

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Зиминский лицей»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по научно – методической работе

 Е.А.Семахина
«28» августа 2020г, протокол НМС №1



ТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Зиминский лицей».

 Т.Н.Диагенова
Приказ № 148 от 02.09.2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

элективного курса

для 11 класса

«Как стать успешным»

Разработчик: Ижетникова Виктория Викторовна

(Ф И О)

Должность: педагог-психолог

Квалификационная категория: -

Программа рассмотрена на заседании ТОУ гуманитарных дисциплин

Протокол №1 от «25» 08. 2020 г.

Руководитель ТОУ  /Буленкова А.В. /
подпись расшифровка

Зима 2020

Пояснительная записка

Основная задача старшей ступени обучения состоит в том, чтобы подготовить их к жизни и труду в современном обществе, способствовать их социализации и социальной адаптации в условиях постоянно меняющегося мира, помочь старшеклассникам в самоопределении, выборе дальнейшего жизненного пути в соответствии с их склонностями, возможностями и способностями, стимулировать выпускников к продолжению образования.

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.

Курс «Как стать успешным» побуждает старшеклассника к активным и сознательным действиям, направленным на:

- формирование саморазвития, становление активной жизненной позиции. Повышение собственной значимости и актуализации личностных ресурсов;
- формирование мотивации самовоспитания и саморазвития для успешной социализации;
- формирование информационного кругозора уровня психологической культуры, потребности применять знания на практике;
- формирование способностей к принятию решений и готовности брать на себя инициативу и ответственность;
- формирование ответственной, настойчивой, добросовестной, конкурентоспособной личности, умеющей реализовать свои притязания на право занять значимое место в обществе.

Цель курса – способствовать формированию зрелой, целостной личности, способной к самопознанию и самореализации в контексте изменений, происходящих во всех сферах современного общества.

Задачи:

- развитие теоретических и практических знаний, умений, навыков, необходимых для социальной адаптации и успешной деятельности в обществе;
- развитие способности конструктивно строить свои взаимоотношения с окружающими;
- развитие уверенности в себе, в своих способностях и возможностях и быть эффективным в избранных сферах деятельности;
- 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;
- осознание необходимости и способности быть субъектом общественной жизни и деятельности.

Спецкурс рассчитан на 17 часов (0,5 часа в неделю).

Формы обучения

Основной формой организации образовательного процесса является учебное занятие. В реализации программы предусматриваются групповая, индивидуально-групповая, фронтальная формы обучения.

При обучении используются различные формы и методы, способствующие лучшему усвоению материала: практические занятия, тренинги, упражнения, ролевые игры, тесты, опросы, дидактические игры, обратная связь (анкеты, тесты и т. д.); лекции, беседы и другое.

Планируемые результаты

Личностные УУД:

- ✓ определять правила работы в группе;
- ✓ оценивать усваиваемое содержание (исходя личностных ценностей);
- ✓ этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально - нравственная отзывчивость;
- ✓ устанавливать связь между целью деятельности и ее результатом;
- ✓ уметь выражать собственные чувства;
- ✓ уметь подчеркнуть индивидуальность другого человека;
- ✓ начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

Метапредметные УДД:

- ✓ навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- ✓ умение ставить и формулировать проблемы;
- ✓ навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
- ✓ установление причинно-следственных связей.

Регулятивные УДД:

- ✓ определять и формулировать цель деятельности на занятии;
- ✓ работать по инструкции;
- ✓ высказывать свое предположение на основе увиденного и почувствованного;
- ✓ осуществлять самоконтроль;
- ✓ владеть навыками принятия решений
- ✓ совместно с педагогом и одноклассниками давать оценку деятельности на занятии;
- ✓ уметь соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи.

Коммуникативные УДД:

- ✓ слушать и понимать речь других;
- ✓ уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли;
- ✓ уметь сочувствовать и сопереживать одноклассникам;
- ✓ уметь конструктивно решать конфликтные ситуации;
- ✓ владеть навыками сотрудничества;
- ✓ формулировать собственное мнение и позицию;
- ✓ осуществлять взаимный контроль;
- ✓ работать в группе, учитывая мнения партнеров, отличные от собственных;
- ✓ адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Содержание курса

Тема 1. Я как личность (2 часа). Введение в курс Понятия «индивид», «личность», «индивидуальность». Структура личности. Мотивы и потребности человека. Направленность личности. Система ценностных ориентаций, виды ценностей. Ценностная ориентация как избирательное отношение человека к материальным и духовным ценностям, система его убеждений, установок и предпочтений.

