

НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ  
АССОЦИАЦИЯ «ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЛИДЕР»

РЕКОМЕНДОВАНА

педагогическим советом  
Протокол от «10» апреля 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Центра «Лидер»  
Н.А.Бабиева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«НАВЫКОВЫЕ ТРЕНИНГИ»**

Возраст обучающихся: 13-18 лет

Срок реализации: от 1 месяца до 4 лет

**Составители программы:**

Бадалян Инга Борисовна,  
учитель психологии Центра «Лидер»,

Воробьева Надежда Сергеевна,  
учитель психологии Центра «Лидер»

## ОГЛАВЛЕНИЕ

---

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	2
КУРС-ТРЕНИНГ ОРАТОРСКОГО МАСТЕРСТВА «КАК С УСПЕХОМ ВЫСТУПАТЬ ПУБЛИЧНО».....	7
КУРС-ТРЕНИНГ ПО ЦЕЛЕПОЛАГАНИЮ «ТОЧНО В ЦЕЛЬ!» .....	10
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....	13

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

Формирование навыков целеполагания и публичного выступления важно с точки зрения реализации поставленных государственных стандартов. Ни один из традиционных школьных предметов российского образования специально этому не учит. Тот, кто обладает такими навыками, всегда пользуется популярностью и уважением.

Программа «Навыковые тренинги» является одной из наиболее удобных, конструктивных, быстродействующих форм психологической работы. Она включает, помимо специальных психокоррекционных техник, деловые и ролевые игры, видеанализ, упражнения по развитию саморефлексии и т.д., — иными словами, все те приёмы, которые нацелены на формирование необходимых навыков. Программа реализует возможности, позволяющие создать психологические условия для развития профессионального и личностного самосознания подростков и актуализации их ресурсов. Даёт возможность изменить их поведение и отношение к миру и другим людям. Причем развитие участников и позитивные изменения в их жизни происходят за короткий промежуток времени и являются очевидными и поддерживающими.

**Вид программы** – модульная.

Программа представляет собой совокупность 2 самостоятельных логически завершённых курсов, которые реализуются в очной форме.

№	Название курса	Возраст обучающегося
1.	Тренинг ораторского мастерства «Как с успехом выступать публично».	13 – 18 лет
2.	Тренинг по целеполаганию «Точно в цель!»	13 – 18 лет

**Направленность программы** – социально-педагогическая.

**Актуальность программы**

В современной школе набирает силу компетентностный подход. Определена целая система компетенций, представляющих собой ориентиры в работе учителя и учащихся. Одной из ключевых компетенций называется компетенция целеполагания. В данном случае новым образовательным продуктом для ученика выступают поставленные им цели, составленные планы и программы.

## **Педагогическая целесообразность программы**

В основе всякого обучения лежит коммуникация, общение. Программа «Навыковые тренинги» для учащихся, как практико-ориентированный способ обучения помогает решать задачи формирования универсальных действий на межпредметном уровне, способствует развитию коммуникации, качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения демократического гражданского общества на основе толерантности, диалога культур и уважения многонационального состава российского общества. Особенно актуальным является включение данной программы в организацию предпрофильной подготовки и профильного обучения учащихся на старшей ступени в образовательном учреждении любого типа.

## **Новизна программы**

Данная программа является одной из наиболее удобных, конструктивных, быстродействующих форм психологической работы в теме развития важных навыков. Она содержит в себе возможности, позволяющие создать психологические условия для развития профессионального и личностного самосознания подростков и актуализации их ресурсов. Даёт возможность изменить их поведение и отношение к миру и другим людям за счет развития самомотивации.

## **Цели программы:**

- освоение технологий, направленных на развитие оптимизма и стремления к самореализации;
- рост уровня самоактуализации и осмысленности жизни участниками программы.

## **Задачи программы:**

1. Обучающие:
  - обучение этике общения и взаимодействия с людьми;
  - подготовка учащихся к участию в интеллектуальных конкурсах, олимпиадах, защитах рефератов и докладов;
  - освоение элементов позитивного мышления;
  - освоение базовых знаний тайм-менеджмента.
2. Воспитывающие:
  - формирование определенного мировоззрения, противодействующего терроризму и экстремизму, связанного с устоями и обычаями, национальными

и культурными традициями, историей региона, межнациональной и межрелигиозной толерантностью;

- осознание ребятами собственной значимости и уникальности;
- формированию внутренней готовности учащихся к обретению нового опыта и активной жизненной позиции.

