

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10»**

Утверждаю
приказ № ____
от «__» _____ 2023г.
Директор школы
_____ Сердеров Р.М

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПСИХОЛОГИИ
для 10-11классов**

Составитель Савзиханова Э.М.
2023 -2024 учебный год

г. Махачкала

«Тропинка к своему Я»

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по психологии для 10 классов разработана на основе требований ФГОС, основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ СОШ № 10.

Общее количество часов на реализацию данной программы – 66 часов, 33 часа в 10 классе, 33 в 11 классе (1 час в неделю). Программа курса «Тропинка к своему Я» разработана и составлена на основе: программы Н. Е. Водопьяновой, Н. В. Лик, Г. В. Андреевой «Самопознание школьников»; Леви В. «Искусство быть собой».

Кроме этого применялся материал: социально-психологического тренинга «Познавая себя и окружающих» М. Ю. Савченко; тренинга «Уверенности в себе» А. М. Прихожан, методического пособия по программе формирования навыков здорового образа жизни у подростков «Все, что тебя касается».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА

Личностные результаты обучения:

- 1) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 2) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 3) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 4) навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 5) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 6) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества;
- 7) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов, а также отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты освоения программы ориентированы на обеспечение преимущественно общеобразовательной и общекультурной подготовки. Они должны обеспечивать возможность дальнейшего успешного профессионального обучения или профессиональной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «Тропинка к своему Я» 10 КЛАСС

Раздел 1. Введение.

Цель: развивать навыки самопознания старшеклассников

Задачи: формирование положительной установки на занятия; развитие рефлексии; формирование понятийного аппарата.

Вселенная «нашего Я». Происхождение слова «психология» (древнегреческий миф о Психее). Что такое психология. Понятие о личности. Ознакомление с понятием личности. Основные положения психоаналитической (З. Фрейд), индивидуальной (А. Адлер) и гуманистической теории личности.

Я реальный и Я идеальный. Компоненты самосознания. Формирование образа «Я»: сфера осознания («Я» физическое, «Я» социальное, «Я» духовное), временная сфера («Я» в прошлом, настоящем и будущем), качественная сфера («Я» реальное и «Я» идеальное).

Направленная беседа, лекция, мотивационный и рефлексивный диалоги, диагностическое тестирование. Оценка уровня сформированности представлений о себе, тест «Характеристика на себя», психологическое упражнение «Какой Я», рисунок «Вселенная нашего Я», шкала Дембо - Рубинштейна на самооценку для построения образа «Я - идеального и Я – реального». Для сплочения группы совместно вырабатываются правила работы на занятиях по психологии, проводятся игры «Путанка», «Твое имя», «Комплименты», «Дополни фразу».

Раздел 2. Мое здоровье и мой имидж.

Цель: формировать навыки самовыражения школьников.

Задачи: развитие понятийного аппарата; уточнение представлений учеников о собственном физическом облике, расширение способов восприятия людей по внешнему виду.

Наш физический образ. Самопрезентация.

Темперамент и характер человека. Четыре типа темперамента: сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик. Доминирующий тип темперамента. Воспитание личности через «воспитание» темперамента. Что такое черта характера. Наиболее важные свойства характера. Формирование характера.

Ценностные ориентации. Проблема морального выбора и ценностных ориентаций. Ценности разных поколений.

Социальное давление и манипулирование, противостояние.

Индивидуальность.

Лекция, диагностическое тестирование, мотивационный и рефлексивный диалоги, дискуссия «Первое впечатление», направленная беседа. Психологические задачи и упражнения по теме: «Мой темперамент», «Я и мой характер», «Базовые характеристики личности». Тренинги: «Умение сказать «нет!», «Алкоголь: мифы и реальность», «Соппротивление давлению». Просмотр видеофильма «Общее дело», конструктивный диалог. Моделирование и проигрывание жизненных ситуаций по теме.

Раздел 3. Мир эмоций и чувств.

Цель: способствовать осознанию учениками спектра своих эмоций и чувств .

