

Принята на заседании
Педагогического совета
МБУ ДО Центр «Новая Авеста»
Протокол от 26.05.2025 г. № 4

Утверждаю
Директор МБУ ДО Центр «Новая Авеста»
Г.П. Заева
Приказ от 26.05.2025 г. № 52-0



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

№	название раздела, темы	количество часов			формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практ	
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?	2	-	2	рефлексивные методы, наблюдение
26	Мои сильные и слабые стороны.	2	-	2	рефлексивные методы, наблюдение
27	Упражнения на осознание сильных и слабых сторон личности.	2	-	2	рефлексивные методы, наблюдение
28	Выбор профессии с опорой на свои сильные и слабые стороны личности.	4	2	2	рефлексивные методы
29	Зачем знать о своих слабостях?	2	-	2	метод наблюдения
30	Поведенческий тип личности.	2	-	2	проективные методы
31	Взаимоотношения с окружающими.	2	-	2	рефлексивные методы
32	Мы коллектив.	2	-	2	рефлексивные методы
33	Дружба и друзья.	2	1	1	метод наблюдения
34	Мои компетенции.	2	-	2	рефлексивные методы, итоговая диагностика
	Итого:	72	16	56	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097556

Владелец Заева Галина Петровна

Действителен с 09.04.2025 по 09.04.2026