

Областное государственное автономное учреждение социального обслуживания
"Центр социально-психологической помощи семье и детям"

Приказ №



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
"SOFT SKILLS — НАВЫКИ УСПЕХА"

Утверждено методическим советом

№ 1 от 27.03. 2024г.

Обучающиеся: от 18 до 23 лет

Срок реализации: 8 недель

Кузовенкова Мария Владиславовна
педагог-психолог ОГАУСО ЦСПП СиД
Савкина Марина Владимировна
социальный педагог ОГАУСО ЦСПП СиД

г. Ульяновск, 2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы
- 2.6. Список литературы

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Soft skills — навыки успеха» *разработана на основании:*

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

«Сегодня все мы живем в турбулентном мире, в котором масса неопределенностей. Такой мир принято называть VUCA-мир, по аббревиатуре его характеристик: нестабильность (Volatility), неопределенность (Uncertainty), сложность (Complexity), неясность, двусмысленность (Ambiguity).

Такая реальность влияет на все сферы нашей жизни, и особенно на наш выбор карьерного пути, принятие решений, о развитии тех или иных навыков, которые позволят нам быть успешными.

Что же такое soft skills и в чем их отличие от hard skills? Hard skills — это технические навыки, связанные с выполняемой деятельностью или конкретной профессией. Soft skills — это гибкие навыки, которые позволяют быть успешным независимо от специфики деятельности и направления, в котором работает человек. Soft skills — это то, что может «взять с собой» профессионал, меняя отрасль или вид деятельности, это важные для карьеры сквозные навыки, которые повышают эффективность работы и взаимодействия с другими людьми.

Программа обусловлена необходимостью формирования и развития надпрофессиональных навыков и умений («Soft skills»), составляющих фундамент для обновления компетентностной системы личности. Мягкие навыки позволяют воспитать всесторонне развитую, конкурентноспособную, социально-активную личность, обладающую стратегическим мышлением, неординарным видением ситуации, уверенностью в успехе.

Данная программа помогает:

- сформировать и развивать культуру общения и взаимодействия в коллективе, в команде на основе «Soft skills» компетенций;
- совершенствовать навыки командной работы (брать на себя как лидерские, так и исполнительские функции, создавать коллаборативную среду; распределять роли для работы в команде, коллективе, контролировать выполнение задач в команде), критическое и творческое мышление, воображение, креативность;
- способствовать развитию коммуникативных умений (умений вести конструктивный диалог с собеседником; доносить свою мысль, слышать и слушать собеседника, договариваться, вести деловую переписку, презентовать себя и свою работу);
- сформировать уважительное отношение к себе и своей деятельности, к другим членам коллектива;
- сформировать осознанное отношение к необходимости развития и применения «Soft skills» компетенций;
- воспитывать собственную позицию по отношению к деятельности и умение сопоставлять её с другими позициями в конструктивном диалоге.

Адресат программы: к освоению программ допускаются: лица, в возрасте от 18 до 23 лет.

Срок освоения программы - 32 часа.

Форма обучения – очно.

Количество обучающихся в группе: до 15 человек.

Образовательная деятельность обучающихся предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекции, практические и семинарские занятия, круглые столы, деловые игры, ролевые игры, тренинги, семинары по обмену опытом, консультации, другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом.

Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Занятия проводят 2 педагога дополнительного образования, имеющие высшее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» или высшее профессиональное образование и переподготовку по направлению «Педагогика», «Педагогика и психология», стаж работы **не менее 3 лет**.

Слушатели будут получать домашние задания, если это предусмотрено планом занятия, с последующим контролем полученных результатов. Контроль осуществляется в форме опроса или «круглого стола».

Лицам, успешно освоившим соответствующую программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдаётся сертификат о прохождении курса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе социально-гуманитарной направленности.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – формирование и развитие компетенций: критическое и креативное мышление, коммуникация и кооперация у обучающихся.

Задачи программы:

- сформировать понимание тенденций современного рынка труда и его требований, предъявляемые к уровню развития софт компетенций;
- развить способности, обучающихся к анализу, оценке и обоснованию явлений, фактов, событий, людей;
- развить у обучающихся коммуникативные навыки и умения работать в команде;
- развить способности обучающихся к поиску новой информации, разработке новых идей и составлению плана по их реализации;
- сформировать представление о методах системной и целенаправленной работы над изменениями в своей жизни.

