

**Государственное бюджетное учреждение  
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Пушкинского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
Протокол № 2 от 03.11.2023г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом № 36 о/д от 24.11.2023  
Директор ГБУ ЦППМСП  
Володарская М.И.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«ТРЕНИНГ ЛИДЕРОВ»**

**Возраст учащихся:** 12- 18лет  
**Срок реализации:** 12 часов

**Составители:**  
Алпатова И.В., Котова С.А.  
педагоги - психологи

Санкт – Петербург  
2023

## **Оглавление**

### **Раздел 1. Пояснительная записка:**

- 1.1 Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана программа**
- 1.2 Направленность программы, тип программы, степень творческого участия**
- 1.3 Актуальность, педагогическая целесообразность, новизна**
- 1.4 Цель и задачи программы**
- 1.5 Отличительные особенности данной программы**
- 1.6 Возраст детей, участвующих в реализации данной программы**
- 1.7 Сроки реализации программы**
- 1.8 Формы и режим занятий, используемые методы, технологии**
- 1.9 Ожидаемые результаты и способы определения результативности**
- 1.10 Формы подведения итогов реализации программы**

### **Раздел 2. Содержательный раздел:**

- 2.1 Учебно - тематический план**

### **Раздел 3. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы**

### **Раздел 4. Список литературы, использованной при написании программы**

### **Раздел 5. Приложение**

## **1. Пояснительная записка:**

### **1. 1. Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана программа:**

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 г. N 41)
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"
- Указ Президента Российской Федерации от 01.12.2016 № 642 «О Стратегии национально-технологического развития Российской Федерации»
- Послание Президента Российской Федерации Федеральному собранию. 04.12.2014 г.
- Положение от 26.03.2020 №44 об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных программ в ГБУ ДО ЦППМСП Пушкинского района Санкт-Петербурга

Методологическую основу программы составляют работы о закономерностях и движущих силах психического развития Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, мотивационной составляющей лидерства А. Маслоу, Т. Митчелл, М. Эванса, концептуальные представления о лидерстве Р. Стогдилл, а также работы О.В. Евтихова, Р.Л. Кричевского, И.В. Кудряшовой.

### **1.2. Направленность программы, тип программы, степень творческого участия.**

Направленность программы: социально-педагогическая.

Тип программы: психологическая

Степень творческого участия: программа модифицированная

### **1.3. Актуальность, педагогическая целесообразность, новизна.**

#### **Педагогическая целесообразность.**

Поводом для написания программы послужил запрос от администрации ЦДЮТТИТ на психологическую подготовку подростков к участию в олимпиадах НТИ и чемпионатам WorldSkills.

Основными целями и задачами олимпиад НТИ являются выявление и развитие творческих способностей у школьников, определение у них интереса к научно-исследовательской деятельности, расширение и углубление научных знаний, создание условий для поддержки одаренных детей.

Для успешного участия в олимпиаде важны не только глубокие предметные знания, но и психологическая готовность к участию в ней. Так как олимпиады, как правило, проводятся в несколько этапов, необходимо понимать, что отношение к участию в каждом этапе отличается. Если подросток достаточно легко и спокойно проходит первый этап, то каждый следующий дается ему с большим трудом и волнением. Эмоциональное напряжение, в частности стрессовое состояние, влияет на физическое и психическое состояние личности.

Воздействие стресса на организм может проявляться по-разному. Так, интеллектуальное проявление стресса обычно характеризуется ухудшением концентрации внимания и памяти. Стресс нередко проявляется в виде беспокойства, рассеянности, импульсивных и непродуманных решений. В этой связи очень важно научить старшеклассников навыкам управления своим эмоциональным состоянием, способам эмоциональной регуляции при подготовке или во время олимпиады

#### **Актуальность**

В условиях острой конкуренции и нарастания кризисных явлений в экономике подготовка людей, способных взять на себя роль лидера, стала одной из самых важных задач для государства.

Профессиональная подготовка специалистов для целей стратегического развития экономики инноваций России требует целенаправленного воспитания определенных показателей личности, обеспечивающих эффективность профессиональной деятельности технологических предпринимателей.

Какими знаниями, умениями и навыками нужно обладать, чтобы быть востребованным специалистом в новом мире? Эти навыки являются универсальными и важны для специалистов самых разных отраслей .

