

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 98» городского округа Самара

РАССМОТРЕНО  
На заседании МО учителей  
*гуманитарного цикла*  
Протокол № 1 от 28.08.20  
Руководитель МО  
*Лурманова О. В.*

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по ВР  
*Е.А.*  
Орлянская Е.А.  
«28» 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ Школа № 98  
*Юсупова*  
Юсупова А. Э.  
Приказ № 174 от 01.09.2020  


Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Секреты позитивного общения»  
для 5 – 9 класса

направление: общеинтеллектуальное

Составитель:  
Орлова С.О.  
учитель физической  
культуры

Самара

### **Пояснительная записка**

При составлении программы курса внеурочной деятельности «Секреты позитивного общения» автором использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897 (п.18.2.2);
- Приказ № 1577 от 31 декабря 2015 г. Минобрнауки России «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897»;
- Информационное письмо МОиН РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
- Письмо МОиН Самарской области от 17.02.2016 №МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности».

Актуальность изучения программы курса внеурочной деятельности «Секреты позитивного общения» возрастает в связи со смещением акцента в обучении с передачи знаний на создание психолого-педагогических условий для развития каждого ребенка.

В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов образования относятся ориентация образовательного процесса на самооценку и творческий потенциал личности ученика, его индивидуальные возможности, способности, интересы. В связи с этим большое значение приобрела проблема развития внутренних ресурсов к самообразованию и саморазвитию каждого ребенка.

**Цель данного курса:** развитие личности ребенка, в частности, его самосознания и рефлексивных способностей в тех пределах, которые определяются возрастными возможностями и требованиями психологической безопасности.

## **Основные задачи курса:**

- систематизировать знания о законах общения, правилах поведения в конфликтных ситуациях;
- способствовать формированию у обучающихся положительного самовосприятия и чувства своей изначальной ценности как индивидуальности, ценности своей жизни и других людей;
- организовать условия для развития свойств и качеств личности, необходимых для полноценного межличностного взаимодействия, самовоспитания и саморазвития;
- обобщить знания о навыках равноправного общения, конструктивных способах разрешения конфликтов, культуры эмоциональной экспрессии, предотвращения разрешения межличностных конфликтов;
- отработать умения обучающихся по саморегуляции, укреплению адаптивности и стрессоустойчивости, оптимизма в отношении к реальности.

Рабочая программа «Секреты позитивного общения» рассчитана на учащихся 5-9 классов. На реализацию программы отводится 170 часов из расчета 1 час в неделю. **Формы занятий:** беседы, кинолектории, тренинги.

**Формы контроля:** проекты, тестирования.

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты:**

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты:**

регулятивные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения

учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

#### познавательные:

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;
- развитие способности излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- развитие способности самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- развитие способности критически оценивать содержание и форму текста;
- развитие способности определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами.

#### коммуникативные:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической

контекстной речью;

- умение критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- готовность договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- способность выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации.

### **Воспитательные результаты:**

результаты первого уровня: приобретение обучающимися социальных знаний (о нравственных нормах, социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

результаты второго уровня: получение обучающимися опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, школы, т. е. в защищённой, дружественной среде, в которой ребёнок получает практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить.

результаты третьего уровня: получение обучающимся опыта самостоятельного общественного действия, развитие у школьника социально приемлемых моделей поведения. Только в самостоятельном общественном действии человек действительно становится гражданином, социальным деятелем, свободным человеком.

### **Содержание курса**

Содержание программы курса «Секреты позитивного общения» нацелено на формирование ценностных ориентиров к себе и людям, самообразованию, самовоспитанию, саморазвитию и самореализации.

#### **РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРАКТИЧЕСКУЮ ПСИХОЛОГИЮ ОБЩЕНИЯ**

Цели и задачи курса. Содержание, специфика занятий. Формирование позиции взаимодействия на занятиях. Смена позиции обучаемого на позицию участника процесса самопознания и самообразования. Описание области коллективной работы группы.

