

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 32

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР
«29»августа 2018 г

Н.С. Ботез

«ПРИНЯТО»

решением педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2018

«УТВЕРЖДЕНО»

и введено в действие
приказом по школе №164
От 01.09.2018

директор Н.С. Полудченко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

элективного курса «Личная эффективность»

Класс: 11 А, Б

Уровень образования: среднее общее образование

Срок реализации программы: 2018/2019 учебный год.

Количество часов по учебному плану:

всего – 34 ч/год; 1 ч/неделю

Рабочую программу составил: Верин-Галицкий Дмитрий Вячеславович, учитель информатики и ИКТ высшей квалификационной категории, педагог дополнительного образования первой категории

Пояснительная записка

Элективный курс «Личная эффективность» разработан для учащихся 10-11-х классов. В содержание курса включен материал, который не изучается в рамках школьной программы, но который, по мнению автора, имеет смысл изучать старшеклассникам, которые задумываются о своей будущей жизни, о том, как сделать так, чтобы она была продуктивной и экологичной одновременно,

Оказываясь на пороге взрослой жизни, выпускники школы, как правило, не особенно представляют, по каким принципам стоит жить, как строить личную поведенческую стратегию, позволяющую эффективно существовать в социуме, как управлять временем, как грамотно строить отношения с людьми, достигать высоких результатов не только в человеческой коммуникации, но и в других сферах человеческой жизни (трудовая деятельность, семейные отношения и пр.)

Цель элективного курса «Личная эффективность»: сформировать у учащихся представление об основополагающих принципах, применение которых позволит сделать жизнь эффективной как в трудовой деятельности, так и в семейных отношениях, общественной работе и пр.

От того, как человек использует (или не использует) эти принципы, зависит, какой станет его жизнь – серой и бессмысленной, или же яркой, продуктивной и содержательной.

В основании курса лежит книга Стивена Р. Кови. «7 навыков высокоэффективных людей».

Программа курса

Феномен личной эффективности.

Представления о жизни обычного подростка. Признаки эффективного человека. Установки массовой культуры на жизнь.

Привычки и их влияние на личную эффективность. Имидж и характер, их влияние на личную эффективность.

Личностные установки. Естественные законы жизни.

Личный эмоциональный потенциал.

Реактивное и проактивное поведение. Закон проактивности – первый закон личной эффективности.

Закон «Начинай, представляя конечную цель». Личная миссия.

Цель. Параметры постановки цели по SMART. Рекомендации к постановке цели.

Закон «Начинай с самого важного». Матрица управления временем. «Большие и малые камни». Страх и его преодоление в процессе достижения цели. Круг забот и круг влияния.

Закон «Думай и действуй в парадигме «выиграть/выиграть» - закон межличностного лидерства. Менталитет достаточности.

Закон «Сначала стремись понять, потом стремись быть понятым». Неэффективные стили слушания. Истинное слушание. Активное слушание.

Закон синергии. Компромисс. Сотрудничество. Синергия.

Закон баланса ресурсов и результата. Колесо баланса.

Используемые методы и приемы:

- ✓ Погружение;
- ✓ Проектная деятельность;
- ✓ Мозговой штурм и групповая дискуссия;
- ✓ Игровая деятельность;
- ✓ Беседа;
- ✓ Эксперимент;
- ✓ Групповая работа;
- ✓ Анализ и синтез жизненных ситуаций;
- ✓ Создание историй.

Элективный курс реализуется в формате тренинга с применением современных активных форм обучения (анализ жизненных ситуаций, работа в минигруппах в парах, дискуссии, тренировочные упражнения, обсуждения, интерактивное взаимодействие участников между собой и с преподавателем).

Преимущества данного элективного курса: практическая направленность, интерактивные формы обучения, интенсивный характер обучения.

Литература и источники:

1. Стивен Р. Кови. «7 навыков высокоэффективных людей». – М.: Альпина Бизнес Букс, 2007
2. Шон Кови. «7 навыков высокоэффективных тинейджеров». – М.: Добрая книга, 2014
3. Видеотренинг Алексея Бабаянца «7 навыков высокоэффективных подростков», части 1, 2, 3, 4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса
«Личная эффективность»
На 2018 – 2019 учебный год
34 часа, 1 час в неделю

