



Ukids

ПЛАН НА ГОД

11 – 12 лет

Самопрезентация

сентябрь

1-й урок

Как преодолеть страх самопредъявления

Учимся не бояться выразить себя и проявляться в общении с другими людьми.

2-й урок

Умение говорить о себе

Разбираемся в различиях языка свойств и языка выгод. Знакомимся с питчем и его особенностями.

3-й урок

Создание имиджа

Изучаем, из чего складывается имидж человека и знакомимся с естественной и искусственной самопрезентацией.

4-й урок

Ошибки самопрезентации

Учимся избегать вербальных и невербальных ошибок в презентации и знакомимся с феноменом «Эффект края».

Построение отношений

октябрь

1-й урок

Что разрушает отношения?

Развиваем умение распознавать разрушительное поведение: обман, сплетни, предательство. Работаем со страхом отвержения и разбираем его влияние на отношения. Определяем, с кем не стоит заводить дружбу.

2-й урок

Здоровый эгоизм

Формируем умение отличать здоровый эгоизм от нездорового. Разбираемся, зачем нужен здоровый эгоизм и как он проявляется в отношениях. Осваиваем принцип «Для себя, как для лучшего друга».

3-й урок

Завершение дружбы

Обсуждаем, как можно понять, что дружба заканчивается. Разбираем, как связаны между собой дружба по принуждению и чувство вины.

4-й урок

Формула счастливой дружбы

Учимся строить дружбу на долгие годы. Знакомимся с моделью Джека Шафера и разбираемся в основах крепких отношений между друзьями.

Команда

ноябрь

1-й урок

Умение обращаться за помощью к команде

Выясняем, почему людям бывает трудно просить других о чем-то. Знакомимся с правилами взаимопомощи и учимся обращаться за поддержкой, когда она необходима.

2-й урок

Адаптация в команде

Знакомимся с эффектом стороннего наблюдателя. Говорим о процессах в группе, распространенных ошибках новичков и способах быстрее влиться в коллектив.

3-й урок

Эффективность командной работы

Обсуждаем феномен социальной лености и прочие особенности работы в команде. Знакомимся с социальной фасилитацией и ингибцией.

4-й урок

Разобщение и сплочение в команде

Разбираемся в том, что сплачивает и разобщает членов команды. Проводим игры для тимбилдинга.

Целеполагание

декабрь

1-й урок

Желания и потребности

Разбираемся в том, чем отличаются желания и потребности. Знакомимся с пирамидой потребностей Маслоу и понимаем, как получить удовлетворение от достижения цели.

2-й урок

Психологические барьеры на пути к цели

Обсуждаем, в каких сферах жизни можно ставить цели и что может мешать их достижению.

3-й урок

Ресурсы для достижения цели

Разбираемся в том, что такое «ресурсное состояние» и как восполнять собственную энергию.

4-й урок

Когда процесс важнее результата

Развиваем умение получать удовольствие от процесса и учимся делать осознанный выбор пути к своей цели.

Самоорганизация

январь

1-й урок

Навык самоуправления

Формируем умение организовывать и структурировать свою работу. Знакомимся с методом тайм-боксинга.

2-й урок

Навык экономить время и силы

Учимся не перегружать мозг лишней информацией и развиваем умение контролировать время, проведенное в интернете.

3-й урок

Умение поддерживать баланс между работой и отдыхом

Обсуждаем вред трудоголизма и связь между сном и продуктивностью. Развиваем умение полноценно отдыхать.

4-й урок

Талант управлять временем

Узнаем о секретах организации времени. Знакомимся с методом Питера Друкера и системой GTD.

Эмпатия

февраль

1-й урок

Умение быть в контакте со своими чувствами

Развиваем умение прислушиваться к себе, замечать свои чувства и отслеживать телесные реакции, которыми они сопровождаются. Обсуждаем, как эмоции связаны со здоровьем.

2-й урок

Чувство юмора и его польза

Выясняем, в чем заключается польза чувства юмора. Учимся определять сарказм и высмеивания.

3-й урок

Злопамятность и мстительность

Знакомимся с понятием злопамятности, его причинами и следствиями. Обсуждаем, что такое месть и откуда она берется.

4-й урок

Преодоление тревожности

Выясняем, чем отличаются тревога и тревожность. Разбираемся в том, как проявляется тревожность и обсуждаем способы ее снижения.