Предложение правил работы и самоопределения. Актуализация собственных проблем учащихся. Общее представление о психологии как науке. Происхождение, современное состояние и значение психологии. Научные открытия и сенсации в наши дни. Мозг и психика. Сознание как высшая ступень развития психики. Состояния сознания. Выделение сферы сознания и подсознания. Влияние бессознательного на общение. Действие психологических защитных механизмов. Личность. Структура личности. Сложность структуры личности человека. Возможность и необходимость самопознания. Методы изучения личности. Самонаблюдение и самоанализ. Многообразие личностных особенностей. Образ «Я» и самооценка. Развитие личности. Деятельность как способ существования и выражения «Я» человека. Культура общения и жизненного самоопределения. Секреты уверенности в себе. Коммуникативные знания и умения. Психологический портрет личности. Практическая работа. Составление словаря психологических терминов. «Древо» психологической науки». Диагностическая процедура. «Мыслитель — художник». Домашнее задание. Проективный рисунок «Дом – дерево - человек». Возможность и необходимость самопознания. Роль и методы рефлексии. Развитие внимания к окружающим в совместной деятельности. Адаптация в классе и уровень развития коллектива. Взаимопомощь в классе. Резервы развития и саморазвития. Виды межличностного общения. Безоценочность в общении. Выявление закономерностей, помогающих общению в группе. Развитие чувствительности. Тренировка восприятия партнера в общении. Помехи и затруднения в общении. Психологические защитные механизмы в общении. Функции и значение межличностного общения. Стили общения (конвенциональный, примитивный, манипулятивный, конструктивный). Актуализированное общение как фактор, определяющий здоровье личности и конструктивность межличностных взаимоотношений. Общение и психологическое здоровье. Основные характеристики здоровой творческой личности. Актуализированное общение и личностный рост. Духовное общение. Духовный стиль общения. Возможности ее развития. Общечеловеческие ценности, свобода и ответственность в общении. Индивидуальные жизненные ценности и принципы. Коммуникативный потенциал. Общение и психологическое здоровье. Общение в семье. Диагностика семейных отношений. Коммуникативная толерантность. Кристалл успеха.

## РАЗДЕЛ 2. ОБЩЕНИЕ В КОНФЛИКТЕ

Определение конфликта. Эмоциональные аспекты конфликтных ситуаций. Диагностика конфликта. Конструктивные и деструктивные конфликты. Способы „выхода" из деструктивных состояний. Практикум. Общение в экстремальных ситуациях. Психологическое «айкидо». Правила поведения в конфликте. Основные стратегии поведения в конфликте. Стратегия сотрудничества как основа конструктивного общения в конфликте.

Практикум. Я - высказывание как метод социально приемлемого способа выражения чувств. Практикум. Конструктивные способы разрешения конфликтов. Практикум. Приёмы и способы эффективной коммуникации в процессе трудоустройства. Роль и функции посредника. Особенности общения посредника в конфликте. Организация процедуры разрешения конфликта через посредника.

### РАЗДЕЛ 3. Я познаю себя

Новое впечатление о себе. Отношение к общению. «Древо» психологических качеств и возможностей. Межличностная и самооценочная тревожность. Нравственные качества характера. Нравственные основы жизнедеятельности. Уровень воспитанности. Актуализация внутренних ресурсов личности. Резервы развития. Самовоспитание. Практическая работа. «Древо» психологических качеств личности». Диагностическая процедура. «Хороший ли я психолог?». Развивающая процедура. «Отработка навыков рефлексии (в парах)». Диагностические процедуры. Методика «Кто Я?». Шкала самооценки «Далеко ли мне до идеала?». Тест на уверенность. Развивающие процедуры. «Любите ли Вы все свои «Я». «Произвольное самописание». Домашнее задание. Проективные рисунки: «Несуществующее животное», «Автопортрет».