№	Раздел курса, количество часов	Содержание занятия	Количес тво часов	Работа с источниками	Домашнее задание	Дата		
						класс	План	Факт
1.	Каждый выбирает для себя <i>1 часа</i>	Феномен личной эффективности. «Так живут все» – общепринятые представления о жизни подростка обывателя. Подходы массовой культуры к категориям: тело, интеллект, сердце, дух. Привычка. Имидж и характер – что приоритетнее? Первичные и вторичные факторы личного успеха.	1	[2]с.24-27 [1]с.15 [1]с.22-25 [1]с.25-27		11 «а»	3-8.09.2018	
						11 «б»	3-8.09.2018	
2.	Личностные установки. Естественные законы жизни <i>4 часа</i>	Сила личностных установок. Представление о себе. Представления о других	1	[1]с.27-33 [2]с.31-37	Опишите ваши представления о себе и других	11 «а»	10- 15.09.2018	
						11 «б»	10- 15.09.2018	
3.		Представления о жизни. Различные цели жизни (друзья, вещи, любимый парень или девушка, школа, родители и др.)	1	[2]с.37-44		11 «а»	17- 22.09.2018	
						11 «б»	17- 22.09.2018	
4.		Сдвиг парадигмы	1	[1]с.33-37 [3,2] Мультфильм	Опишите ситуацию, в которой вы испытали (увидели)	11 «а»	24- 29.09.2018	

				«Шарик»	сдвиг вашей (родителей, товарища, знакомого) парадигмы	11 «б»	24- 29.09.2018	
5.		Естественные законы жизни(принципы). Личностные установки построенные на естественных законах жизни. Отличие естественных законов жизни от ценностей	1	[1]с.37-40(49) [2]с.45-49 [3,2]фрагмент кинофильма «Отверженные»	Перечислите принципы, на которых строятся ваши парадигмы. Выполни задание [2] с.50	11 «а»	1-6.10.2018	
						11 «б»	1-6.10.2018	
6.	Личный эмоциональный потенциал 1 час	Личный эмоциональный потенциал. Компоненты личного эмоционального потенциала: держать обещания, данные самому себе; делать добрые дела; делать выводы из своих поступков и не тащить в будущее ошибки прошлого, потому что случившееся еще не конец света; быть честным; обновлять себя; проявлять свои таланты.	1	[2]с.53-71	Выполни задание [2] с.71-72	11 «а»	8-13.10.2018	
						11 «б»	8-13.10.2018	
7.	Будь проактивен – принцип персонального видения	Реактивная и проактивная модели поведения. Определение проактивности	1	[1]с.71-79 [2]с.74-77 [3,?]		11 «а»	15- 20.10.2018	
						11 «б»	15- 20.10.2018	
8.	5 часов	Проявление инициативы. Действовать или быть объектом чужого воздействия. Слушать свою речь. Несколько слов о пользе проактивности.	1	[1]с.79-85 [2]с.78-82 [2]с.92-95		11 «а»	22- 27.10.2018	
						11 «б»	22- 27.10.2018	
9.		Круг забот и круг влияния	1	[1]с.85-89 [2]с.82-84		11 «а»	5-9.11.2018	
						11 «б»	5-9.11.2018	
10.		«То, что не убивает нас – делает нас сильнее» – одно из правил проактивности. Беды и поражения – стимул для личностного роста. Ролевые модели	1	[2]с.84-92		11 «а»	12- 17.11.2018	
						11 «б»	12- 17.11.2018	

11.		Составляющие проактивности: самосознание, совесть, воображение, сила воли	1	[2]с.95-101		11 «а»	19- 24.11.2018		
						11 «б»	19- 24.11.2018		
12.	Начинай, представляя конечную цель – принцип персонального лидерства	«Начинать с конечной цели» – что это значит? Перекресток жизни	1	[1]с.101-105 [2]с.106-112	Выполни задание [2] № 1,3, с.142	11 «а»	26.11- 1.12.2018		
						11 «б»	26.11- 1.12.2018		
13.		Лидерство и управление Сценарий жизни и переписывание сценария в зависимости от принципов	1	[1]с.106-108 [2]с.112-114 [1]с.108-112	Выполни задание [2] № 5, с.142	11 «а»	3-8.12.2018		
						11 «б»	3-8.12.2018		
14.		Личная миссия. Положения личной миссии. В чем я силен (о талантах и их влиянии на личную миссию).	1	[1]с.111-133 [2]с.114-117 [2]с.114-123	Выполни задание [2] № 6, с.142	11 «а»	10- 15.12.2018		
						11 «б»	10- 15.12.2018		
15.		5 часов	Написание и реализация личной миссии	1	[1]с.133-135 [2]с.124-129	Сформулируй миссию своей жизни и запиши её	11 «а»	17- 22.12.2018	
							11 «б»	17- 22.12.2018	
16.			Определение ролей и целей	1	[1]с.141-149 [2]с.129-141	Выполни задание [2] № 7, с.142	11 «а»	24- 29.12.2018	
							11 «б»	24- 29.12.2018	
17.	Закон «Начинай с самого важного» – принцип персонального управления	Сила независимой воли. Начинайте с самого важного. Управление временем – управление самим собой. Матрица управления временем	1	[1]с.153-157 [2]с.144-147		11 «а»	14- 19.01.2019		
						11 «б»	14- 19.01.2019		
18.		5 часов	Первый, третий, четвертый уровни управления временем. Результаты управления временем в этих уровнях.	1	[1]с.157-162 [2]с.147-151	Выполни задание [2], № 2 с.172	11 «а»	21- 26.01.2019	
							11 «б»	21- 26.01.2019	
19.			Второй уровень управления врменем. Эффективное управление временем вов	1	[1]с.151-158 [2]с.165-169	Выполни задание [2], № 1 с.172	11 «а»	28.01- 2.02.2019	