### 3. Развивающие:

- повышение интеллектуального уровня учащихся;
- развитие умения вступать в контакт с группой, заявлять о себе, влиять на то, что происходит в контакте;
- усиление интереса подростков к процессу личностного роста;
- создание условий для дальнейшего самопознания, саморазвития и самосовершенствования подростков;
- рост уровня самоактуализации и осмысленности жизни участниками программы.

### **Отличительные особенности программы**

Программа эффективно объединяет два наиболее практико-ориентированных тренинга, которые взаимно обогащают друг друга, поскольку умение ставить цели, правильно говорить и доводить свои мысли до окружающих – это необходимость сегодняшнего дня.

### **Категория обучающихся**

Программа предназначена для учащихся, желающих развить свои умственные способности, получить углубленные теоретические и практические знания и навыки по актуальным в настоящее время направлениям в сфере ораторского мастерства. Курсы носят сугубо практический характер, поэтому центральное место в программе занимают практические умения и навыки работы.

**Возраст обучающихся:** 13 – 18 лет.

**Наполняемость группы:** 8-14 человек.

**Состав групп:** разновозрастной.

### **Условия приема детей**

На курсы зачисляются все желающие при наличии свободных мест.

### **Сроки реализации программы**

Продолжительность отдельного курса составляет от 2-х недель до 1 учебного года (в зависимости от курса).

### **Формы реализации программы – очная.**

Программа реализуется в течение учебного года или каникулярного интенсива и предполагает групповой режим занятий.

**Формы организации деятельности обучающихся:** индивидуальная, групповая, фронтальная.

### **Методы обучения**

– ролевые, деловые и развивающие игры, соответствующие поднимаемым темам;

- индивидуальная и групповая рефлексия;
- отработка умений и навыков в специальных упражнениях;
- групповые дискуссии;
- разбор конкретных ситуаций;
- метафорические притчи и истории;
- психофизиологические методики;
- мини-лекции;
- диагностические процедуры;
- релаксационные методы;
- мозговой штурм;
- работа с видеоматериалами;
- видеоанализ.

### **Режим занятий**

В зависимости от курса, возможен один из следующих режимов занятий:

- 1) один раз в неделю по два учебных часа;
- 2) шесть раз в неделю по два учебных часа;

Продолжительность учебного часа – 40 минут.

### **Ожидаемые результаты**

Основным результатом обучения является достижение ораторской компетентности и устойчивых навыков постановки и достижения цели.

Обязательные результаты изучения программы приведены в разделе «Содержание курса».

Рубрика «Знать» включает требования к учебному материалу, который усваивается и воспроизводится учащимися. Выпускники должны понимать смысл изучаемых понятий, принципов и закономерностей.

Рубрика «Уметь» включает требования, основанные на более сложных видах деятельности, в том числе творческой: создавать объекты, оперировать ими, оценивать числовые параметры процессов, приводить примеры практического использования полученных знаний, осуществлять самостоятельный поиск учебной информации.

### **Способы определения результативности**

Педагогическое наблюдение, зачетные публичные выступления, результаты достижения поставленных целей.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Итоги реализации отдельного курса программы подводятся в форме супервизии.

Документальной формой подтверждения итогов реализации отдельного курса программы является документ об обучении «Сертификат» (без оценки) установленного Центром «Поиск» образца.

# КУРС-ТРЕНИНГ ОРАТОРСКОГО МАСТЕРСТВА «КАК С УСПЕХОМ ВЫСТУПАТЬ ПУБЛИЧНО»

---

## **Цель курса:**

- формирование базовых компетенций ораторского мастерства.

## **Задачи курса:**

- развитие познавательного интереса к риторике, новым технологиям ораторского мастерства;
- отработка базовых навыков ораторского мастерства.

**Режим занятий:** шесть раз в неделю по два учебных часа.

**Форма проведения итогов курса:** публичные выступления.

## **Учебно-тематический план курса-тренинга «Как с успехом выступать публично»**

№	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Тема. Как с успехом выступать публично.	8	16	24
Итого:		8	16	24

## **Содержание курса-тренинга «Как с успехом выступать публично»**

Курс направлен на формирование базовых компетенций ораторского мастерства, коммуникативных навыков учащихся, уверенности в себе, уменьшение уровня тревоги перед выступлением, повышение качества и убедительности речи, усиление интереса учащихся к процессу личностного роста.