### РАЗДЕЛ 4. Я ПОЗНАЮ ЛЮДЕЙ

Я и мои одноклассники. Мой лучший друг. Какой он? Как подарить радость другу? Я и права других людей. Взаимоотношения в нашем классе. Хорошие манеры. Способы проговаривания своих чувств. Секреты уверенности. Эмпатия как средство общения. Роль доверия в общении. Влияние личного обаяния. Обаятельность и ее составляющие. 7 Диагностические процедуры. «Я и права других людей», «Коммуникативная толерантность в общении с людьми», мониторинг развития коллектива. Проективная методика «Я глазами других». Развивающее занятие «Радуга дружбы и оптимизма». Тренинговое занятие. Развитие навыков конструктивного общения. Выявление наиболее эффективной манеры поведения в общении.

### РАЗДЕЛ 5. НЕВЕРБАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ

Влияние организации пространства в межличностном общении. Взаимозависимость дистанции субъективно осознаваемой безопасности и характера коммуникации. Личностные особенности человека и выбор оптимальной дистанции. Позиции партнеров в общении. Невербальные способы эмоционального самовыражения. Осознание и вербализация чувств. Деструктивное воздействие подавления эмоций на личность и здоровье человека. Практикум «Самопомощь в ситуациях эмоционального дискомфорта».

### РАЗДЕЛ 6. ВЕРБАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ



Закономерности восприятия вербальной информации. Правила «хорошего слушания». Конструктивные и деструктивные формы влияния на собеседника. Правила поведения в дискуссии. Закономерности, повышающие взаимопонимание. Искусство полемики. Виды вопросов. Активность в постановке вопросов. Искусство отвечать. Умение слушать. Темп речи в общении. Постановка вопроса в общении. Виды вопросов. Открытые и закрытые вопросы. Простые и сложные вопросы. Формы ответов. Стиль поведения в дискуссии. Инициатива в общении. Факторы, влияющие на продолжительность контакта. Личностные особенности и врожденные факторы, осложняющие общение. Ориентация в типах контакта. Оценка уровня коммуникативных способностей. Искажение информации, стереотипы, ярлыки, мышечные зажимы.

## РАЗДЕЛ 7. ПРОБЛЕМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ЖИЗНЕННОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ

Уникальность личности каждого человека. «Образ «Я» как система представлений о себе (знание о себе, оценка себя, умение управлять собой). Образ человека и образ жизни. Образ «Я» и секреты уверенности в себе. Реальное и идеальное «Я». Влияние представлений о себе на правильный выбор своего жизненного пути. Способы осознания и осмысления внутреннего мира личности. Способность выстраивать судьбу. Черты, необходимые для управления своей судьбой. Цели самосовершенствования. Формирование вкуса к жизни в процессе целостного его восприятия. Понятие о гармоничном развитии личности. Сила базовых стремлений личности и характер их реализации. Мотивы и потребности человека как условие активности личности. Виды мотивов. Борьба мотивов. Техника удовлетворения потребностей. Индивидуальные интересы. Склонности. Профессиональные намерения. Диагностические процедуры. «Мотивация достижения». «Особенности мотивационной сферы». «Доминирующий инстинкт». Общее представление о нервной системе и её свойствах (сила, подвижность, уравновешенность). Возможность компенсации свойств нервной системы за счёт выработки индивидуального стиля деятельности. Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика типов темперамента. Особенности проявления темперамента в учебной и профессиональной деятельности. Высшие и низшие качества человека. Культура поведения. Акцентуации характера. Диагностические процедуры. Теппинг - тест. Проба Ланчиса (самооценка подвижности - инертности нервных процессов). Самооценка уравновешенности нервных процессов. Опросник Айзенка. Тест Вершининой «СНС глазами других». Тест «Мыслитель - Собеседник — Практик». Развивающая процедура. Тренировка подвижности нервных процессов. Практическая работа. Анализ особенностей поведения людей, имеющих разные типы темперамента, в конкретных ситуациях. Общие и специальные способности. Одарённость. Талант. Гениальность. Диагностические процедуры. «Знание».