Перечень компетенций, приобретенных в результате освоения программы:

- ЛК7 - правила культуры общения в коллективе, команде; основы работы в команде;
- ЛК2 - (техники развития) навыки креативности и критического мышления;
- ЛК3 - основы лидерских качеств, организаторской деятельности;
- ЛК4 - методы тайм-менеджмента;
- ЛК5 - понимание индивидуальных особенностей личности, характера, своих способностей;

- ЛК6 - навыки конструктивных переговоров; способность доносить свою мысль, слышать и слушать собеседника, договариваться;

-ЛК7 - умение презентовать себя и свою работу;

- ЛК8 - способность брать на себя как лидерские, так и исполнительские функции;

- ЛК9 - распределять роли для работы в команде, коллективе, контролировать выполнение задач в команде.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№п /п	Наименование основных тем	Всего часов,из них:групповые занятия/самостоятельная работа
1.	Самопрезентация "Кто я?"	4:2/2ак.ч.
2.	Психологические ловушки. Манипуляции. Управление слухами. Ценности личности	4:2/2ак.ч.
3.	Управление конфликтом. Типы стадий. Участники. Функции. Ассертивность. Типы и приемы коммуникаций, снижающих напряженность конфликта. Социальная терпимость	4:2/2ак.ч.
4.	Стресс-менеджмент. Освоение методов саморегуляции	4:2/2ак.ч.
5.	Тайм-менеджмент. Планирование. Инструментарий. Окно Эйзенхауэра	4:2/2ак.ч.
6.	Организационное поведение и эффективная коммуникация. Стандарты. Инструкции. Формальные и неформальные правила.	4:2/2ак.ч.
7.	Делегирование как элемент доверия	4:2/2ак.ч.
8.	Переговоры. Подведение итогов.	4:2/2ак.ч.
	Итого	32ак.ч.:16/16ак.ч.

Содержание учебного плана

Тема «Самопрезентация "Кто я?"»

Теория: Знакомство с планом работы. Правила поведения на занятиях. Введение правил группы. Ценности, зачем они нужны, как их определить. Ценности и традиции, которые приняты в обществе. Что делать, если возник конфликт ценностей.

Практика: упражнения на знакомство: «Презентация себя», «Факты обо мне». Методы и средства, позволяющие человеку познать самого себя. Самопознание с помощью самокритики – важный инструмент на пути к личностному росту. Методы и техники самокритики могут помочь лучше понять себя, выявить проблемные. Упражнение «Кто я» на ценности. С целью профессиональной ориентации.

Домашнее задание: изучение литературы по теме, анализ профессий с позиции необходимых компетенций, изучение литературы по теме, отработка техник на самопознание.

Тема «Психологические ловушки. Манипуляции. Управление слухами»

Теория: Разновидности психологических ловушек. Методы, приемы и способы манипулирования. Виды и цели манипуляции. Скрытое управление и манипулирование в коллективе.

Практика: занятие с элементами тренинга: «Изломанный телефон», эффекты коммуникаций «свой парень», «предубеждения» и др. Обсуждение результатов.

Домашнее задание: изучение литературы по теме, отработка способов и приемов манипулирования.

Тема «Управление конфликтом. Типы стадий. Участники. Функции. Ассертивность. Типы и приемы коммуникаций, снижающих напряженность конфликта. Социальная терпимость»

Теория: Суть конфликтной ситуации. Основные стадии протекания конфликта. Этапы управления конфликтом. Ассертивное поведение в конфликте. Предупреждение и разрешение конфликтов. Участники конфликтной ситуации. Психологическое ай-ки-до.

Практика: упражнения по управлению конфликтом. упражнения на управление, конфликтом, стрессом: «3 правила НЕТ», «я-высказывания», «анализ конфликта», активные упражнения и др. Обсуждение результатов.

Домашнее задание: изучение литературы по теме, отработка техник на примере реальных кейсов.

Тема «Стресс-менеджмент. Освоение методов саморегуляции»

Теория: Управление стрессом. Стадии стресса. Распознавание признаков стресса. Естественные приемы саморегуляции (мечтание, наблюдение за прекрасным, позитивное мышление, улыбку и смех, рассматривание фотографий, картин, контакты с животными, наблюдение за цветами.). Библиотерапия. Фильмотерапия. Роль социума.

Практика: упражнения по управлению стрессом, техники саморегуляции: методы саморегуляции и сохранения жизненного тонуса:

- нервно-мышечная (прогрессивная) релаксация по Джекобсону;
- аутогенная тренировка;
- идеомоторная тренировка;
- чувственное воссоздание образов.

Обсуждение результатов.

Домашнее задание: изучение литературы по теме, отработка техник стресс-менеджмента, подготовка выступления о предпочитаемом способе планирования времени.

Тема «Тайм-менеджмент. Планирование. Инструментарий. Окно Эйзенхауэра»

Теория: Техники и методы для управления временем. Принципы тайм-менеджмента. Мифы об управлении временем. Как достигать своих целей с помощью тайм-менеджмента. Подходы к планированию. Виды планировщиков.