Самооценка

март

1-й урок

Самооценка и самокритика

Формируем умение принимать себя и прощать свои промахи. Разбираемся в том, как связаны между собой самокритика и самооценка.

2-й урок

Откуда берется ревность

Выясняем, откуда возникает чувство ревности. Обсуждаем, как оно связано с доверием и самооценкой.

3-й урок

Любовь к себе и самовлюбленность

Понимаем, в чем выражается любовь к себе и чем она отличается от самовлюбленности.

4-й урок

Успешность и уважение себя

Развенчиваем мифы о самоуважении и выявляем настоящие критерии успешности.

Гибкость мышления

апрель

1-й урок

Умение адаптироваться к изменениям

Развиваем адаптивность и обсуждаем пользу любопытства и любознательности. Знакомимся с основами психологической адаптации.

2-й урок

Активное размышление

Осваиваем способы тренировать мышление и поддерживать себя в хорошей интеллектуальной форме. Знакомимся с техниками преодоления инертности.

3-й урок

Принятие решений в сложных ситуациях

Учимся видеть перспективы и находить собственные стратегии в любой ситуации. Формируем умение отказываться от шаблонов.

4-й урок

Отказ от стереотипного мышления

Знакомимся с плюсами и минусами стереотипов. Обсуждаем, в чем заключается стереотипное мышление и как его преодолеть.

Управление конфликтами

май

1-й урок

Эффективное поведение в конфликте

Формируем умение в конструктивной форме отстаивать свои интересы.

2-й урок

Умение отвечать на неудобные вопросы

Разбираемся в том, как вопрос может стать началом конфликта. Учимся опознавать бестактные вопросы. развиваем умение не попадаться на удочку провокационных вопросов.

3-й урок

Страх оказаться в конфликте

Разбираемся, почему люди стараются избегать конфликтных ситуаций любой ценой.

4-й урок

Регуляция эмоционального напряжения в конфликте

Развиваем умение избегать эскалации конфликта. Тренируем способность снижать уровень напряжения в конфликтной ситуации.

Критическое мышление

июнь

1-й урок

Умение проверять информацию

Учимся работать с противоречивыми источниками информации. Развиваем умение сравнивать и оценивать логичность информации. Знакомимся с понятием дезинформации и учимся различать обман.

2-й урок

Умение формировать собственное мнение

Формируем умение находить собственную точку зрения и подбирать аргументы для ее защиты. Обсуждаем причины отсутствия собственной позиции.

3-й урок

Развитие структурного мышления

Знакомимся с пирамидой Минто и учимся структурировать информацию и выделять самое главное.

4-й урок

Способность анализировать

Анализируем поступки персонажей, прогнозируя последствия этих поступков. Учимся видеть множество вариантов развития событий в сложных ситуациях.

Самоопределение

июль

1-й урок

Самоопределение. Выбор жизненного пути

Знакомимся с различными видами самоопределения. Пробуем ответить на вопросы: «Кем быть?» и «Каким быть?»

2-й урок

Трудности самоопределения

Разбираемся, как справляться с давлением окружающих, непониманием себя, чрезмерным разнообразием вариантов и высокой ценой ошибки.

3-й урок

Личностная зрелость

Обсуждаем различные составляющие личностной зрелости. Выясняем, как она проявляется и почему возраст не всегда является ее показателем.

4-й урок

Способность совершать осознанный выбор

Обсуждаем характеристики неосознанного выбора. Знакомимся с алгоритмом принятия сознательных решений.

Психологическая устойчивость

август

1-й урок

Стресс и его влияние на человека

Обсуждаем признаки стресса и его влияние на здоровье. Знакомимся со способами преодоления стрессовых ситуаций. Изучаем как цветотерапия и музыкотерапия помогают бороться со стрессом.

2-й урок

Копинг – стратегии

Знакомимся с понятием копинг – стратегий и изучаем их разновидности.

3-й урок

Составляющие психологической устойчивости

Развиваем стойкость, уравновешенность и повышаем уровень сопротивляемости стрессу.

4-й урок

Нехватка психологической устойчивости

Изучаем причины и следствия дефицита устойчивости. Профилируем риск возникновения зависимостей и выделяем индивидуальные особенности, снижающие психологическую устойчивость.