Самооценка способностей. Развивающая процедура. «Поручения по прямоугольникам». Эмоции и чувства. Роль эмоций в общении. Анализ чувств. Ограничения в осознании своих чувств. Особенности восприятия и выражения эмоций. Осознание и вербализация чувств. Новое мышление об эмоциях. Основные формы эмоциональных переживаний (настроение, аффекты, фрустрация, стрессовые состояния). Негативное влияние подавления эмоций на личность и здоровье человека. Самопомощь в ситуациях эмоционального дискомфорта. «Человек привычки». «Человек воли». «Человек нравственный». Слабоволие как реакция на эмоциональные барьеры. Слабоволие как реакция на внутренний конфликт. Слабоволие, проявляющееся в упрямстве. Слабоволие как реакция на кризис в жизни. Специфика волевого поведения (отличие от импульсивного и зависимого). Условия развития воли. Культура чувств и эмоций. Роль воли в процессе принятия решений, умения сказать «нет». Диагностические процедуры. Самооценка личностной и ситуативной тревожности (Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин). Анкета «Какая у меня воля?». Опросник на определение уровня самоорганизации. Развивающая процедура. Ознакомление с простейшими приёмами психической саморегуляции. Упражнение на целенаправленное моделирование эмоций. Упражнения по воспитанию воли. Психотехническое упражнение. «Зеркало». Практическая работа (д/з). Самонаблюдение за динамикой настроения. Отношение к деятельности (удовлетворённость учёбой, трудом, местом работы). Отношение к другому человеку как ценности. Отношение к самому себе (удовлетворённость жизнью). Отношение к предметному миру, природе. Красота в жизни человека как отдых, духовная работа, как наслаждение жизнью. 9 Диагностические процедуры. Анкета «Определение направленности личности». «Самооценка уровня притязаний». Характеристика и критерии психического здоровья. Факторы, расточающие здоровье: страх, обиды, раздражение, зависть, курение, алкоголизм, наркомания и т.д. Вредные привычки. Мотивы злоупотребления алкоголем, курением, наркотиками. Признаки зависимости. «Роли выживания». Механизмы компенсации. Актуализация внутренних ресурсов. Самоуправление и психическое здоровье. Биоритмы, возраст и здоровье. Психологические факторы долголетия. Духовность и здоровье. Соотношение материального и духовного как средства и содержания жизни. Качество мыслей - залог здоровья. Факторы, способствующие здоровью: труд, радость, красота, любовь, стремление к возвышенному. Духовная деятельность как особый вид деятельности по осмыслению своей жизни. Выдающиеся люди как пример высочайших духовных достижений человека. Диагностические процедуры. «Измерение здоровья». Оценка работоспособности. Диагностика стресса. Методика «Алкогольная зависимость» (незаконченные предложения). Развивающие процедуры. Мозговой штурм «Зачем люди употребляют наркотики?». Психогимнастика ума. Гимнастика для глаз. Упражнение «Чувства». Утверждения, направленные на угасание