Задачи: уточнение представлений о понятиях «чувства» и «эмоции», развитие навыков преодоления негативных эмоциональных состояний; формирование навыков понимания окружающих.

Спектр наших эмоций и чувств. Эмоционально-чувственная сфера личности. Аффект, эмоции, напряжение, стресс. Знакомство с понятиями. Источники эмоций. Жесты и наблюдательность. Причины возникновения положительных и отрицательных эмоций. Влияние эмоций на познавательные процессы. Отличие эмоций от чувств.

Распознавание эмоций и чувств. Счастье, самоуважение, любовь, чувство юмора, смятение. Воля как источник положительных и отрицательных эмоций.

Мини-лекция, мотивационный и рефлексивный диалог. Графический тест «Эмоции и лица». Психологический тренинг «Учитесь властвовать собой», упражнения, игры-релаксации. «Как справиться с обидой, раздражением, плохим настроением» - комплекс психологических игр, упражнений, этюдов: «Копилка обид», «Чувствую себя хорошо», «Вверх по радуге», «Улыбайтесь, господа!». Психогимнастика: эмоциональные состояния. Тренинги: «Кризис: выход есть!», «Я абсолютно спокоен!», «Уверенное поведение».

Раздел 4. Мысли и действия.

Цель: развивать мышление старшеклассников

Задачи: осознание мышления как способа познавательной деятельности; осмысление своих потребностей и представлений о побудительной роли потребностей к деятельности; развитие рефлексии; отработка способов сотрудничества.

Потребности человека. Определение и классификация потребностей. «Я» и мои потребности. Мотивационное выражение потребностей. Контроль своих потребностей. Пирамида потребностей по А. Маслоу. Реальные потребности в юношеском возрасте.

Зачем и как человек мыслит. Радость творчества. Откуда берутся наши мысли. Как идет процесс мышления. Знакомство с понятием. Результат мышления - мысль. Уровни мышления. Тренинг «Критическое мышление».

Саморегуляция деятельности. Стилль поведения. Сущность воли (потребность в преодолении препятствий). Структура волевого акта: побуждение - стремление - целенаправленное желание - размышление - борьба мотивов - действие. Способность человека сознательно регулировать и активизировать свое поведение. О самоконтроле и саморегуляции. Способы выхода из трудных состояний (стресс, фрустрация, страх, одиночество, вина, стыд).

Лекция, мотивационный и рефлексивный диалог. Диагностическое тестирование. Психологические и творческие задания, упражнения, игры. Приемы развития мыслительной деятельности: «Ключ к неизвестному», «Сходство и различие», «Поиск аналогов», «Выражение мысли другими словами». Приемы самоанализа «Хвалить или ругать», «Критика и самокритика», «Как повысить уверенность в себе», «Умей сказать нет», «Мой портрет в лучах солнца».

Раздел 5. Отношения.

Цель: развивать навыки конструктивного взаимодействия

Задачи: выявление круга и характера взаимодействия старшеклассников с социальной средой (родители, сверстники, учителя); расширение представления о значении общения в жизни человека; закрепление положительной групповой динамики.

Общение как социально-психологическое понятие. Общение в жизни человека. Стили общения. Барьеры общения. Проблема умения слушать и слышать. Техника эффективного общения. Роль общения в жизни человека. Взаимодействие людей в общении.

Умение понимать других. Психологическая совместимость людей. Лидеры и авторитеты. Группировки. Типы поведения в конфликтной ситуации: мягкий, жесткий, принципиальный. Выход из конфликта.

Конструктивное взаимодействие. Развитие эмпатии и психологической интуиции. Коммуникативная и социальная компетентности. Общение с противоположным полом.

Направленная беседа, рефлексивный и мотивационный диалоги, ролевые этюды и упражнения по технике эффективного общения «Искушение», «Запретные друзья», «Правильный выбор». Ролевая игра «Необитаемый остров». Тест К. Н. Томаса на поведение в конфликтной ситуации. Моделирование и проигрывание жизненных ситуаций по теме. Психологические упражнения и игры «Эмпатическое слушание», «Зеркало», «Поступай с другими так...», «Я тебя понимаю». Тренинги: «Толерантность», «Барьеры общения», «Конструктивное взаимодействие».

