

УТВЕРЖДЕНО
приказом Центра «Поиск»
№ 133 от 25 марта 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
технической направленности

«Навыки высокой эффективности»

Направление:	социально – гуманитарное
Возраст обучающихся:	11-17 лет
Объем программы:	72 часа
Срок освоения:	1 год
Форма обучения:	очная
Авторы программы:	Гринько Ангелина Дмитриевна, методист ДТ «Кванториум»

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	8
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	10
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	18

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современном мире эффективность становится обязательной для людей и организаций. Однако, чтобы выживать, преуспевать, выделяться среди других и вести за собой в новой реальности, которая называется Эпохой работника интеллектуального труда, человек должен, опираясь на эффективность, двигаться за ее границы. Новая эра истории человечества требует достижения величия. Она призывает к тому, чтобы люди раскрыли свои способности, с энтузиазмом добивались стоящих перед ними целей и вносили существенный вклад в окружающий мир. Достижение более высоких уровней человеческих способностей и мотивации в новой реальности требует полной трансформации: обществу нужен новый образ мышления, новый набор умений и инструментов - другими словами, совершенно новый навык. Если говорить об образовании в России, то в школах особое внимание уделяется развитию у школьников различных знаний, практических умений и навыков. И очень малое значение отводится индивидуальным личностным особенностям учащихся, хотя во многих случаях именно от того, насколько у ребёнка развиты такие качества личности, как: самооценка, чувство ответственности, умение принимать разумные решения, учебная мотивация, а также сформированы навыки самоанализа, эффективного общения зависит успешность обучения в школе, качественное усвоение знаний, отношение к учебной деятельности и дальнейшее профессиональное самоопределение.

В настоящее время становится очевидным, что необходимо решать проблему своевременного выявления и диагностирования одаренных детей, которые и могут стать тем высококвалифицированным ресурсом будущего России. Таким детям необходимо создать условия для максимального развития имеющихся у них задатков и способностей, а также помочь им раскрыть и проявить свои лучшие личностные качества. В ДТ Кванториум учатся ребята с признаками интеллектуальной одарённости и очень большое

внимание психолого-педагогический коллектив уделяет развитию у этих детей умственных способностей, а также осознанного отношения к себе, ответственности, умению устанавливать взаимоотношения со сверстниками и взрослыми, развитие сензитивности, эмпатии к окружающим, умение ставить цели, преодолевать жизненные трудности и т.д. Практический опыт показывает, что не всегда ребята с признаками одарённости достигают в жизни успеха из-за отсутствия этих качеств.

Направленность курса

Спецкурс направлен на становление и развитие личности ребёнка в совокупности её эмоциональных, мотивационно-волевых характеристик.

Актуальность курса

Спецкурс является поддерживающим компонентом одарённых детей в общей деятельности структуры обучающего процесса в ДТ Кванториум, он направлен на развитие различных психологических компонентов учащихся с определением индивидуальной траектории развития каждого. Большое внимание уделяется психологической подготовке ребят к участию в конференциях, олимпиадах, различных публичных выступлениях,

соревнованиях краевого и Российского масштаба. Спецкурс способствует развитию «интеллектуального, эмоционального и духовного интеллекта» детей, что является одной из актуальных целей на очно-заочном отделении.

Новизна курса

В спецкурсе предусмотрены смешанные виды образования: *Активное обучение* предполагает практическое применение навыков, полученных в процессе учебно-познавательной деятельности — в форме игр и тренингов, решения прикладных задач реального мира, проведения собственных исследований и создания коллективных проектов;

Когнитивное обучение - такой вид обучения строится на применении теорий сознания и мышления современной психологии — с их помощью выстраивается такая модель педагогического процесса, которая развивает не только интеллектуальные навыки, но и способы познания через эмоциональную сферу и интуицию, ассоциативные механизмы, сенсорно-перцептивные каналы. Главное в этом обучении — понимание собственной способности выполнить задачу и построить стратегию решения проблемы;

Проблемно-ориентированное обучение - педагогическая стратегия, которая позволяет овладеть предметом изучения через решение реальных жизненных ситуаций с помощью самостоятельного использования достоверных источников и групповых обсуждений. Учитель при этом выступает в роли наставника-консультанта.

