

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

## «Расширяя перспективы»

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
РАЗДЕЛ I. Развитие и труд.					
1.1	Знания	6	1	5	Тестирование Педагогическое наблюдение
1.2	Интеллект	6	1	5	Мини- самотестирование
1.3	Профессия	8	1	7	Мини-проект
1.4	Навыки	14	2	12	Трансформационная игра
1.5	Создание ценности и инновации	6	2	4	Педагогическое наблюдение. Взаимопроверка
1.6	Бизнес	8	2	6	Педагогическое наблюдение. Взаимопроверка.
1.7	Карьера	8	2	6	Мини-проект
1.8	Общественная деятельность	4	1	3	Мини-проект
Итого часов по разделу		60	12	4	
РАЗДЕЛ II. Общество.					
2.1	Финансы	10	3	7	Мини-проект.
2.2	Признание	6	1	5	Педагогическое наблюдение. Взаимопроверка
2.3	Партнеры	6	2	4	Педагогическое наблюдение. Взаимопроверка
2.3	Клиенты	4	1	3	Педагогическое наблюдение. Взаимопроверка
2.4	Семья	12	2	10	Мини-проект

<b>Итого часов по разделу</b>		<b>38</b>	<b>9</b>	<b>29</b>	
<b>РАЗДЕЛ III. Здоровье.</b>					
3.1	Стресс	10	2	8	Мини-проект
3.2	Среда	8	1	7	Мини-проект
3.3	Спорт	8	1	7	Мини-проект
3.4	Питание	4	1	3	Мини-проект
3.5	Отдых	10	2	8	Мини-проект
<b>Итого часов по разделу</b>		<b>40</b>	<b>7</b>	<b>33</b>	
<b>РАЗДЕЛ IV. Итоговый.</b>					
4	Итоговый	6	–	6	Тестирование. Печа-куча.
<b>Итого часов по разделу</b>		<b>6</b>	<b>–</b>	<b>6</b>	
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>28</b>	<b>116</b>	

### 1.3.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

#### **РАЗДЕЛ 1. Развитие и труд. - 60 часов**

##### **Тема 1. Знания – 6 часов**

*Теория.* Знакомство. Знания о себе и друг о друге. Уровень знаний и способность их получать. Определение направления знания, применение которых в практике будет наращивать опыт и повышать профессионализм. Советы по поиску своего таланта от опытного коуча.

*Практика.* Оценка и планирование развитие уровня специфических и универсальных знаний, необходимых для эффективной жизни. Практика управления знаниями. Поиск своего таланта.

##### **Тема 2. Интеллект – 6 часов**

*Теория.* Виды, особенности разных видов интеллекта. Методики определения уровня EQ, IQ. Как работают эмоции, чувства и настроение. Как правильно реагировать на обратную связь. Как можно развить эмоциональный интеллект. Как EQ развивать и использовать в карьере.

*Практика.* Определения уровня развития различных видов интеллекта. Целеполагание - что конкретно (какой вид интеллекта и в какой степени) каждому с точки зрения интеллекта нужно развивать и к какому сроку. Прохождение заданий мини-онлайн-курсов «Эмоциональный интеллект», «Эмоциональный интеллект: как развивать и использовать в карьере» в рамках проекта «Россия – страна возможностей» - повышение личной эффективности, развитие умений работать со своей мотивацией, привычками, восприятием и эмоциональным состоянием.

##### **Тема 3. Профессия – 8 часов**

*Теория.* Профессиональные достижения и квалификация. Как и какую выбирать профессию. Как не утонуть в море трудовые направления человеческой деятельности. Психологическая готовность к профессиональному выбору.

*Практика.* Определение уровня Психологической готовности к профессиональному выбору. Посещение в виртуальном пространстве различные отрасли и видов деятельности

— от управления до искусства, от промышленности до сферы услуг с помощью приложения VR «Навигатум». Подготовка и проведения ребятами игр для подростков с использованием Атласа новых профессий и игрового модуля «Карьерная лестница и профессионально важные качества». Прохождение демоверсии игры «Ты нужен планете»

#### **Тема 4. Навыки – 14 часов**

*Теория.* Навыки и компетенции. 4-К компетенции. Новая модель навыков.

*Практика.* *Определение уровня практических навыков.* Прохождение испытаний 12 отсеков космического корабля игры «Ты нужен планете»: Контрольно-пропускной пункта, Центр управления полетом, Центр мечты, монитор внутреннего видения, Центр смыслов, склад профессиональных предпочтений, лаборатория профессий, центр инвестиций и отдачи, Утилизатор, Ресурсный центр, Центр карьерного планирования, Центр принятия решения.

