

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ,  
НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ  
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ, ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ  
СПОСОБНОСТЕЙ И ТАЛАНТОВ У ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ОРИОН»

Рассмотрено  
на заседании Экспертного совета  
ГАУ ДО ВО «Региональный центр  
«Орион»

Утверждаю:  
Директор  
ГАУ ДО ВО «Региональный центр  
«Орион»

\_\_\_\_\_ Н.Н. Голева

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Soft skills у подростков»**

**Направленность:** социально-педагогическая

**Возрастная категория:** 14-17 лет

**Срок реализации:** 32 часа

г. Воронеж

2020

## **Пояснительная записка**

Soft skills (гибкие навыки) – универсальные навыки, не связанные с определенной профессией или специальностью. Они отражают личные качества человека: его умение общаться с людьми, эффективно организовывать свое время, творчески мыслить, принимать решения и брать на себя ответственность. В современном мире гибкие навыки необходимые для достижения личного и профессионального успеха. Они помогают успешно учиться и взаимодействовать с близкими людьми — родителями, родственниками, друзьями. Умение общаться и ясно излагать свои мысли помогает, например, быстро захватить внимание аудитории во время доклада или защиты курсовой, произвести хорошее впечатление на устном экзамене. Способность управлять своими эмоциями спасает от приступов плохого настроения, мешающих продуктивно заниматься. Умение управлять временем и выстраивать приоритеты позволяет сэкономить силы при подготовке к экзаменам, а навык планирования помогает быстрее достигать поставленных целей.

### **Цели и задачи**

Цель: создание условий для развития и поддержки гибких навыков (компетенций будущего) у подростков.

Основные задачи:

- создание психолого-педагогических условий для развития гибких навыков у подростков;
- развитие гибких навыков у подростков: ораторское искусство, самопрезентация, коммуникация, управление проектами, целеполагание, основы тайм-менеджмента, креативное мышление, навык принятия решений, самоанализ и саморефлексия;
- формирование потребности в самообразовании и саморазвитии.

## Условия реализации программы

Программа рассчитана на проведение теоретических и практических занятий с применением дистанционных образовательных технологий для обучающихся образовательных организаций в возрасте от 14 до 17 лет.

### Концепция программы

Дистанционная программа имеет ряд объективных факторов, которые и определяют специфику работы:

1. Дистанционная форма занятий.
2. Разнообразная деятельность – насыщенность всего периода разноплановой интересной деятельностью.
3. Интенсивность освоения детьми различных навыков. Личностно-ориентированный подход должен соответствовать индивидуальным возможностям ребенка.

Каждое занятие программы посвящено изучению одного какого-то навыка, формы проведения занятий:

- лекции и мастер-классы;
- занятия с элементами тренинга на формирование креативного мышления, самопрезентации, целеполагания и т.п.;
- творческие мероприятия, конкурсы, презентации.

### Учебный план

№	Наименование модуля	Кол-во часов
1	Введение в программу	2
2	Ораторское искусство и самопрезентация	6
3	Целеполагание и основы тайм-менеджмента	6
4	Эффективная коммуникация и эмоциональный интеллект	6
5	Принятие решений и решение проблем	6
6	Основы проектной деятельности	3
7	Защита групповых проектов	3

## Содержание программы

### Тема «Ораторское искусство и самопрезентация»

#### Лекция с элементами тренинга

Подготовка речи. Этапы подготовки тезисов и текста речи. Выделите достаточно времени на подготовку, учтите интерес аудитории, поставьте цель, собирайте и записывайте весь материал, используйте собственные мысли, получите резервные знания, создайте план выступления.

Правила подготовки самого выступления. Выучите важные части текста, подготовьте хорошее выступление, проработайте и выучите концовку, приготовьте все необходимое.

Ораторские приемы, техника произнесения речи, работа с аудиторией. Выразительные средства оратора, невербальные средства подачи информации, методы получения обратной связи, как произвести нужное впечатление на аудиторию, работа с вопросами и возражениями.