Ситуативное (контекстное) познание - здесь познание рассматривается как процесс, который в полной мере запускается только в реальной среде, в контексте конкретной ситуации или комплекса событий. Иными словами, контекстное познание проводит связь между тем, что учащийся узнал на занятии, и тем, что он может с этими знаниями сделать в реальной жизни.

Дистанционное обучение - предполагает взаимодействие ученика и учителя на расстоянии, выполнение учащимися послекурсовых заданий между сессиями.

Цели спецкурса

1. Освоение навыков высокой эффективности.
2. Формировать жизненные навыки, помогающие решать жизненные задачи.
3. Развитие интеллектуального, эмоционального и духовного интеллектов.

Задачи курса

1. Обучение учащихся современным психологическим методам и стратегиям для развития личностной, интеллектуальной и творческой одаренности.
2. Оказание помощи в формировании интереса учащихся к процессу личностного роста, осознания ребятами собственной значимости и уникальности.
3. Выявление закономерностей развития способностей учащихся с целью прогнозирования их дальнейшего роста, а также использования в будущей учебной и профессиональной деятельности.
4. Усиление учебной мотивации.
5. Развитие индивидуальных особенностей учащихся – способностей, склонностей, внутренних резервов, интересов и жизненных планов.
6. Повышение адаптивности детей, подготовка к полноценной жизни в социуме.
7. Обеспечение и поддержка психологического здоровья учащихся ОЗФ.
8. Оказание помощи в освоении психологических технологий, направленных на развитие оптимизма, вдохновения, стремления к победе.
9. Оказание своевременной психологической помощи и поддержки, как одаренным ребятам очно-заочной школы, так и их родителям, педагогам.
10. Повышение личной эффективности учащихся.

Отличительные особенности спецкурса

Спецкурс предназначен для учащихся с признаками одаренности, проявляющих повышенный интерес к углубленному изучению какого-либо предмета в ДТ Кванториум.

Формы работы, которые используются психологом в работе на очно-заочном отделении, разработаны с учётом специфики обучения учащихся с признаками одарённости.

Спецкурс по психологическому сопровождению учащихся очно-заочной школы содержит распределение программного материала на каждом курсе по трём сессиям.

Срок реализации спецкурса – 1 год.

Форма реализации спецкурса – очная.

Возраст учащихся от 11 до 17 лет.

Методы обучения:

- Мини-лекции.
- Индивидуальная и групповая рефлексия.
- Отработка умений и навыков в специальных упражнениях по поднимаемым темам.
- Групповые дискуссии.
- Выполнение послекурсовых заданий.
- Диагностические процедуры.
- Релаксационные методы.

Ожидаемые результаты

По завершении курса обучения в очно-заочной школе учащиеся, которые занимаются научной работой, участвуют в различных проектах, ездят на олимпиады, должны овладеть:

- Овладеть навыками высокоэффективных людей
- научиться применять навыки высокоэффективных людей
- развить эмоциональный и духовный интеллекты
- овладеть навыками публичного выступления
- уметь самостоятельно регулировать внутреннее состояние перед экзаменами и другими видами испытаний;
- овладеть приёмами аутогенной тренировки;
- научиться ставить перед собой разумные цели;
- самостоятельно находить пути достижения этих целей;

- развить способность к самоанализу, самопознанию;
- повысить самооценку через получение обратной связи и поддержки ребят учебной группы;
- усилить интерес к себе и своим возможностям;
- освоить психологические основы эффективного общения;

В результате работы по данному спецкурсу у ребят по максимуму должны быть сформированы следующие качества личности: целеустремлённость, настойчивость, инициативность, организованность, дисциплинированность, выдержка, решительность в принятии решений, самостоятельность, смелость, желание самосовершенствоваться, творческий подход к деятельности.

