конфликте | Лекция с элементами беседы, интерактивные упражнения, демонстрация компьютерной презентации, тестирование. | Объяснительно-иллюстративный метод, наглядный метод, вопросно-ответный, метод самостоятельной работы, метод групповой работы, коммуникационный. | Раздаточный материал: «Дневник для самоотчета», бланки с информацией по теме, бланки тестов, карточки с заданиями к упражнениям. |
| *Тема 3.* Конструктивное разрешение конфликтов | Лекция с элементами беседы, интерактивные упражнения, демонстрация компьютерной презентации, тестирование, ролевая игра. | Объяснительно-иллюстративный метод, наглядный метод, вопросно-ответный, метод самостоятельной работы, метод групповой работы, коммуникационный, игровой, имитационно-ролевой. | Раздаточный материал: «Дневник для самоотчета», бланки с информацией по теме, бланки тестов, карточки с заданиями к упражнениям. |
| *Тема 4.* Правила поведения и общения в конфликтной ситуации. | Лекция с элементами беседы, интерактивные упражнения, демонстрация компьютерной презентации. | Объяснительно-иллюстративный метод, наглядный метод, вопросно-ответный, метод групповой работы, коммуникационный, игровой. | Раздаточный материал: бланки с информацией по теме, карточки с заданиями к упражнениям. |
| *Тема 5.* Толерантность. | Лекция с элементами беседы, демонстрация компьютерной презентации, дискуссия, «круглый стол». | Объяснительно-иллюстративный метод, наглядный метод, вопросно-ответный, метод самостоятельной работы, метод групповой работы, коммуникационный. | Раздаточный материал: «Дневник для самоотчета», бланки с текстом практической работы, бланки с информацией по теме, карточки с заданиями к упражнениям. |
| ***РАЗДЕЛ IV. Стресс*** | | | |
| *Тема 1.* Стресс. Фазы развития стресса | Лекция с элементами беседы, интерактивные упражнения, демонстрация компьютерной презентации, тестирование. | Объяснительно-иллюстративный метод, наглядный метод, вопросно-ответный, метод самостоятельной работы, метод групповой работы, коммуникационный. | Раздаточный материал: «Дневник для самоотчета», бланки с информацией по теме. |
| *Тема 2.* Способы реагирования на стресс. | Лекция с элементами беседы, интерактивные упражнения, демонстрация компьютерной презентации, тестирование. | Объяснительно-иллюстративный метод, наглядный метод, вопросно-ответный, метод самостоятельной работы, метод групповой работы, коммуникационный. | Раздаточный материал: «Дневник для самоотчета», бланки с информацией по теме. |
| *Тема 3.* Саморегуляция . | Лекция с элементами беседы, интерактивные упражнения, демонстрация компьютерной презентации, тестирование. | Объяснительно-иллюстративный метод, наглядный метод, вопросно-ответный, метод самостоятельной работы, метод групповой работы, коммуникационный. | Раздаточный материал: «Дневник для самоотчета», бланки с текстом практической работы, бланки с информацией по теме, карточки с заданиями к упражнениям. |
| *Тема 4.*  Физиология. | Лекция с элементами беседы, демонстрация компьютерной презентации. | Объяснительно-иллюстративный метод, наглядный метод, вопросно-ответный, метод самостоятельной работы, метод групповой работы, коммуникационный. | Раздаточный материал: «Дневник для самоотчета», бланки с текстом практической работы, бланки с информацией по теме, карточки с заданиями к упражнениям. |
| **РАЗДЕЛ V. *Профессиональное самоопределение*** | | | |
| *Тема 1.*Возможности личности в профессиональной деятельности. | Лекция с элементами беседы, интерактивные упражнения, демонстрация компьютерной презентации, тестирование, деловая игра. | Объяснительно-иллюстративный метод, наглядный метод, вопросно-ответный, метод самостоятельной работы, метод групповой работы, коммуникационный, игровой, имитационно-ролевой. | Раздаточный материал: «Дневник для самоотчета», бланки с текстом практической работы, бланки с информацией по теме, карточки с заданиями к упражнениям. |
| *Тема 2.* Профессиональные маршруты. | Лекция с элементами беседы, интерактивные упражнения, демонстрация компьютерной презентации, игровая технология. | Объяснительно-иллюстративный метод, наглядный метод, вопросно-ответный, метод самостоятельной работы, метод групповой работы, коммуникационный, игровой, имитационно-ролевой. | Раздаточный материал: «Дневник для самоотчета», бланки с текстом практической работы, бланки с информацией по теме, карточки с заданиями к упражнениям. |
| **РАЗДЕЛ VI. Технологии успеха** | | | |
| *Тема 1.* Успех. | Лекция с элементами беседы, демонстрация компьютерной презентации, тестирование, интерактивные упражнения | Объяснительно-иллюстративный метод, наглядный метод, вопросно-ответный, метод самостоятельной работы, игровой | Раздаточный материал: «Дневник для самоотчета», бланки тестов, карточки с заданиями |
| *Тема 2.* Что мешает достижению успеха? Организованность и достижение успеха. Практикум. | Интерактивные упражнения, беседа, тестирование, интерактивные упражнения | Наглядный метод, вопросно-ответный, метод самостоятельной работы, игровой | Раздаточный материал: «Дневник для самоотчета», карточки с заданиями |
| *Тема 3.* Что помогает достижению успеха? Целеполагание. Практикум. | Лекция с элементами беседы, индивидуальные упражнения | Вопросно-ответный метод, объяснительный, метод самостоятельной работы | Раздаточный материал: «Дневник для самоотчета» |
| *Тема 4.* Планирование достижений. | Лекция с элементами беседы, демонстрация компьютерной презентации, индивидуальные упражнения | Объяснительно-иллюстративный метод, наглядный метод, вопросно-ответный, самостоятельная работа | Раздаточный материал: «Дневник для самоотчета» |
| *Тема 5.* Креативность как фактор достижения успеха. | Лекция с элементами беседы, демонстрация компьютерной презентации, интерактивные упражнения, тестирование | Объяснительно-иллюстративный метод, наглядный метод, вопросно-ответный, метод самостоятельной работы, игровой | Раздаточный материал: карточки с заданиями, «Дневник для самоотчета», бланки тестов |
| *Тема 6.*  Диагностика итоговая. Сравнительный анализ с результатами входящей диагностики. Рефлексия. Выводы. | Тестирование, беседа | Вопросно-ответный, метод самостоятельной работы | Раздаточный материал: «Дневник для самоотчета», бланки тестов |