#### Мероприятие по отработке навыков «Рифма жизни»: конкурс чтения стихов

Конкурс проводится с целью отработки навыка публичного выступления, уменьшения страха выступать перед аудиторией.

#### Мероприятие по отработке навыков «Визитная карточка»: самопрезентация в любой творческой форме

Цель мероприятия – познакомить ребят друг с другом, отработать навыки самопрезентации, проявить творческие способности и раскрыть себя.

### Тема «Целеполагание и основы тайм-менеджмента»

#### Лекция с элементами тренинга

Самый ценный ресурс, который у нас есть – это время. Для современного человека «искусство успевать» – одно из самых необходимых искусств. Разнообразной информации все больше, события происходят все быстрее. Нужно вовремя реагировать, укладываться во все более жесткие сроки. При этом как-то находить время для отдыха, увлечений, семьи, друзей... Основные принципы тайм-менеджмента, целеполагания. Методы постановки и достижения целей, smart-анализ, вера в свои силы.

## Мероприятие по отработке навыков «Как все успевать»

Индивидуальная работа участников под руководством наставника со своими целями. Правильная формулировка целей, рейтинг целей, написание плана по достижению одной цели, распределение времени и ресурсов для ее достижения.

## Мероприятие по отработке навыков «Вся жизнь – театр»: чтение пьесы по ролям

Цель данного мероприятия – развить у подростка уверенность в своих возможностях, сформировать навык ответственности за совместное творческое дело и умение взаимодействовать в коллективе.

## **Тема «Эффективная коммуникация и эмоциональный интеллект»**

### Лекция с элементами тренинга

Тема направлена на повышение уровня коммуникативной компетентности подростков, что способствует стимулированию социального развития и личностного роста.

Важнейшие качества эффективной коммуникации. Речевая компетентность: умение говорить точно, бегло, конкретно и кратко. Умение и желание слушать собеседников. Внимание и восприимчивость к невербальной информации (мимика, жесты, поза). Наблюдательность, умение замечать тонкие нюансы поведения. Эмпатия, чувствительность к эмоциональному состоянию собеседников. Гибкость, способность адекватно менять свое поведение в зависимости от ситуации. Удачный выбор времени, места, окружающей обстановки для общения.

Активное слушание. Умение слушать собеседника – это активный мыслительный процесс, восприятие информации от говорящих, при котором человек воздерживается от выражения своих эмоций, такое отношение к собеседнику, при котором говорящий чувствует к себе интерес, сопереживание, понимание. Умение слушать имеет две стороны: способность понимать услышанное и отбирать, накапливать информацию.

Аргументация и убеждения. Одним из важнейших навыков, необходимых человеку для успешного развития карьеры и достижения поставленных целей является навык убеждения. Этот навык иначе может называться "навыком воздействия", "оказанием влияния", "управлением

впечатлением" и т.д. Данный навык проявляется в способности убедить, уговорить, повлиять, вдохновить собеседника (собеседников) и добиться от него (от них) поддержки решения, идеи, плана, предлагаемого говорящим. Важность навыка убеждения трудно переоценить.

### Мероприятие по отработке навыков «Поучаствуй в дебатах»

Цель мероприятия – научить подростка эффективно отстаивать свою точку зрения, слушать других и уметь вести дискуссию с оппонентом в спокойной, доброжелательной манере.

Ребята делятся на команды, наставник предлагает тему для дебатов и дает время командам для подготовки аргументов в защиту своей точки зрения. Из каждой команды выбирается по одному человеку – наблюдателю, которые в конце дебатов подведут итоги.

### **Тема «Принятие решений и решение проблем»**

#### Лекция с элементами тренинга

Развитие ответственной, умеющей принимать самостоятельные решения личности является одной из целей образования. Важно научить подростков не только принимать решения по алгоритму, но и анализировать ситуации разной степени определенности.