Способы определения результативности

Педагогическое наблюдение, педагогический анализ динамики развития учащихся в процессе обучения, обратная связь от родителей и участников образовательного процесса, результаты участия в конференциях, олимпиадах, различных публичных выступлениях, соревнованиях краевого и Российского масштаба, успешное поступление в ВУЗы страны, ближнего и дальнего зарубежья.

Формы подведения итогов реализации спецкурса

Итоги будут проводиться в виде опроса в конце каждого занятия.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	Тема 1. Проактивность			
1	Профдиагностика		2	2
2	Практическое занятие «Какой я?»		4	4
3	Ораторское мастерство	1	3	4
4	Практическое занятие «Развитие коммуникативных навыков».	1	1	2
5	Практическое занятие «Моя уверенность»		4	4
6	Формула личной эффективности, знакомство с четырьмя видами интеллекта».	4		4
7	Первый навык успешного человека «Проактивность».	2		2
	Тема 2. Целеполагание			
8	Второй навык успешного человека «Начинай, представляя конечную цель».	2		2
9	Деловая игра «Море»		2	2
10	Тренинг по целеполаганию		2	2
11	Практическое занятие «Успешный человек»		2	2
12	Деловая экономическая игра «Секрет фирмы»		2	2
13	Ораторское мастерство		2	2
14	Аутотренинг «Моя цель»		2	2

Тема 3. Планирование.				
15	Третий навык успешного человека «Сначала сделай то, что необходимо делать сначала».	1	1	2
16	Матрица управления временем.	2		2
Тема 4. Личная эффективность				
17	Четвертый навык успешного человека «Думайте в духе «Выиграл/Выиграл».	2		2
18	Практическое занятие «Решаем проблему»		2	2
19	Пятый навык успешного человека «Сначала стремитесь понять, потом – быть понятым».	2		2
20	«Что мешает пониманию?»	1	1	2
21	Шестой навык успешного человека «Синергия».	2		2
22	Мониторинг «Профдиагностика».		4	4
23	Деловая игра «360*: личные финансы»		2	2
24	Практическое занятие «Претензии. Решение»		4	4
25	Практическое занятие «Сотрудничество»		2	2
26	Практическое занятие «Мы и наш мир».		2	2
27	Седьмой навык успешного человека «Затачивай пилу».	2		2
28	Ораторское мастерство	2		2
29	Тренинг по теме «Публичное выступление»		4	4
	Итого	24	48	72

СОДЕРЖАНИЕ

КУРСА

Уровень предъявления материала обеспечивает учащимся знакомство с фундаментальными основами спецкурса через практические и теоретические занятия.

Учащиеся должны знать:

- собственные результаты профдиагностики;
- базовые понятия спецкурса «Навыки высокой эффективности» - формулаличной эффективности, четыре вида интеллекта;
- качества коммуникативного человека;
- понятие проактивность, аутотренинг;
- чем отличается реактивная модель поведения от проактивной;
- способы постановки целей.

Учащиеся должны уметь:

- адаптироваться в новых условиях, снимать эмоциональное напряжение;
- разбираться в результатах профдиагностики;
- развивать в себе коммуникативные качества;
- проводить самоанализ на текущий момент времени, анализ жизни окружающих людей;
- пользоваться знаниями, полученными на сессии в повседневной жизни;
- выполнять вовремя послекурсовые задания;
- уметь ставить цели на будущее.

Формы занятий, используемые при изучении данного курса:

- лекционная;
- групповая работа;
- тренинговая работа;
- индивидуальные и групповые консультации.

Тема 1. «Проактивность»

Профдиагностика.

Теория. Что такое профдиагностика. Особенности выполнения заданий.

Практика. Выполнение тестовых заданий, консультации.