**ЛИТЕРАТУРА**

**Список литературы для педагога**

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. - М., Мысль. 1991
2. Аверченко Л. К. "Загляни в свою душу", областная ассоциация "Интеллектика", серия "Психологическая служба школы", Омск, 1992
3. Бурлачук Л.Ф.. Морозов С.М. Словарь - справочник по психологической диагностике. - Киев, Наукова Думка. 1989
4. Добрович А. Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. - М., Просвещение. 1987
5. Кон И. С. Психология ранней юности. - М., Просвещение. 1989
6. Карнеги Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей; Как вырабытывать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично; Как перестать беспокоиться и начать жить: Пер. с англ. - М., 1990
7. Леви В. Искусство быть собой. - М., Знание. 1991
8. Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками. - М., Издательский центр "Академия". 2001
9. Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг. - М., "Когито-Центр". 2001
10. Немов Р. С. Психология. - М., Просвещение, 1994
11. Прихожан А.М., Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. - М., Творческий центр "Сфера". 2000.
12. Прутченков А. С. Тренинг личностного роста. - М., Новая школа. 1993
13. Рейнуотер Д. Это в ваших силах. - М., Прогресс. 1993
14. Романова Е.С., Потемкина О.Ф. Графические методы в психологической диагностике. - М, Дидакт. 1992
15. Рудестам К. Групповая психотерапия. - М., Прогресс. 1993
16. Савченко М. Ю. Личностное развитие. - М., "Вако". 2005
17. Самоукина Н. В. Психология оптимизма.- М., Изд-во Института психотерапии. 2001
18. Сатир В. Как строить себя и свою семью. - М., Педагогика, Пресс. 1992
19. Смирнова Е. Е. Психология общения. - С-Пб., Каро. 2005
20. Штангль Антон. Язык тела. - Баку, Сада. 1992
21. Хрящева Н. Ю., Макшанов С. И., Сидоренко Е. В. Психогимнастика в тренинге. - С-Пб., "Ювента", 1999
22. Лучшие психологические тесты для профотбора и профориентации // Кудряшов. А.Ф. - Петрозаводск, Петрком. 1992
23. Мир детства: Юношеский возраст //А.Г. Хрипкова. - М., Педагогика. 1982
24. Психология. Словарь/Под общей редакцией А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского - М., Политиздат. 1990