«Тропинка к своему Я» 11 КЛАСС

Раздел 1. Введение.

Цель: развивать навыки самопознания старшеклассников

Задачи: формирование положительной установки на занятия; развитие рефлексии; формирование понятийного аппарата.

Вселенная «нашего Я». Происхождение слова «психология» (древнегреческий миф о Психее). Что такое психология.

Понятие о личности. Ознакомление с понятием личности. Основные положения психоаналитической (З. Фрейд), индивидуальной (А. Адлер) и гуманистической теории личности.

Я реальный и Я идеальный. Компоненты самосознания. Формирование образа «Я»: сфера осознания («Я» физическое, «Я» социальное, «Я» духовное), временная сфера («Я» в прошлом, настоящем и будущем), качественная сфера («Я» реальное и «Я» идеальное).

Направленная беседа, лекция, мотивационный и рефлексивный диалоги, диагностическое тестирование. Оценка уровня сформированности представлений о себе, тест «Характеристика на себя», психологическое упражнение «Какой Я», рисунок «Вселенная нашего Я», шкала Дембо - Рубинштейна на самооценку для построения образа «Я - идеального и Я – реального». Для сплочения группы совместно вырабатываются правила работы на занятиях по психологии, проводятся игры «Путанка», «Твое имя», «Комплименты», «Дополни фразу».

Раздел 2. Мое здоровье и мой имидж.

Цель: формировать навыки самовыражения школьников.

Задачи: развитие понятийного аппарата; уточнение представлений учеников о собственном физическом облике, расширение способов восприятия людей по внешнему виду.

Наш физический образ. Самопрезентация.

Темперамент и характер человека. Четыре типа темперамента: сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик. Доминирующий тип темперамента. Воспитание личности через «воспитание» темперамента. Что такое черта характера. Наиболее важные свойства характера. Формирование характера.

Ценностные ориентации. Проблема морального выбора и ценностных ориентаций. Ценности разных поколений. Социальное давление и манипулирование, противостояние.

Индивидуальность.

Лекция, диагностическое тестирование, мотивационный и рефлексивный диалоги, дискуссия «Первое впечатление», направленная беседа. Психологические задачи и упражнения по теме: «Мой темперамент», «Я и мой характер», «Базовые характеристики личности». Тренинги: «Умение сказать «нет!», «Алкоголь: мифы и реальность», «Соппротивление давлению». Просмотр видеофильма «Общее дело», конструктивный диалог. Моделирование и проигрывание жизненных ситуаций по теме.

Раздел 3. Мир эмоций и чувств.

Цель: способствовать осознанию учениками спектра своих эмоций и чувств **Задачи:** уточнение представлений о понятиях «чувства» и «эмоции», развитие навыков преодоления негативных эмоциональных состояний; формирование навыков понимания окружающих.

Спектр наших эмоций и чувств. Эмоционально-чувственная сфера личности. Аффект, эмоции, напряжение, стресс. Знакомство с понятиями. Источники эмоций. Жесты и наблюдательность. Причины возникновения положительных и отрицательных эмоций. Влияние эмоций на познавательные процессы. Отличие эмоций от чувств.

Распознавание эмоций и чувств. Счастье, самоуважение, любовь, чувство юмора, смятение. Воля как источник положительных и отрицательных эмоций.

Мини-лекция, мотивационный и рефлексивный диалоги. Графический тест «Эмоции и лица». Психологический тренинг «Учитесь властвовать собой», упражнения, игры-релаксации. «Как справиться с обидой, раздражением, плохим настроением» - комплекс психологических игр, упражнений, этюдов: «Копилка обид», «Чувствую себя хорошо», «Вверх по радуге», «Улыбайтесь, господа!». Психогимнастика: эмоциональные состояния. Тренинги: «Кризис: выход есть!», «Я абсолютно спокоен!», «Уверенное поведение».