#### **Тема 5. Создание ценности и инновации – 6 часов**

*Теория.* Полезность вашей деятельности для общества: производство, оказание услуг. Понятия и ключевые принципы целеполагания. Методы постановки целей. Понятие эффективности на пути к результату.

*Практика.* Проверка правильность своих целей, разработка идеи ценности, создание образа «Моя польза для общества» по SMART-модели, применение 5 компонентов внутренней поддержки.

#### **Тема 6. Бизнес – 8 часов**

*Теория.* Алгоритм действий начинающего бизнесмена. Подводные камни готового бизнеса.

*Практика.* Успех или банкротство. Игра «Монетизация». Открытие вывод на рынок ценных бумаг или проведение процедуры банкротства ресторана молекулярной кухни. Игра «Карьерная лестница и профессионально важные качества»

#### **Тема 7. Карьера – 8 часов**

*Теория.* Каким образом строятся горизонтальная и вертикальная карьеры в различных сферах: на госслужбе, в торговле, в промышленности и т.д. Что такое штатное расписание, разряды и из взаимосвязь со структурой компании.

*Практика.* С использованием Атласа новых профессий и игрового модуля «Карьерная лестница и профессионально важные качества». Тренинг «Ты можешь больше, чем ты думаешь!» Игра «Монетизация». Успех или банкротство.

#### **Тема 8. Общественная деятельность – 4 часа**

*Теория.* Организация и участие в общественной деятельности: как и для чего?

*Практика.* Тренинг «Вперед к развитию личности на пользу общества!»

### **РАЗДЕЛ 2. Общество. - 38 часов**

#### **Тема 1. Финансы – 10 часов**

*Теория.* Что такое благосостояние? Финансы и баланс доходов и расходов. Основы финансовой грамотности. Развитие финансов

*Практика.* Игра «Сколько денег нужно для счастливой жизни?» Упражнения курса «MiniBoss. Финансовая грамотность» от команды Stepik.

#### **Тема 2. Признание – 6 часов**

*Теория.* Что такое признание и как его получить? Пирамида Маслоу.

*Практика.* Тренинг смены ролей

#### **Тема 3. Партнеры – 6 часов**

*Теория.* Кто такие партнеры и как к ним относиться? Способность создавать и использовать партнёрства.

*Практика.* Тренинг смены ролей.

#### **Тема 4. Клиенты – 4 часов**

*Теория.* Монетизируемый отношенческий капитал. Кто ваш потенциальный клиент? Клиентоориентированность. Кто может стать клиентом самозанятого?

*Практика.* Применение техник получения обратной связи, использование психологических приемов по работе с конфликтными людьми (клиентами).

**Тема 5. Семья – 12 часов**

*Теория.* Основы взаимоотношений между людьми. Пирамида Дилтса.

*Практика.* Тренинги «Формула любви», «Формула семьи», «Формула счастья». Тренинг смены ролей.

**РАЗДЕЛ 3. Здоровье. - 40 часов**

**Тема 1. Стресс – 10 часов**

*Теория.* Стресс-менеджмент: что это? Прохождение электронного курса «Стресс-менеджмент». Устройство на работу – это стресс?

*Практика.* Прохождение теста электронного курса «Стресс-менеджмент». Моделирование ситуаций с помощью игры «Думай как HR». Отработка навыков с помощью «Псифоры».

**Тема 2. Среда – 8 часов**

*Теория.* Взаимосвязь среды и здоровья.

*Практика.* Что и как можно улучшить? Создание мини-проектов.

**Тема 3. Спорт – 8 часов**

*Теория.* Спорт – в чем польза? Стресс и спорт. Метод «КЛЮЧ».

*Практика.* Спортивный эксперимент из спортивного интереса.

**Тема 4. Питание – 4 часа**

*Теория.* Влияние данной сферы на все остальные сферы жизни. Что такое ПП?

*Практика.* Питательные эксперименты Тренинг смены ролей - продвинутый уровень.

**Тема 5. Отдых – 10 часов**

*Теория.* Что такое отдых?

*Практика.* Как научиться отдыхать? Формула качественного отдыха

**РАЗДЕЛ 4. Итоговый. – 6 часов**

Тестирование. Оценка результатов и подведение итогов. Подведение итогов: печатка.