Овладение ими позволяет работнику повысить эффективность профессиональной деятельности в своей отрасли, а также дает возможность переходить из одной отрасли в другую, сохраняя свою востребованность. Обновление знаний, освоение и постоянное совершенствование своих навыков в XXI веке является незаменимым условием развития. Отличительной чертой современного общества является его принципиально иная степень информатизации. Информация, а значит, и знания, и умения сегодня устаревают с небывалой скоростью. Необходимо быть готовым к переменам и обладать навыками адаптации, обобщенно говоря, уметь учиться, уметь решать проблемы, быть компетентным для успешной деятельности в личной, профессиональной, общественной сферах. Вторая группа навыков позволяет человеку быть успешным независимо от специфики основной деятельности. Она включает умения убеждать других, презентовать себя и свои идеи, работать в команде, брать на себя ответственность, быть гибким и тому подобные. Фактически речь идет о коммуникативных и управленческих компетенциях. Тренинг - прекрасное средство психологического воздействия, направленное на развитие знаний, социальных установок, умений и опыта в области межличностного общения, устранения неэффективного психологического напряжения, формирование положительного образа Я и самооценки и как следствие развитие личности.

#### **1. 4. Цель и задачи программы.**

##### **Цель программы:**

психологическая подготовка детей и подростков к участию в олимпиадах, соревнованиях, конкурсах различных уровней.

Цель реализуется в решении следующих **задач**:

- развитие коммуникативных навыков (softskills), направленных на улучшение взаимодействия с другими людьми;
- формирование умения слушать, высказывать свою точку зрения, умение аргументировать и отстаивать свою позицию;
- развитие навыков самопрезентации, саморегуляции, стрессоустойчивости;
- овладение элементами таймменеджмента и целеполагания;
- формирование умения работать в команде.

**Адресат:** программа разработана для подростков 12-18 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю, длительность занятия 2 ак. час.

#### **1. 5. Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ.**

- ✓ На занятиях создается и поддерживается благоприятная социально-психологическая среда, характеризующаяся психологической безопасностью и безусловным принятием каждого подростка.
- ✓ Занятия включают в себя подвижные и ролевые игры, релаксационные и арт-терапевтические упражнения.
- ✓ Цель программы достигается при условии систематичности проведения и участия ребенка в занятиях.

## **1. 6. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы**

### ***Программа адресована:***

Учащимся 12 -18 лет

### ***Наполняемость группы:***

10 -15 человек

### ***Показания и противопоказания к участию в программе:***

Не рекомендуется привлекать к групповым занятиям учащихся с признаками ЗПР, явными психическими расстройствами.

### **Сроки реализации программы (продолжительность образовательного процесса, этапы)**

### **Формы и режим занятий, используемые методы и технологии**

#### **Формы и методы работы:**

- групповые дискуссии, обсуждения;
- подвижные игры;
- ролевые игры;
- психогимнастика;
- индивидуальная работа, направленная на развитие самосознания, рефлексии;

#### **Режим занятий:**

1 раз в неделю, продолжительность одного занятия 90 -120 мин. Во время занятия предусмотрена активная смена деятельности, динамические упражнения, подвижные игры, релаксационные упражнения.

Занятия проводятся в помещении, достаточном для обеспечения двигательной активности детей.

\*В условиях особой санитарно-эпидемиологической обстановки реализация программ может осуществляться с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

#### **Условия занятий:**

При работе на ПЭВМ для профилактики развития утомления необходимо осуществлять комплекс профилактических мероприятий в соответствии с СанПиН 22.2/2.4.1340—03; СанПиН 2.4.4.3172-14.

Внеучебные занятия с использованием ПЭВМ рекомендуется проводить не чаще 2-х раз в неделю общей продолжительностью:

- для обучающихся 2-5х классов – не более 60 мин.,

Рекомендуемая (т.е. онлайн) непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взгляда непосредственно на экране устройства отображения информации на занятии, не должна превышать:

— для обучающихся в 8-9х классах — 25 мин;

— для обучающихся в 10-11х классах на первом часу учебных занятий — 30 мин, на втором — 20 мин.

### **Ожидаемые результаты и способы определения результативности**

#### **Ожидаемый результат:**

- усиление личностных ресурсов, способности к самовыражению;
- улучшение взаимоотношений со сверстниками, преодоление коммуникативных барьеров;
- освоение приемов саморегуляции, повышение уровня стрессоустойчивости;
- повышение мотивации в самореализации.

#### **Средства оценки результативности программы:**

Общая оценка эффективности программы проводится посредством получения обратной связи от учащихся, родителей и педагогов методом анкетирования.