Для начала поговорим об автоматических решениях. Каждый из нас ежедневно принимает несколько сотен решений. Иногда это занимает считанные секунды: по какой дороге пойти домой, синей или черной ручкой писать в тетрадке. Какие-то вещи требуют небольшой концентрации: что съесть на обед, что надеть в школу?

А некоторые занимают намного больше времени. Попросите подростка вспомнить свой день и выписать 20 решений, которые он принял на автомате (даже не задумываясь). Это упражнение снимает страх: оказывается, подросток постоянно что-то выбирает, и в этом нет ничего страшного!

Теперь пора перейти к осознанным решениям. Нужно вспомнить два недавних решения. Одно, которое кажется подростку удачным, и другое, которое ему бы хотелось поменять. Задайте вопросы: «Какие ощущения ты испытывал в момент принятия каждого из них? Что ты чувствуешь в теле сейчас, когда вспоминаешь эти решения? Какие эмоции у тебя рождаются?»

Подросток должен четко понимать: он отвечает за свое поведение и свои чувства, поэтому выбирает, как поступать и что чувствовать. Чем старше человек становится, тем более сложными становятся эти решения. Чтобы научиться их принимать, нужно понять, что такое разумный выбор. Он предполагает, что подросток не импульсивно совершает поступок, а вначале представляет, что именно предполагает получить в результате, а затем оценивает, насколько эти ожидания реалистичны.

#### Мероприятие по отработке навыков «Недетский вопрос»: деловая игра

Игра состоит из нескольких раундов. Каждый раунд - самостоятельная часть, в которой каждый участник получает роль и действует, исходя из нее. Все раунды отличаются друг от друга по сюжету: где-то нужно будет провести переговоры команде топ-менеджеров двух конкурирующих компаний, а где-то руководителю будет необходимо убедить своих сотрудников сделать рискованный для компании шаг. После каждого раунда все участники узнают, как в реальной жизни разрешилась та или иная ситуация.

В ходе деловой игры подростки научатся эффективной конкуренции и сотрудничеству, навыкам ведения переговоров, управлению конфликтными ситуациями, навыкам управления эмоциями в стрессовых ситуациях, эффективному взаимодействию в команде.

#### Мероприятие по отработке навыков: решение кейсов

Современное образование требует разработки и внедрения все новых методов обучения, в последнее время все более часто в учебном процессе применяются проблемные методы обучения, которые гармонично дополняют традиционные методы и позволяют мотивировать учеников к учению в гораздо большей степени, чем традиционные уроки.

Одним из проблемных методов является метод кейсов или метод ситуаций, предполагающий рассмотрение и решение подростками реальных ситуаций из жизни и практической деятельности педагога.

Анализ проблемы состоит из следующих шагов:

1. Предварительное описание проблемной ситуации.
2. Вычленение конкретной задачи из проблемной ситуации.
3. Построение абстрактной модели конкретной задачи, формулировка противоречия.
4. Построение абстрактной модели решения задачи, представление ИКР

(идеального конечного результата).

5. Выявление ресурсов и выход на конкретное решение.

6. Формулирование подзадач, которые необходимо решить для реализации предлагаемого решения.

7. Повторение цепочки рассуждений для решения выявленных подзадач с шага № 3.

8. Рефлексия.

Каждый ребенок получает проблемную ситуацию, которую ему необходимо разобрать и представить свое решение.

## **Тема «Креативное мышление»**

### Лекция с элементами тренинга

Креативность – это способность создавать новые подходы к решению задач, генерировать большое количество оригинальных идей и выражать их в практических разработках. Креативность – не абстрактная единица. Её можно развивать, прокачивая конкретные параметры.

Три базовых критерия, по которым можно провести самооценку и начать развивать креативность: беглость, гибкость и оригинальность. Упражнения для развития креативности. ТРИЗ. Метод шести шляп. Мозговой штурм. Латеральное мышление.