		тором уровне.				11 «б»	28.01- 2.02.2019	
20.		Зона комфорта и зона смелости. Действуй перед лицом страха. Падать и подниматься. Быть сильным, когда трудно. Умей сказать «нет»	1	[1]с.158-171 [2]с.163-165	Выполни задание [2], № 3,7,8 с.172	11 «а»	4-9.02.2019	
						11 «б»	4-9.02.2019	
21.		Практикум по планированию временем. Задания: 1,2,4 с. 167-190 [1]	1		Выполни задание [2], № 5,6 с.172	11 «а»	11- 16.02.2019	
						11 «б»	11- 16.02.2019	
22.		Принцип отношения к жизни «выиграть»- «проиграть» Принцип отношения к жизни «проиграть»- «выиграть»	1	[1]с.193-198 [2]с.175-188 [1]с.198-210	Выполни задание [2], № 4,5,9,10 с.190	11 «а»	18- 23.02.2019	
						11 «б»	18- 23.02.2019	
23.	Действуй по принципу «выиграть» - выиграть»	Принцип отношения к жизни «проиграть»- «проиграть»	1	[2]с.192-197 [2]с.197-199 [2]с.199-200		11 «а»	25.02- 2.03.2019	
						11 «б»	25.02- 2.03.2019	
24.	<i>4 часа</i>	Принцип отношения к жизни «выиграть»- «выиграть»	1	[2]с.200-212	Выполни задание [2] с.213	11 «а»	4-9.03.2019	
						11 «б»	4-9.03.2019	
25.		Принцип отношения к жизни «выиграть»- «выиграть»	1	[2]с.200-212		11 «а»	11- 16.03.2019	
						11 «б»	11- 16.03.2019	
26.	Сначала стремись понять, а потом быть понятым	Как мы слушаем друг друга. Быть услышанным – одна из потребностей человека. Неэффективные стили слушания	1	[2]с.216-224		11 «а»	18- 23.03.2019	
						11 «б»	18- 23.03.2019	
27.	<i>3 часа</i>	Истинное слушание. Активное слушание	1	[2]с.224-231		11 «а»	1-6.04.2019	
						11 «б»	1-6.04.2019	
28.		Как общаться с родителями. Как сделать так, чтобы родители тебя понимали.	1	[2]с.232-236		11 «а»	8-13.04.2019	

						11 «б»	8-13.04.2019	
29.	Закон синергии <i>3 часа</i>	Представление о синергии. Компромисс. Сотрудничество. Синергия.	1	[2]с.240-250		11 «а»	15- 20.04.2019	
						11 «б»	15- 20.04.2019	
30.		Ценить различия других людей. Ценить собственные отличия. Целое – больше суммы его частей. Как достичь синергии	1	[2]с.250-262		11 «а»	22- 27.04.2019	
						11 «б»	22- 27.04.2019	
31.		Синергия и работа в команде. Выполнение практического задания	1	[2]с.262-263	Выполни задание [2] с.264	11 «а»	29.04- 4.05.2019	
						11 «б»	29.04- 4.05.2019	
32.	Закон баланса ресурсов и результата. <i>2 часа</i>	О балансе. Забота о теле. Забота об интеллекте. Забота о сердце. Забота о душе	1	[2]с.268-295		11 «а»	6-11.05.2019	
						11 «б»	6-11.05.2019	
33.		Колесо баланса.	1	[2]с.295-311	Выполни задание [2] с.312	11 «а»	13- 18.05.2019	
						11 «б»	13- 18.05.2019	
34.	Никогда не сдаваться!	Общая схема всех навыков. «Никогда не сдаваться» – как принцип жизни	1	[2]с.314		11 «а»	20- 25.05.2019	
						11 «б»	20- 25.05.2019	
		Итого:	34					