Используются методы:

- Анкетирование участников
- Наблюдение

#### **Виды контроля: начальный и итоговый**

### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Наименование тем	Содержание	Кол-во часов		
			очно	дистанционно	
				Онлайн	Самост. раб
1	Вводное. Образ Я.	Диагностика 1. Знакомство. Представление тренеров, целей и задач тренинга. 2. Введение правил 3. Упражнение «Психологическое домино» 4. Информационное сообщение «Окно Джохари» 5. Задание «Что я знаю о себе»	1,5	0,5	0,5

		6.Упражнение «Скульптура победителя» 7.Подведение итогов занятия			
2	Teambuilding (командообразование)	1. Приветствие 2. Игра на внимание «Осел» 3. Игра для активизации, разбиения на команды «Молекулы» 4. Игра «Катастрофа». Рефлексия. 5. Игра «Переход через пустыню». Рефлексия. 6. Игра «Над пропастью/ горная тропа» (опционально) 7. Игра «Строительство укрытия» 8. Обсуждение всего занятия	1,5	0,5	0,5
3	Самопрезентация	1. Приветствие 2. Игра- разогрев «Поменяйтесь местами» 3. Упражнение «Взаимные презентации» 4. Игра «Сказочные презентации» (дополнительно) 5.Беседа о роли самопрезентации в жизни 6. Игра «Экспедиция» 7. Обсуждение всего занятия	1,5	0,5	0,5
4	Эффективная коммуникация. Учимся слушать и слышать.	1.Приветствие 2. Игра- разогрев «Восточный базар» /упражнение «Привет себе» 3. Упражнение «Правильное и неправильное слушание» 4. Беседа о приеме эффективной коммуникации – технике активного слушания 5. Игра «Инженер и работник» / ролевые игры для отработки техник активного слушания 6. Обсуждение всего занятия. Рефлексия	1,5	0,5	0,5
5	Развиваем эмоциональный интеллект. Учимся понимать других	1. Приветствие. Игра «Имя – жест» 2. Мозговой штурм «Как познакомиться и расположить к себе другого человека» 3. Беседа о невербальном общении 4. Игра «Таможенник и контрабандист». Рефлексия. 5. Игра «Крокодил» (опционально) 6. Игра «Побег из тюрьмы» 7. Обсуждение всего занятия	1,5	0,5	0,5
6	Стрессоустойчивость. Учимся владеть собой.	1. Приветствие 2. Игра- разогрев «Пиф-паф» 3. Упражнение «Я и стресс» 4. Мини-лекция. 5. Упражнение «Портрет стрессоустойчивого человека» /Ролевая игра 6. Обучение приемам саморегуляции 7.Обсуждение всего занятия	1,5	0,5	0,5
7	Таймменеджмент.	1.Приветствие	1,5	0,5	0,5

	Учимся планировать	2.Упражнение- разогрев «Чувство времени» 3.Упражнение «Ежедневник» (опционально) 4.Беседа о таймменеджменте 5.Упражнение на основе матрицы Эйзенхауэра 6.Имитационная игра «Утро на даче» 7.Обсуждение всего занятия			
8	Заключительное. Создаем совместный проект.	1.Приветствие 2.Игра «Электрическая цепь» 3.Игра «Ханойская башня» 4.Игра «Воздушный замок» / «Строительство башни» 5.Обсуждение всего занятия 6.Упражнение «Какой был тренинг?»	1,5	0,5	0,5
		Всего:	12	4	4

### **Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы.**

#### ***Дидактический материал:***

Конспекты занятий (теоретический материал для бесед);

Задания (описания) игр.

#### ***Техническое оснащение:***

Бумага А4; листы ватмана по количеству участников, ножницы, клей, скотч, старые газеты.

Ручки, цветные карандаши, фломастеры.

### **Список литературы, использованный при разработке программы:**

1. Возрастная и педагогическая психология / Под ред. А.В. Петровского. М., 1981.
2. Выготский, Л. С. Детская психология [Электронный ресурс] : Собрание сочинений в 6 томах. 4 том .— М. 2004.
3. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции СПбНИИ физической культуры. 2006
4. Грецов А. Г. Лучшие упражнения для развития уверенности в себе. /. Учебно-методическое пособие. — СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006.
5. Евтихов О. В. Тренинг лидерства : монография. СПб. : Речь, 2007.
6. Кричевский Р. Л. Психология лидерства : учеб. пособие. М., 2007.
7. Кудряшова Е. В. Лидерство как предмет социально-философского анализа :дис. д-ра филос.наук. М., 1996.
8. Лукашенко М. Тайм-менеджмент для детей: Книга продвинутых родителей. – М.: Альпина паблишер, 2014

9. Лутошкин А. Н. Как вести за собой : старшеклассникам об основах орг. работы. М. : Просвещение, 1981.
10. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник.- М.: Академия, 2010.
11. Панфилова А. П. Инновационные педагогические технологии: Активное обучение : учебное пособие для учреждений высшего профессионального образования / А. П. Панфилова. - 3-е изд., испр. - М. : Академия, 2012.
12. Петерсон Л., Коннор Д. Дети на сцене Р-н-Д 2007
13. Тюшев Ю.В. Выбор профессии: тренинг для подростков. – Спб.:Питер, 2008
14. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2001.
15. Фопель К. Чтобы дети были счастливы. - М. 2005