Форма подведения итогов: получение результатов.

«Какой Я?»

Практика: Упражнение «Какой Я?», Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех или памятка на «черный день».

Форма подведения итогов: рефлексия.

«Ораторское мастерство»

Теория: Знакомство учащихся с основными приемами и техниками публичных выступлений. Что такое «Ораторское мастерство?».

Практика: Подготовка текстов, отработка.

Форма подведения итогов: выступление перед аудиторией.

«Развитие коммуникативных навыков».

Теория. Вводная беседа: кто такой коммуникативный человек.

Практика. Упражнение «Ищу друга». Упражнение «Таможня». «Пойми меня».

Форма подведения итогов: рефлексия.

«Моя уверенность»

Практика: Упражнение «Пять добрых слов», упражнение «Зеркало», упражнение «Неожиданная встреча».

Форма подведения итогов: рефлексия.

«Формула личной эффективности, знакомство с четырьмя видами интеллекта».

Теория. Изучить формулу личной эффективности; Познакомить учащихся с четырьмя видами интеллекта. Аутотренинг.

Практика. Упражнение «Знакомство». Формула личной эффективности. Четыре вида интеллекта. Ментальный интеллект IQ. Физический интеллект PQ. Эмоциональный интеллект EQ. Духовный интеллект SQ. «Настрой на релаксацию».

Форма подведения итогов: рефлексия.

Первый навык успешного человека «Проактивность».

Теория. Эпоха работника интеллектуального труда. Проактивность.

Практика. Упражнение «Ранжирование по признаку». Первый навык - «Будьте проактивны». Социальное зеркало. Проактивная модель поведения.

Форма подведения итогов: рефлексия.

Тема 2. Целеполагание.

Второй навык успешного человека «Начинай, представляя конечную цель»

Теория. «Начинайте, представляя конечную цель».

Практика. Упражнение: «Коллективный счёт». Опросник по пройденным темам.

Форма подведения итогов: рефлексия.

Деловая игра «Море»

Практика. Игра, погружает участников в историю города, где живут "производители", "поставщики", "специалисты" и другие граждане. Учащимся необходимо выполнить свои игровые задачи - специальные квесты в процессе переговоров и планирования стратегии для достижения целей в игре. Игровое действие специально организовано таким образом, что его считают настоящим «тренажером» по планированию, реализации и продвижению бизнеса, ведению переговоров и заключению сделок.

Тренинг по целеполаганию «Обучению целеполаганию»

Теория. «Цель. Пути её достижения».

Практика. Упражнение «Компьютер». Упражнение «Просьба».

Форма подведения итогов: рефлексия.

«Успешный человек»

Практика: Упражнение «Один и вместе», Упражнение «Формула успеха», Упражнение «Харизматичный человек»

Форма подведения итогов: рефлексия.

Деловая экономическая игра «Секрет фирмы»

Практика: Деловая экономическая игра «Секрет фирмы»

Форма подведения итогов: Рефлексия

«Ораторское мастерство»

Теория. Знакомство учащихся с основными приемами и техниками публичных выступлений.

Практика. Отработка зрительного контакта и жестов, которыми можно иллюстрировать свою речь. Формирование интеллект-карты характеристик, необходимых для эффективной работы с аудиторией. Упражнение

«Всеобщее внимание». Упражнение «Пойми меня».

Форма подведения итогов: выступление на фестивале, рефлексия.

Аутотренинг «Моя цель»

Практика: Аутотренинг «Моя цель»

Форма подведения итогов: рефлексия.

Тема 3. Планирование

Третий навык успешного человека «Сначала делай то, что необходимо сделать сначала».

Теория. Что такое планирование?

Практика. Упражнение «Печатная машинка». Упражнение «Зоопарк». Заполнение таблицы ежедневного планирования.

Форма подведения итогов: рефлексия

Матрица управления временем. Колесо Баланса.

Теория. Что такое «Колесо баланса жизни». Четыре вида управления временем.