тенденции к саморазрушению. Упражнения «Тренировка здорового мышления». «Свет нашего сердца». «Рост». Виды общения. Барьеры общения. Стили и техники общения. Межличностное взаимодействие. Лидерство. Совместимость. Сотрудничество. Принятие групповых решений. Конфликты. Пути разрешения конфликтных ситуаций. Достоинство: проявление и развитие. Способы психологической самозащиты от посяганий на достоинство человека. Духовность и общение. Культура взаимоотношений. Роль «другого» в жизни человека. Диагностические процедуры. «Потребность в общении». «КОС». «Эмпатия». «Томас». «Родитель – взрослый — дитя». Развивающие процедуры. «Интервью». «Созвучие». Диалог «Поведение в конфликтной ситуации». «Продолжи искренне». «Искажение информации». Упражнения на позитивное отстаивание своих взглядов. Правила обратной связи в общении. «Круг любви». Проблемы современного общества. Пути выхода из кризиса. Развитие и самосовершенствование духовных сил. Развитие стремления совершенствовать жизнь в окружающей среде для себя и для других. Заботы и мысли об улучшении условий жизни на Земле. Активная роль личности при выборе своего жизненного пути. Диагностическая процедура. Тест «Решительны ли Вы?». Развивающая процедура. «Мир, в котором безопасно жить». Д/з. Сочинение «Штрихи к портрету современного человека». Типичные ошибки и сложности при выборе профессии. Основные признаки профессий на современном этапе. Самостоятельный и осознанный выбор жизненного пути – стратегия успеха. Идеальная формула самоопределения: «Хочу» - склонности, желания, интересы, мотивы, потребности. «Могу» - человеческие возможности, способности, здоровье. «Надо»- потребности общества, других людей, рынка труда в кадрах. Критические жизненные ситуации: стресс, конфликт, кризис. Жизненный цикл и возрастные кризисы. Возможность позитивных изменений, переосмысления своей жизни, начала нового пути. Развивающие процедуры. «Минное поле (осознание внутренних проблем и внешних трудностей)», «Оптимисты и скептики», «Стратегии действий», «Мои союзники», «Программа саморазвития». Реальность и возможности. Человек как стратег жизни в отношении к прошлому, настоящему, будущему. Безграничность познания. Творческое отношение к собственной жизни. Бесконечность стремлений человечества к совершенству жизни. Резервы в развитии, в деятельности. Приёмы активизации резервов. Самовоспитание как «расширение» сознания. Диагностические процедуры. Тест на психологическую зрелость. «Определение творческого возраста». Развивающие процедуры. «Рост». «Кристалл успеха». «Инвентаризация». «Достижение благополучия». Практическая работа. Дополнение к «Древу» возможностей.

## РАЗДЕЛ 8. ПЛАНИРОВАНИЕ КАРЬЕРЫ

Современный рынок труда. Профессии, востребованные на рынке труда. Мир профессионального труда. Разделение труда. Содержание и характер труда. Средства труда. Классификация профессий. Анализ профессий. Формула профессий. Секреты выбора профессии. Пути получения профессии. Способы образования. Творческий потенциал и карьера. Эффективность различных методов поиска работы. Трудовые соглашения и контракты с работодателем. Выбор профессиональной деятельности согласно интересам, склонностям, возможностям. Отношение к труду. Подготовка к труду, адаптация внутренних условий и внутренних средств деятельности. Социально - психологический портрет современного профессионала. Предприимчивость. Интеллектуальность. Ответственность. Надёжность. Самостоятельность. Инициативность. Компетенция. Мастерство. Профессионализм. Социально - профессиональная мобильность. Целеустремлённость в преодолении жизненных сложностей. Креативность. Штрихи к портрету счастливого человека. Жизненное предназначение. Осознание целей, способностей, возможностей, своих жизненных принципов, ценностей, средств самовоспитания. Ответственность человека за свою жизнь перед самим собой. Цель и мечта. Профессиональный идеал. Психологическое обеспечение надёжности профессиональной деятельности. Слагаемые профессионально-личностного роста. Условия личностной самореализации. Диагностические процедуры. «Наши планы». «Мои ресурсы». Творческий проект - самоотчёт «Планирование карьеры». Д/з. «Карта жизни и карьеры». «Пути самовоспитания». Развивающие процедуры. «Жизненный путь». Практикум. Профотбор. Практикум. Здоровье и жизненное самоопределение. Практикум. Приёмы и способы эффективной коммуникации в процессе трудоустройства. Участие обучающихся в творческих конкурсах, олимпиадах, проектной и научно-исследовательской деятельности. Тренинговое занятие «Заглянем в будущее».

### Тематическое планирование

№ п/п	Темы занятий	Количество часов
1	Введение в практическую психологию общения	45
2	Общение в конфликте	20
3	Я познаю себя	15
4	Я познаю людей	14
5	Невербальное общение	10
6	Вербальное общение	8
7	Проблема профессионального и жизненного самоопределения	37
8	Планирование карьеры	21
<b>Итого</b>		<b>170</b>