### **Учащиеся должны знать:**

- приемы удержания внимания аудитории;
- технологии, позволяющие уменьшить уровень страха или тревоги перед выступлением;



– психологические технологии, направленные на развитие оптимизма, вдохновения, стремления к победе.

**Учащиеся должны уметь:**

- привлекать и удерживать внимание большой аудитории;
- использовать взгляд, голос, жесты, пространство в работе с аудиторией;
- использовать психологические приемы самозащиты от негативно настроенных слушателей;
- вступать в контакт с группой, заявлять о себе.

**Формы занятий, используемые при изучении данного курса:**

- тренинговые упражнения;
- беседа-обсуждение;
- видеоанализ выступлений.

**Тема.** Как с успехом выступать публично.

*Теория.* Правила обратной связи. Уверенность в себе. Работа с голосом. Жесты. Контакт глазами. Энергетика. Видеотренинг.

*Практика.* Отработка навыков публичного выступления.

*Форма подведения итогов:* рефлексия.

### Методическое обеспечение курса-тренинга «Как с успехом выступать публично»

Раздел, тема	Форма занятия	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал. Электронные источники	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
Тема. Как с успехом выступать публично.	Комбинированная	Беседа, интерактивная лекция, создание интеллект-карт, упражнения.	Рабочие листы. Интеллект-карты.	Доска, диктофон или видеокамера, телевизор.	Рефлексия

# КУРС-ТРЕНИНГ ПО ЦЕЛЕПОЛАГАНИЮ «ТОЧНО В ЦЕЛЬ!»

---

## Цель курса:

- овладение навыком постановки целей, развитие компетенции целеполагания.

## Задачи курса:

- осознание значения планирования и целеполагания для учебы и жизни в целом;
- освоение видов и способов постановки целей;
- осознание возможностей трансформации проблем в цели;
- освоение технологий и принципов целеполагания;
- осознание роли обратной связи для целеполагания.

**Режим занятий:** шесть раз в неделю по два учебных часа.

**Форма проведения итогов курса:** рефлексия.

## Учебно-тематический план курса-тренинга «Целеполагание «Точно в цель!»

№	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Тема. Целеполагание.	4	20	24
Итого:		4	20	24

## Содержание курса-тренинга «Целеполагание «Точно в цель!»

### Учащиеся должны знать:

- смысл целеполагания;
- важность целей в рабочем в разных сферах жизни;
- правила формулирования целей;
- технологии постановки целей;
- самые полезные методы для постановки и достижения целей.

### Учащиеся должны уметь:

- ставить цели;
- представлять конечный результат;
- создавать пошаговый маршрут для достижения целей.

**Формы занятий**, используемые при изучении данного курса:

- тренинговые упражнения;
- беседа-обсуждение.

**Тема.** Целеполагание.

*Теория.* Трансформация проблем в цели. Отличие желания от целеполагания. ФКР. КРЕДО. Правила формулирования целей. Формула личной эффективности. Управление временем. Нацеленность на результат. Расстановка приоритетов. Стратегические цели. Мотивация достижения. Как составить наилучший план? Управление собой. Поддерживающая среда.

*Практика.* Отработка навыков постановки целей.

*Форма подведения итогов:* рефлексия.

### Методическое обеспечение курса-теринга «Целеполагание «Точно в цель!»

Раздел, тема	Форма занятия	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал. Электронные источники	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
Тема. Целеполагание.	Комбинированная	Беседа, интерактивная лекция, создание интеллект-карты, упражнения.	Рабочие листы. Интеллект-карты.	Доска, диктофон или видеочамера, телевизор.	Рефлексия

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

---

1. Гандапас Р. «Камасутра для оратора».
2. Георгиевская Т. «Чудо-голос».
3. Гурантов В., Долохов В. «Технология успеха».
4. Карнеги Дейл «Как вырабатывать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично».
5. Леви В. «Приручение страха».
6. Миртов «Живое слово»
7. Поварнин С. И. «Искусство спора».
8. Фопель К. «Как научить детей сотрудничать?»
9. Хофф Рон «Я вижу вас голыми: Как подготовиться к презентации и с блеском ее провести»
10. Шипунов С. «Тренинг ораторского мастерства».