Тема 2. Имидж-класс (2 часа). Имидж и стиль. Почему нужно заботиться о своем имидже. Роль первого впечатления для дальнейшего развития взаимоотношений. Оценка личностных особенностей. Самооценка. Роль самооценки в жизни человека.

Тема 3. Я - властелин эмоций (2 часа). Влияние психоэмоционального состояния на успешность деятельности. Стресс и его влияние на человека. Фазы развития стресса. Приемы регуляции эмоционального состояния, улучшения работоспособности. Саморегуляция.

Тема 4. Среди людей (2 часа). Процесс социализации. Социальные роли. Виды групп. Групповые нормы. Конформизм. Стадии развития коллектива. Лидерство. Типы лидеров. Авторитет лидера. Стили управления коллективом.

Тема 5. Психология общения (2 часа). Общение. Функции общения. Виды общения. Виды влияния. Манипулирование. Конструктивная критика Межличностное пространство. Мимика, жесты, позы. Деловое общение. Изучение фаз делового общения и их особенностей.

Тема 6. Основы конфликтологии (2 часа). Конфликт. Виды и типы конфликтов. Причины конфликтов. Типы конфликтных личностей: «демонстративный», «ригидный (косный)», «педант», «бесконфликтный», «танк», «пиявка», «вата», «обвинитель». Стили поведения в конфликте. Конструктивное разрешение конфликта. Правила поведения и общения в конфликтной ситуации.

Тема 7. Технологии успеха (2 часа). Успех и целеполагание. Формула успеха. Кто такие успешные люди. Формирование представления об «успехе» и «успешности». Формирование навыков целеполагания (умение правильно формулировать цели, видеть шаги по их достижению, грамотно распределять время). Что мешает достижению успеха. Организованность и достижение успеха. Планирование достижений.. Таймменеджмент.

Тема 8. Планирование профессионального пути (2 часа). Понятие карьеры. От самоопределения к самореализации. Продумывание жизненного плана. Моделирование будущего. Выбор жизненных целей. Дальние и ближние перспективы. Мотивационная сфера человека. Классификация мотивов выбора профессии. Жизненные ценности, реализуемые в профессии. Классификация ценностей по Спрангеру. Ошибки при выборе профессии. Резюме. Как правильно написать резюме.

Тема 9. Подведение итогов пройденного курса (1 час)

Календарно- тематическое планирование на 2020-2021 учебный год

№	Тема урока	Количе ство уроков	Дата проведения	
			план	факт
<i>Как стать успешным – 17 часов</i>				
1.	Я как личность	2		
2.	Имидж-класс	2		
3.	Я - властелин эмоций	2		
4.	Среди людей	2		
5.	Психология общения	2		
6.	Основы конфликтологии	2		
7.	Технологии успеха	2		
8.	Планирование профессионального пути	2		
9.	Подведение итогов пройденного курса	1		
Контрольных работ		0		
Практических работ		0		

Список литературы

1. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. СПб.: Питер, 2003.
2. Атоян Конфликтология (конспект лекций). – М., 2005.
3. Баранюк Е.Г. Залог успеха: управление собственными ресурсами: программа и метод. рекомендации. – М.: Просвещение, 2009.
4. Грецов А. Психология жизненного успеха для старшеклассников и студентов. – СПб.: Питер, 2008.
5. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. СПб.: Питер, 2005.
6. Козлов Н. И. Формула успеха, или Философия жизни эффективного человека. — М.: АСТ-ПРЕСС, 2002.
7. Лисовская Н.Б. Психологическое сопровождение профессиональной карьеры. СПб., 2004.
8. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии: Научно-популярное издание. – М.: Генезис, 2002.
9. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб: Речь, 2003.
10. Рязанова Д.В. «Тренинг с подростками: с чего начать?». – М.: Генезис, 2003.
11. Социальная психология и этика делового общения: Учеб. пособие для вузов/Под общей ред. В.Н. Лавриненко. – М.: Культура и спорт, ЮНИТИ, 1995.
12. Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации. – М.: ВЛАДОС, 2001.
13. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003.
14. Шевченко М.Ф. «Как стать успешным?» Программа занятий для старшеклассников. – СПб.: РЕЧЬ Санкт-Петербург 2007.