

Принята на заседании
Педагогического совета
От 30.05.2022г.
Протокол №4



Утверждаю
Директор МБУ ДО Центр «Новая Авеста»
Защ Г.П. Заева
Приказ № 34-0_ от 31.05.2022г.

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

**Учебный (тематический) план
Базовый уровень**

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	В т.ч. теория	В т.ч. практика	формы контроля
1	Цель общения, его значение. Инструктаж по ОТ, правила поведения в Центре.	2	1	1	входная диагностика, проективные методы
2	Правила групповой работы.	2	1	1	проективные методы, наблюдение
3	Закрепление правил общения в группе.	2	-	2	метод наблюдения
4	Представление об уверенном, неуверенном и грубом поведении.	2	1	1	рефлексивные методы
5	Я в своих глазах и в глазах других людей.	2	-	2	метод наблюдения
6	Невербальные формы уверенного, неуверенного, грубого поведения.	2	-	2	рефлексивные методы
7	Как наша уверенность и неуверенность зависят от других людей.	2	-	2	рефлексивные методы, наблюдение
8	Чувство собственного достоинства.	2	1	1	метод наблюдения
9	Вербальные и невербальные формы выражения чувства собственного достоинства.	2	-	2	метод наблюдения
10	Обратная связь.	2	1	1	метод наблюдения
11	Мои права и права других людей.	2	1	1	проективные методы, наблюдение
12	Просьба, как её высказать.	2	1	1	рефлексивные методы, наблюдение
13	Умение отвечать отказом на просьбу.	2	-	2	рефлексивные методы, наблюдение
14	Что такое самовосприятие?	2	1	1	рефлексивные методы, наблюдение

15	Личность в восприятии окружающих.	2	-	2	рефлексивные методы, наблюдение
16	Я глазами других.	2	-	2	рефлексивные методы, наблюдение
17	Способы выражения обиды.	2	1	1	рефлексивные методы, наблюдение
18	Реакция на обиду.	2	-	2	рефлексивные методы, наблюдение
19	Эмоции, какими они бывают.	4	2	2	проективные методы, наблюдение
20	Упражнения на выражение различных эмоций.	2	-	2	рефлексивные методы, наблюдение
21	Как справиться с раздражением, плохим настроением.	2	-	2	рефлексивные методы, наблюдение
22	Мои ресурсы.	2	-	2	метод наблюдения
23	Наши чувства, желания, настроения.	2	1	1	рефлексивные методы, наблюдение
24	Формы выражения чувств и желаний (уверенные, неуверенные, грубые).	2	1	1	рефлексивные методы, наблюдение
25	Можно ли управлять настроением?	3	-	3	рефлексивные методы, наблюдение
26	Мои сильные и слабые стороны.	2	-	2	рефлексивные методы, наблюдение
27	Упражнения на осознание сильных и слабых сторон личности.	3	-	3	рефлексивные методы, наблюдение
28	Зачем знать о своих слабостях?	2	-	2	метод наблюдения
29	Взаимоотношения с окружающими.	4	-	4	рефлексивные методы
30	Мы коллектив.	2	-	2	рефлексивные методы
31	Дружба и друзья.	4	1	3	метод наблюдения
32	Мои компетенции.	2	-	2	рефлексивные методы, итоговая диагностика
	Итого:	72	14	58	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587331

Владелец Заева Галина Петровна

Действителен с 26.09.2022 по 26.09.2023