Раздел 4. Мысли и действия.

Цель: развивать мышление старшеклассников

Задачи: осознание мышления как способа познавательной деятельности; осмысление своих потребностей и представлений о побудительной роли потребностей к деятельности; развитие рефлексии; отработка способов сотрудничества.

Потребности человека. Определение и классификация потребностей. «Я» и мои потребности. Мотивационное выражение потребностей. Контроль своих потребностей. Пирамида потребностей по А. Маслоу. Реальные потребности в юношеском возрасте.

Зачем и как человек мыслит. Радость творчества. Откуда берутся наши мысли. Как идет процесс мышления. Знакомство с понятием. Результат мышления - мысль.

Уровни мышления. Тренинг «Критическое мышление».

Саморегуляция деятельности. Стиль поведения. Сущность воли (потребность в преодолении препятствий). Структура волевого акта: побуждение - стремление - целенаправленное желание - размышление - борьба мотивов - действие. Способность человека сознательно регулировать и активизировать свое поведение. О самоконтроле и саморегуляции. Способы выхода из трудных состояний (стресс, фрустрация, страх, одиночество, вина, стыд).

Лекция, мотивационный и рефлексивный диалоги. Диагностическое тестирование. Психологические и творческие задания, упражнения, игры. Приемы развития мыслительной деятельности: «Ключ к неизвестному», «Сходство и различие», «Поиск аналогов», «Выражение мысли другими словами». Приемы самоанализа «Хвалить

или ругать», «Критика и самокритика», «Как повысить уверенность в себе», «Умей сказать нет», «Мой портрет в лучах солнца».

Раздел 5. Отношения.

Цель: развивать навыки конструктивного взаимодействия

Задачи: выявление круга и характера взаимодействия старшеклассников с социальной средой (родители, сверстники, учителя); расширение представления о значении общения в жизни человека; закрепление положительной групповой динамики.

Общение как социально-психологическое понятие. Общение в жизни человека.

Стили общения. Барьеры общения. Проблема умения слушать и слышать. Техника эффективного общения. Роль общения в жизни человека. Взаимодействие людей в общении.

Умение понимать других. Психологическая совместимость людей. Лидеры и авторитеты. Группировки. Типы поведения в конфликтной ситуации: мягкий, жесткий, принципиальный. Выход из конфликта.

Конструктивное взаимодействие. Развитие эмпатии и психологической интуиции. Коммуникативная и социальная компетентности. Общение с противоположным полом.

Направленная беседа, рефлексивный и мотивационный диалоги, ролевые этюды и упражнения по технике эффективного общения «Искушение», «Запретные друзья», «Правильный выбор». Ролевая игра «Необитаемый остров». Тест К. Н. Томаса на поведение в конфликтной ситуации. Моделирование и проигрывание жизненных ситуаций по теме. Психологические упражнения и игры «Эмпатическое слушание», «Зеркало», «Поступай с другими так...», «Я тебя понимаю». Тренинги: «Толерантность», «Барьеры общения», «Конструктивное взаимодействие».

Тематическое планирование

10 кл					
№	Кол-во час.	Тема	Цель урока	Форма урока	Деятельность обуч-ся
Раздел 1. Введение. Начальная диагностика (2 часа)					
1	1	Вселенная «нашего Я»	Развитие навыков самопознания старшеклассников; развитие рефлексии; формирование понятийного аппарата	Беседа	Способы самопознания
2	1	Понятие о личности. Я реальный и Я идеальный.		Рефлексивный диалог, диагностическое тестирование	Выполнение тестовых задач Самоанализ
Раздел 2. Мое здоровье и мой имидж (5 часов)					
3	1	Наш физический образ. Самопрезентация	Формирование навыков самовыражения школьников, осмысление своих потребностей и представлений о побудительной роли потребностей к деятельности; развитие рефлексии; отработка способов сотрудничества	Беседа. Рефлексивный диалог	Самопрезентация
4	1	Темперамент и характер человека		Мотивационный диалог	Анализ ситуаций
5	1	Мой темперамент		Диагностическое тестирование Рефлексивный диалог	Выполнение тестовых задач Приемы самоанализа
6	1	Я и мой характер.		Лекция Рефлексивный диалог	Выполнение тестовых задач Отработка способов сотрудничества