Практика. Упражнение «Я помню». Матрица управления временем. Заполнение колеса «Баланса жизни». Аутотренинг «Судно, на котором я плыву».

Форма подведения итогов: рефлексия.

Тема 4. «Личная эффективность»

Изучение навыка №4 «Думайте в духе «Выиграл /Выиграл».

Теория. Знакомство с навыком №4 «Думайте в духе «Выиграл /Выиграл».

Практика. Упражнение «Пип».

Форма подведения итогов: рефлексия.

«Решаем проблему»

Практика: Упражнение «Претензии», упражнение «Суд присяжных».

Форма подведения итогов: рефлексия.

Пятый навык успешного человека - «Сначала стремитесь понять, потом – быть понятым».

Теория. Изучение навыка №5 «Сначала стремитесь понять, потом – быть понятым». Неэффективные стили слушания.

Практика. Упражнение «Взгляд». «Ассоциации». *Форма подведения итогов:* рефлексия.

«Что мешает пониманию?»

Теория: Истинное слушание.

Практика: Упражнение «Дигикон». Кодекс поведения в конфликте.

Форма подведения итогов: рефлексия.

Изучение навыка №6 «Синергия».

Теория. Знакомство с навыком №6 «Синергия».

Практика. Упражнение «Печатная машинка». Аутотренинг.

Форма подведения итогов: рефлексия.

Профдиагностика.

Теория. Что такое профдиагностика. Особенности выполнения заданий.

Практика. Выполнение тестовых заданий.

Форма подведения итогов: получение результатов, проведение консультаций.

Деловая игра «360*: личные финансы»

Практика: Деловая игра «360*: личные финансы»

Форма подведения итогов: Рефлексия

«Претензии. Решения».

Практика: тренинг «Пути выхода из конфликта»

Форма подведения итогов: рефлексия.

«Сотрудничество»

Практика: Упражнение «Принцесса и крестьянин», упражнение «Сиамские близнецы».

Форма подведения итогов: рефлексия.

«Мы и наш мир»

Теория. Мы и наш мир.

Практика. Упражнение «Варежка». Упражнение «Капитан».

Групповая работа «Мы и наш мир».

Форма подведения итогов: рефлексия.

Седьмой навык успешного человека «Затачивай пилу»

Теория. Изучение навыка №7 «Затачивай пилу».

Практика. Упражнение «Я помню». Колесо «Баланса жизни»

Форма подведения итогов: рефлексия.

«Ораторское мастерство»

Теория. Знакомство учащихся с основными приемами и техниками публичных выступлений.

Практика. Отработка зрительного контакта и жестов, которыми можно

иллюстрировать свою речь. Формирование интеллект-карты характеристик, необходимых для эффективной работы с аудиторией. Упражнение

«Всеобщее внимание». Упражнение «Пойми меня».

Форма подведения итогов: выступление в аудитории, рефлексия.

Тренинг по теме «Публичное выступление»

Теория. Мини-лекция.

Практика. Упражнения «Что вижу, о том и пою», «Интервью».

Подведение итогов по изученным темам.

Форма подведения итогов: рефлексия, обратная связь.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, использованной при написании спецкурса

Литература

1. Кови С. «7 навыков высокоэффективных людей. Мощные инструменты развития личности» - Альпина Паблишер, 2015
2. Кови Ш. «7 Навыков высокоэффективных подростков». – Добрая книга, 2014
3. Мастерство коуча. 3D Коучинг Галата Ю. Издательство: Рига 2010 г.
4. Манфред Кетс де Врис «Мистика лидерства. Развитие эмоционального интеллекта». 4-е издание Альпина Паблишер, 2012 г.
5. Дэниел Гоулман, Ричард Бояцис, Энни Макки «Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта» Альпина Паблишер, 2013 г.
6. Ричард Темплар Правила самоорганизации: Как всё успевать, не напрягаясь Альпина Паблишер, 2012 г