

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

МБОУ «Верхнеуслонская гимназия»


Н.Е.Карпова

« 28 » 08 2019 г.

Утверждаю

Директор МБОУ «Верхнеуслонская гимназия»

К.А. Сулейманов

Приказ №

« 03 » 08 2019 г.



**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Путь к успеху»
для обучающихся
10 класса**

Педагог-психолог

Васильева Марина Яковлевна

2019 учебный год

1. Пояснительная записка

к программе специального курса «Путь к успеху».

Необходимость получения психологического образования уже в школьные годы напрямую связана с обстоятельствами современной жизни. Все провозглашаемые обществом нравственные ценности – гуманизм, демократизм, сотрудничество, толерантность и др. основаны на психологических законах общения и взаимодействия людей.

Чтобы быть успешным в современном обществе, важно ещё в школьные годы получить знания и навыки в сфере деловой психологии. Правильно общаться и строить гармоничные отношения с окружающими, достойно выходить из конфликтных ситуаций и справляться со стрессом, разрабатывать стратегии достижения успеха. Помочь старшеклассникам в освоении этих навыков может изучение спецкурса «Психология успеха».

В целом на курс отводится 10 часов. При разработке программы учитывались принципы системности, научности и доступности. В результате прохождения курса, учащиеся получают возможность обучиться широкому ряду личностных и социальных навыков и приложению этих навыков к конкретным ситуациям. Изучая методики и стратегии, учащиеся могут отработать эти умения в практической части курса на различных упражнениях. Темы, рассматриваемые в рамках данного спецкурса, сочетаются таким образом, что полученные учащимися теоретические знания дополняются элементами психологического тренинга, ролевыми играми, анализом ситуаций, получением обратной связи.

Программа занятий для старшеклассников «Психология успеха» знакомит учащихся с основами деловой психологии и особенностями делового общения.

Цель спецкурса:

- развитие психологической культуры учащихся;
- развитие социальной компетентности;
- развитие социальной активности.

Задачи:

- развитие способности конструктивно строить свои взаимоотношения с окружающими;
- формирование навыков анализа ситуаций, мотивов, интересов поступков других людей;
- совершенствование навыков понимания себя и отношение к себе, своей жизни с должным уважением, умение быть независимым, отстаивать свои позиции конструктивными способами;
- развивать уверенность в себе, в своих способностях и возможностях и быть эффективным в избранных сферах деятельности.

2. Планируемые результаты:

Ученик научится:

1 раздел «Основы социальной психологии»

-отстаивать свою позицию и собственную точку зрения, должны учиться быть самостоятельными;

2 раздел «Психология общения»

-слушать, понимать сигналы невербального поведения;

-владеть приемами расположения к себе, приемами эффективного ведения деловой беседы;

-конструктивно строить свои взаимоотношения с окружающими;

уметь анализировать мотивы. Интересы и поступки других людей;

3 раздел «Основы конфликтологии»

-владеть приемами конструктивного разрешения конфликтов;

-применять правила делового этикета как способ регулирования поведения, позволяющий избежать конфликтов в повседневной жизни и на официальных встречах.

4 раздел «Стресс», «Технологии успеха»

-правильно формулировать цели, видеть шаги по их достижению;

-грамотно распределять свое время;

-владеть приемами саморегуляции;

-стратегии достижения успеха и их особенности;

-что помогает, а что мешает достижению успехов;

-определение понятий «успех», «успешность». «успешный человек»,

«самопрограммирование»;

- планировать свои достижения;

использовать техники направленного воображения и правила построения образов;

3. Содержание курса

Данная программа состоит из нескольких разделов:

1. Основы социальной психологии.

В этом разделе рассматриваются такие темы, как процесс социализации, виды групп, лидерство (какой человек может стать лидером, авторитет лидера). Большое внимание уделено темам, раскрывающим проблему группового давления. Это сделано не случайно – учащиеся должны уметь отстаивать свою позицию и собственную точку зрения, должны учиться быть самостоятельными.

2. Психология общения.

Общение – важная сфера нашей жизни. Потребность в общении является одной из главных социальных потребностей человека. В этой части курса, учащиеся осваивают навыки эффективной коммуникации (умение слушать, понимать сигналы невербального поведения и т. д.) формируют представление о способах конструктивного и неконструктивного влияния людей друг на друга. Старшеклассники учатся распознавать способы манипуляции и защищаться от них. Кроме того, большое внимание уделяется деловому общению. Учащиеся знакомятся с приёмами расположения к себе, эффективного ведения деловой беседы.