7	1	Ценностные ориентации.		Тренинговое за- нятие	Выполнение те- стовых задач Ана- лиз ситуаций
Раздел 3. Мир эмоций и чувств (9 часов)					
8	1	Спектр наших эмоций и чувств	Уточнение представ- лений о понятиях «чувства» и «эмоции», развитие навыков пре- одоления негативных эмоциональных состо- яний; формирование навыков понимания окружающих	Мини-лекция Диагностическое тестирование	Выполнение тесто- вых задач
9	1	Аффект, эмоции, напряжение.		Релаксационные техники	Выполнение релак- сационных упраж- нений
10	1	Стресс.		Диагностическое тестирование Рефлексивный диалог	Выполнение тесто- вых задач, релакса- ционных упражне- ний
11	1	Жесты и наблюда- тельность.		Мотивационный диалог	Анализ ситуаций, практич. задание
12	1	Навыки распозна- вания эмоций и чувств.		Практические упражнения Ре- флексивный диа- лог	Отработка способов сотрудничества Приемы самоанали- за
13	1	Тренинг «Мои ре- сурсы»		Психологический тренинг	Выполнение тре- нинговых упражне- ний
14	1	Тренинг социаль- ных навыков.		Психологический тренинг	Выполнение тре- нинговых упражне- ний
15	1	Способы эмоцио- нальной самоза- щиты		Психогимнастика эмоционального состояния	Выполнение тре- нинговых упражне- ний
16		Учитесь властво- вать собой		Беседа Психоло- гический тренинг	Выполнение тре- нинговых упражне- ний
Раздел 4. Мысли и действия (6 часов)					
17	1	Потребности че- ловека.	Осмысление своих по- требностей и представ- лений о побудительной роли потребностей к де- ятельности; развитие рефлексии; отработка способов сотрудниче- ства	Мини-лекция Диагностическое тестирование	Выполнение тесто- вых задач Анализ ситуаций
18	1	Зачем и как чело- век мыслит.		Мотивационный и рефлексивный диалоги	Психолог. игры Ролевое проигры- вание Анализ ситу- аций
19	1	Радость творче- ства.		Приемы самоан- ализа Ролевое проигрывание	Анализ ситуаций Приемы самоана- лиза
20	1	Саморегуляция деятельности		Самоанализ дис- куссия	Анализ ситуаций
21	1	Стиль поведения.		Ролевое проиг- рывание	Анализ ситуаций
Раздел 5. Отношения (6 часов)					
22	1	Общение в жизни человека.	Выявление круга и характера взаимодей- ствия старшеклассни- ков с социальной сре- дой (родители, сверстники, учителя); расширение пред- ставления о значении общения в жизни че-	Мини-лекция Мо- тивационный диа- лог	Ролевое проигрыва- ние Анализ ситуа- ций
23	1	Лидеры и автори- теты. Группиров- ки.		Диагностическое тестирование	Ролевое проигрыва- ние
24	1	Ролевая игра «Не- обитаемый остров.		Ролевая игра Ре- флексивный диа- лог	Ролевое проигрыва- ние Анализ ситуа- ций