**Список литературы для обучающихся**

1. Жариков Е. С. , Крушеницкий Е. Л. Для тебя и о тебе - М., Просвещение. 1991
2. Ниренберг Д., Калеро Г. Как читать человека, словно книгу. - Баку, Сада. 1992.
3. Прощицкая Е. Н. Выбираем профессию. - М., Просвещение. 1995
4. Прихожан А.М., Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. М., Сфера, 2000

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№*** | ***ТЕМА*** | ***Кол-во часов*** |
|  | ***РАЗДЕЛ I. ЛИЧНОСТЬ ЛИДЕРА*** | ***28/10*** |
| *1.* | *Тема 1.* Знакомство. Анализ ожиданий. Презентация программы. Входящая диагностика. | *2/1* |
| *2.* | *Тема 2.* Личность. Структура личности. | *2/1* |
| *3.* | *Тема 3.* Влияние проекций на восприятие. | *2/1* |
| *4.* | *Тема 4.* Теории лидерства. | *2/1* |
| *5.* | *Тема 5.* Распределение ролей в коллективе. | *6/1* |
| *6.* | *Тема 6.* История развития науки психологии | *2/1* |
| *7.* | *Тема 7.* Эмоциональный интеллект. | *2/1* |
| *8.* | *Тема 8.* Групповые нормы. | *4/1* |
| *9.* | *Тема 9.* Эффективный самоменеджмент. | *4/1* |
| *10.* | *Тема 10.* Методы арт-терапии в пути к себе. | *4/1* |
|  | ***РАЗДЕЛ II. ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ*** | ***32/10*** |
| *13.* | *Тема 1.* Общение. | *2/1* |
| *14.* | *Тема 2.*  Невербальное общение | *2/1* |
| *15.* | *Тема 3.* Вербальное общение. | *2/1* |
| *16.* | *Тема 4.* Эффекты межличностного восприятия. | *6/2* |
| *17.* | *Тема 5.* Манипулирование. | *2/1* |
| *18.* | *Тема 6.* Умение слушать. | *2/1* |
| *19.* | *Тема 7.* Общение и темперамент. | *2/1* |
| *20.* | *Тема 8.*  Деловое общение. | *4/1* |
| *21.* | *Тема 9.*  Конструктивная критика | *2/1* |
| *22.* | *Тема 10.* Публичное выступление | *6/0* |
| *23.* | *Тема 11.* Ролевая игра «Прием на работу» | *2/0* |
|  | ***РАЗДЕЛ III. ОСНОВЫ КОНФЛИКТОЛОГИИ*** | ***20/8*** |
| *24.* | *Тема 1.* Конфликт. Причины конфликтов | *4/2* |
| *25.* | *Тема 2.* Стиль поведения в конфликте | *4/2* |
| *26.* | *Тема 3.* Конструктивное разрешение конфликтов | *4/0* |
| *27.* | *Тема 4.* Правила поведения и общения в конфликтной ситуации. | *4/2* |
| *28.* | *Тема 5.* Толерантность. | *4/2* |
|  | ***РАЗДЕЛ IV. СТРЕСС*** | ***22/8*** |
| *29.* | *Тема 1.* Стресс. Фазы развития стресса | *4/2* |
| *30.* | *Тема 2.* Способы реагирования на стресс. | *8/2* |
| *31.* | *Тема 3.* Саморегуляция. | *6/2* |
| *32.* | *Тема 4.*  Физиология. | *4/2* |
|  | ***РАЗДЕЛ V. ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ.*** | ***6/2*** |
| *33.* | *Тема 3.*Возможности личности в профессиональной деятельности*.* | *2/2* |
| *34.* | *Тема 4.* Профессиональные маршруты. | *2/0* |
|  | ***РАЗДЕЛ VI. ТЕХНОЛОГИИ УСПЕХА*** | ***24/8*** |
| *35.* | *Тема 1.* Успех. | *2/1* |
| *36.* | *Тема 2.* Что мешает достижению успеха? Организованность и достижение успеха. Практикум. | *6/1* |
| *37.* | *Тема 3.* Что помогает достижению успеха? Целеполагание. Практикум. | *6/2* |
| *38.* | *Тема 4.* Планирование достижений. | *4/2* |
| *38.* | *Тема 5.* Креативность как фактор достижения успеха. | *4/2* |
| *40.* | *Тема 6.*  Диагностика итоговая. Сравнительный анализ с результатами входящей диагностики. Рефлексия. Выводы. | *2/0* |
|  | ***ИТОГО:*** | ***132 часов*** |