### Мероприятие по отработке навыков: проведение мозгового штурма

Метод мозгового штурма – оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения.

### Мероприятие по отработке навыков: шести шляп мышления

Шесть шляп мышления – система организации мышления, которая описывает инструменты структурирования групповой дискуссии и индивидуальной умственной деятельности с использованием шести цветных шляп:

1. Управление – синяя шляпа.
2. Информация и факты – белая шляпа.
3. Эмоции и чувства – красная шляпа.
4. Критические суждения – черная шляпа.

5. Оптимистичность – желтая шляпа.
6. Креативность – зеленая шляпа.

### **Оценка освоения программы обучающимися**

Реализацию программы планируется завершить отчетным мероприятием, на котором учащиеся продемонстрируют приобретенные навыки, знания и умения.

### **Модель межсессионного сопровождения обучающихся**

В рамках межсессионного сопровождения учащихся профильного интенсива планируется реализовать следующие формы работы:

- дистанционные консультации учащихся;
- выполнение и коллективное обсуждение заданий в созданных группах в социальных сетях;
- выполнение работ в рамках проектной деятельности под руководством членов команды преподавателей.

### **Планируемые результаты обучения**

В результате прохождения интенсива у подростков сформируются следующие гибкие навыки: выступление на публике, самопрезентация, эффективная коммуникация, управление проектами, целеполагание, основы тайм-менеджмента, креативное мышление, навык принятия решений, самоанализ.

### **Рекомендованная литература**

1. Легкий способ перестать откладывать дела на потом / Нейл Фьоре; пер. с англ. Ольги Терентьевой. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 288 с.
2. Тайм-менеджмент для детей: Книга продвинутых родителей / Марианна Лукашенко. — М.: Альпина Паблишер, 2012. — 297 с.
3. Тайм-менеджмент: учеб. пособие / Н. В. Моргунова, Р. В. Моргунова; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014. – 72 с.
4. Тайм-менеджмент / Брайан Трейси: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2016

5. Джеймс Хьюмс Секреты великих ораторов Говори как Черчилль, держись как Линкольн.
6. Самая полная книга-тренажер для развития мозга! Новые тренинги для ума Антон Могучий. ООО «Издательство АСТ», 2015
7. Грецов А. Г., Попова Е. Г. Научись преодолевать стресс. / Информационно-методические материалы для подростков. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006., - 56 с.
8. Грецов А. Г., Попова Е. Г. Раскрой свои способности / Информационно-методические материалы для подростков. – СПб., СПбГАФК имени П. Ф. Лесгафта, 2004., - 64 с.
9. Азбука системного мышления / Донелла Медоуз; пер. с англ. Д. Романовского; [науч. ред. А. Савкина]. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.
10. Как стать гением: жизненная стратегия творческой личности / Генрих Саулович Альтшуллер, Игорь Михайлович Верткин: Беларусь; Минск; 1994
11. Творчество как точная наука Генрих Саулович Альтшуллер / Советское радио; Москва; 1979
12. Дыши. Как стать смелее / Пер. с англ. Т. Землеруб. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. — 128 с.: ил
13. Томас Чаморро-Премюзик Уверенность в себе. Как повысить самооценку, Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР», 2014
14. Голви, Т. Стресс как внутренняя игра: как преодолеть жизненные трудности и реализовать свой потенциал / Т. Голви. - Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2019
15. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект: почему он может значить больше, чем IQ / Д. Гоулман. - Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2013
16. Дуэк, К. Гибкое сознание / К. Дуэк. - Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2013
17. Дэвид, С. Эмоциональная гибкость / С. Дэвид. - Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2017
18. Сделай это завтра и другие секреты тайм-менеджмента / Марк Форестер. – издательская студия поле, М.: 2018 – 200с.
19. 7 навыков высокоэффективных тинейджеров / Шон Кови, 2014