3. Основы конфликтологии.

В этом разделе рассматриваются и анализируются конфликтные ситуации как в повседневном, так и в деловом общении. Учащиеся знакомятся с причинами и последствиями конфликта, со стилями поведения в конфликте. Школьники получают знания об истинном смысле вербальной агрессии и на практических занятиях отрабатывают приёмы конструктивного разрешения конфликтов. В этом же разделе рассматривается деловой этикет как способ регулирования поведения, позволяющий избежать конфликтов в повседневной жизни и на официальных встречах.

4. Стресс. Технологии успеха.

В этом разделе рассматриваются фазы развития стресса и способы реагирования на стресс, а также влияние стресса на организм и психику человека. Школьники получают знания о стратегии поведения в стрессовой ситуации и учатся различным приемам саморегуляции: самовнушению, аутотренингу, дыхательным упражнениям. Знакомятся с понятием успеха, который преимущественно рассматривается, как умение ставить цели и добиваться их адекватными средствами. У учащихся формируется навык целеполагания (умение правильно формулировать цели, видеть шаги по их достижению, грамотно распределять время, самопрограммирование). Кроме того, рассматриваются западная и восточная стратегия достижения успеха и их особенности

Формы и виды деятельности:

Учащимся предлагается вести тетради. Первая половина конспекта обязательно отводится под запись основных определений и ключевых понятий по теме каждого урока. Вторая часть тетради используется для выполнения письменных заданий, таких как диагностические тесты, упражнения и практические работы. Занятия проводятся 1 раз в неделю по одному часу во втором полугодии 10 класса. В помещении, где проводятся занятия, необходимо как наличие парт, так и свободное пространство, позволяющее всем учащимся расположиться по кругу.

Поскольку данный курс рассчитан на освоение коммуникативной компетентности, построение гармоничных отношений с окружающими, на освоение технологий успеха, поэтому основным методом работы является практикум и обучение через опыт и сотрудничество на основе лекционного материала.

Для организации занятий будут использоваться следующие формы: лекции, диагностические тесты, упражнения, тренинги, дискуссии, самостоятельные работы.

Структура занятия:

-Формирование темы, цели и задач;

-Психологическая разминка;

-Основная часть (возможные варианты):

1. *Лекция;*
2. *Активная беседа;*
3. *Система упражнений*
4. *Групповая дискуссия*
5. *Работа в малых (рабочих) группах*

-Диагностика

-Заключительная часть (рефлексия опыта, полученного на занятиях)

4. Тематическое планирование.

№	Тема	Кол-во часов
	1 Модуль «Основы социальной психологии».	1
1	Введение. Знакомство с понятием «Социальная психология»; «Социальные роли». Лидерство. Типы лидеров. Осознание учащихся своих способностей к лидерству.	1
	2 Модуль «Психология общения».	4
2	Общение. Функции общения. Развитие представления об общении. Знакомство с функциями и формами	1
3	Вербальное общение. Умение слушать. Знакомство с техникой активного слушания. Тренинг по отработке навыков активного	1

	слушания	
4	Невербальное общение. Развитие представлений о неречевых способах общения Тренинг по отработке навыков невербального общения.	1
5	Деловое общение. Деловая беседа. Знакомство с основными понятиями. Изучение фаз делового общения и их особенностей. Публичное выступление. Тренинг по ораторству (самопрезентация).	1
	3 Модуль «Основы конфликтологии».	2
6	Конфликт. Знакомство учащихся с понятием «конфликт». Формирование представления о видах конфликта. Стили поведения в конфликте.	1
7	Конструктивное разрешение конфликта. Я-высказывание. Правила поведения и общения в конфликтной ситуации	1
	4 модуль «Стресс», «Технологии успеха»	3
8	Стресс. Фазы развития стресса. Знакомство учащихся с понятием «стресс», фазами развития стресса, влиянием стресса на организм и психику человека.	1
9	Тренинг: Овладение приёмами саморегуляции: самовнушение; аутотренинг; дыхательные упражнения; релаксация; визуализация	1
10	Подготовка к экзаменам. Предоставление информации о правилах подготовки к экзаменам. Приёмы запоминания, приёмы волевой мобилизации. Подведение итогов по курсу «Психология успеха»	1
Итого		10

В данном документе пронумеровано и прошито

Лист 5

« 28 »

28

20

19

г.

Лист 106

Директор МБОУ «Верхнеуслонская гимназия»

К.А. Сулейманов