25	1	Конструктивное взаимодействие.	ловека; закрепление положительной групповой динамики	Моделирование и проигрывание жизненных ситуаций	Ролевое проигрывание Анализ ситуаций
26	1	Мое будущее – в моих руках.		Психологический тренинг	Выполнение тренинговых упражнений
27	1	Техники эффективного общения.		Ролевые этюды	Ролевое проигрывание
28	1	Мои сильные и слабые стороны.	формирование понимание о необходимости жить в согласии с собой и другими, создание мотивации старшеклассников на познание самих себя; оказание содействия самопознанию и рефлексии	Психологические игры, упражнения направленные на повышение самооценки Рефлексивный диалог	Ролевое проигрывание Анализ ситуаций Самоанализ
29	1	Расскажи мне обо мне (письмо самому себе).		Диагностические тестирование и упражнения	Выполнение тестовых задач и тренинговых упражнений
30	1	Толерантность	Помочь овладеть навыками коммуникативной и социальной компетентности Формировать навыки общения с противоположным полом, стремления к предупреждению конфликтов, позитивному выходу из конфликтных ситуаций; Показать и отработать способы выхода из конфликтных ситуаций.	Психологический тренинг	Отработка способов сотрудничества
31	1	Искусство общения		Ролевое проигрывание, рефлексивный диалог	Анализ ситуаций, самоанализ
32		Барьеры общения		Психологический тренинг	Ролевое проигрывание, анализ ситуаций, самоанализ
33		Мужчина и женщина		Мини-лекция рефлексивный диалог	Ролевое проигрывание, анализ ситуаций, самоанализ
34		Конструктивное взаимодействие		Психологический тренинг	Ролевое проигрывание, анализ ситуаций, самоанализ

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

11кл					
№	Кол-во час.	Тема	Цель урока	Форма урока	
Раздел 1. Введение. Начальная диагностика (2 часа)					
1-2	2	Я реальный и Я идеальный.	Динамика	Рефлексивный диалог, диаг-кое тестирование	
Раздел 2. Мое здоровье и мой имидж (8 часов)					
3-4	2	Самопрезентация	Выявить специфику жизненных ценностей; Сформировать навык выявления ценностей в конфликтах между разными поколениями. Познакомить с понятием социального давления и манипулирования, научить противостоять ему. Сформировать позитивное отношение к стремлению быть индивидуальностью	Рефлексивный диалог	
5-6	2	Жизненные ценности		Модел-ние и про-игр-ние ж-х ситуаций	
7	1	Умение сказать «нет!»		Тренинг	
8-9	2	Алкоголь: мифы и реальность		Просмотр видео-фильма	
10	1	Соппротивление давлению		Тренинг , Рефлексивный диалог	

Раздел 3. Мир эмоций и чувств (10 часов)				
11-12	2	Спектр наших эмоций и чувств	Прояснить позитивное и негативное влияние эмоций на развитие жизненных ситуаций; Научить определять свое эмоциональное состояние и управлять им.	Рефлексивный диалог, диаг-кое тестирование
13	1	Стресс		тренинг
14-15	2	Кризис: выход есть!		тренинг
16-17	2	Навыки распознавания эмоций и чувств		Рефлексивный диалог
18-19	2	Я абсолютно спокоен!		тренинг
20	1	Уверенное поведение		тренинг
Раздел 4. Мысли и действия (6 часов)				
21-22	2	Потребности человека	Познакомить с понятием «критическое мышление», его аспектами и нюансами; Отработать навыки задавания вопросов и принятия критики, полезные для формирования критического мышления.	Анкетирование
23	1	Саморегуляция деятельности		Ролевое проигрывание
24-25	2	Критическое мышление		Тренинг
26	1	Мое мнение		Рефлексивный диалог
Раздел 5. Отношения (6 часов)				
27	1	Толерантность	Помочь овладеть навыками коммуникативной и социальной компетентности . Формировать навыки общения с противоположным полом, стремления к предупреждению конфликтов, позитивному выходу из конфликтных ситуаций; Показать и отработать способы выхода из конфликтных ситуаций.	Тренинг
28	1	Искусство общения		Ролевое пр-ние, рефлексивный диалог
29	1	Барьеры общения		Тренинг
30	1	Мужчина и женщина		Мини-лекция рефлексивный диалог
31	1	Конструктивное взаимодействие		Тренинг
32	1	Разрешаем конфликты		Ролевое пр - ние
Раздел 6. Заключительная диагностика (2 часа)				
33-34	2	Мое будущее: стратегии успеха	Сформировать навык проектирования собственного будущего.	Диаг-кие тестирование и упражнения