

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МБУ ДО Центр «Новая Авеста»

протокол № 1

от 30.08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБУ ДО Центр «Новая Авеста»

Г.П.Заева

Приказ № 47-О от 30.08.2022г.



**Календарный (тематический) план
дополнительной общеобразовательной программы
«Развитие способности к самопознанию и уверенности в себе»**

Базовый уровень

дата	№	форма занятия	кол-во уч. часов		тема занятия	форма аттестации/ контроля
			практ	теор		
сентябрь	1	беседа	1	1	Цель общения, его значение. Инструктаж по ОТ, правила поведения в Центре.	входная диагностика.
	2	практическое занятие	1	1	Правила групповой работы.	проективные методы
октябрь	3	групповая дискуссия	2	-	Закрепление правил общения в группе.	проективные методы
	4	тренинг	1	1	Представление об уверенном, неуверенном и грубом поведении.	проективные методы
	5	практическое занятие	2	-	Я в своих глазах и в глазах других людей.	метод наблюдения
	6	игра	2	-	Невербальные формы уверенного, неуверенного, грубого поведения.	метод наблюдения
ноябрь	7	групповая дискуссия	2	-	Как наша уверенность и неуверенность зависят от других людей.	метод наблюдения
	8	беседа	1	1	Чувство собственного достоинства.	рефлексивные методы
	9	мозговой штурм, игра	2	-	Вербальные и невербальные формы выражения чувства собственного достоинства.	рефлексивные методы
	10	практическое занятие	1	1	Обратная связь.	рефлексивные методы
	11	практическое занятие	1	1	Мои права и права других людей.	рефлексивные методы
декабрь	12	беседа	1	1	Просьба, как её высказать.	метод наблюдения
	13	практическое занятие	2	-	Умение отвечать отказом на просьбу.	метод наблюдения

	14	беседа	1	1	Что такое самовосприятие?	метод наблюдения
	15	тренинг	2	-	Личность в восприятии окружающих.	рефлексивные методы
январь	16	практическое занятие	2	-	Я глазами других.	рефлексивные методы
	17	практическое занятие	1	1	Способы выражения обиды.	рефлексивные методы
	18	тренинг	2	-	Реакция на обиду.	рефлексивные методы
	19	беседа	1	1	Эмоции, какими они бывают.	рефлексивные методы
февраль	20	игры - упражнения	1	1	Эмоции, какими они бывают.	рефлексивные методы
	21	беседа	2	-	Упражнения на выражение различных эмоций.	рефлексивные методы, наблюдение
	22	групповая дискуссия	2	-	Как справиться с раздражением, плохим настроением.	рефлексивные методы, наблюдение
	23	практическое занятие	2	-	Мои ресурсы.	рефлексивные методы, наблюдение
март	24	беседа	1	1	Наши чувства, желания, настроения.	метод наблюдения
	25	тренинг	1	1	Формы выражения чувств и желаний (уверенные, неуверенные, грубые).	метод наблюдения
	26	тренинг	0	0	Можно ли управлять настроением?	метод наблюдения
	27	«мозговой штурм», беседа	1 1	-	Можно ли управлять настроением? Мои сильные и слабые стороны.	метод наблюдения
апрель	28	игры - упражнения	1 1	-	Мои сильные и слабые стороны. Упражнения на осознание сильных и слабых сторон личности.	метод наблюдения
	29	тренинг	2	-	Упражнения на осознание сильных и слабых сторон личности.	метод наблюдения
	30	беседа	2	-	Зачем знать о своих слабостях?	метод наблюдения
	31	игры - упражнения	-	2	Поведенческий тип личности.	проективные методы
май	32	практическое занятие	2	-	Взаимоотношения с окружающими.	проективные методы
	33	практическое занятие	2	-	Взаимоотношения с окружающими.	проективные методы
	34	игра	0	0	Мы коллектив.	проективные методы

	35	практическое занятие	2	-	Дружба и друзья.	рефлексивные методы, наблюдение
	36	практическое занятие	2	-	Мои компетенции.	рефлексивные методы, итоговая диагностика

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587331

Владелец Заева Галина Петровна

Действителен с 26.09.2022 по 26.09.2023