Практика: упражнения по тайм-менеджменту.

Групповая работа по методу «Круглый стол»: обсуждение с элементами демонстрации: «Мой планировщик».

Индивидуальное выполнение с последующим обсуждением:

«Окно Эйзенхауэра», «Распоряжение руководителя перед отъездом».

Работа в двойках с последующим групповым обсуждением:

«Съесть слона».

Работа в тройках с последующим групповым обсуждением:

«Поглотители времени».

Инсайты и выводы. Обсуждение.

Домашнее задание: изучение литературы по теме, отработка техник и методов по управлению временем.

Тема «Организационное поведение и эффективная коммуникация. Стандарты. Инструкции. Формальные и неформальные правила»

Теория: Понятие и виды коммуникаций. Процесс коммуникации. Коммуникативные барьеры и способы их преодоления. Деловое общение как основа коммуникативного поведения. Основные типы стандартов. Руководящие принципы или правила поведения, которые говорят нам, как действовать и как не действовать, в каких областях. Формальные и неформальные правила. Варианты взаимодействия между ними.

Практика: упражнения с элементами тренинга. «Формальные и неформальные правила нашей группы. Различия и сходство. Причины. Организационные роли – игра «Друг уют». Игра «Завяжи узел» с целью разграничения понятий руководство-лидерство. Обсуждение результатов.

Домашнее задание: изучение литературы по теме, отработка техник на примере реальных кейсов.

Тема «Делегирование как элемент доверия»

Теория: Что такое делегирование и как он связано с доверием. Делегирование как ключевой инструмент эффективного управления. Каким образом строить доверие и поддерживать лояльность в команде. Управление доверием в современных организациях.

Практика: упражнения по делегированию «Слепой и поводырь», «Плюсы и минусы. Риски», «Выполни задачу в группе». Обсуждение результатов.

Домашнее задание: изучение литературы по теме, упражнения для повышения доверия.

Тема «Переговоры». Подведение итогов.

Теория: Функции переговоров. Деловые переговоры и их виды. Как правильно вести переговоры. Этапы ведения переговоров. Правила ведения деловых переговоров.

Практика: упражнения для тренинга переговоров: на слушание и управление мотивацией участников. Упражнения «Фигастеры», «Спаси принцессу», «Ковер-самолет». Обсуждение результатов. Подведение итогов курса, выстраивание траектории саморазвития, анкетирование.

Домашнее задание: изучение литературы по теме, отработка техник на примере реальных кейсов.

1.4. Планируемые результаты обучения

- формирование понимания тенденций современного рынка труда и его требований, предъявляемые к уровню развития софт компетенций;
- развитие способностей к анализу, оценке и обоснованию явлений, фактов, событий, людей;
- развитие коммуникативных навыков и умений работать в команде;
- развитие способностей к поиску новой информации, разработке новых идей и составлению плана по их реализации.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			17.00-19.00	Лекция, практическое и семинарское занятие, работа в малых группах, тренинговое упражнение,	2 ак.ч.	Самопрезентация "Кто я?"	ОГАУСО ЦСППСид, учебный кабинет №19	Самопрезентация
			10.00-12.00	самостоятельная подготовка	2 ак.ч.	Самопрезентация "Кто я?"		Тематический контроль
2			17.00-19.00	Лекция, практическое и семинарское занятие, работа в малых группах, тренинговое упражнение,	2 ак.ч.	Психологические ловушки. Манипуляции. Управление слухами. Ценности личности	ОГАУСО ЦСППСид, учебный кабинет №19	Устный опрос, мониторинг
			10.00-12.00	самостоятельная подготовка	2 ак.ч.	Психологические ловушки. Манипуляции. Управление слухами. Ценности личности		Тематический контроль
3			17.00-19.00	Лекция, практическое и семинарское занятие, работа в малых группах, тренинговое упражнение,	2 ак.ч.	Управление конфликтом. Типы стадий. Участники. Функции. Ассертивность. Типы и приемы коммуникаций, снижающих напряженность конфликта.	ОГАУСО ЦСППСид, учебный кабинет №19	Устный опрос, мониторинг

						Социальная терпимость		
			10.00-12.00	самостоятельная подготовка	2 ак.ч	Управление конфликтом. Типы стадий. Участники. Функции. Ассертивность. Типы и приемы коммуникаций, снижающих напряженность конфликта. Социальная терпимость		Тематический контроль
4			17.00-19.00	Лекция, практическое и семинарское занятие, работа в малых группах, тренинговое упражнение,	2 ак.ч.	Стресс-менеджмент. Освоение методов саморегуляции	ОГАУСО ЦСППСид, учебный кабинет №19	Устный опрос, мониторинг
			10.00-12.00	самостоятельная подготовка	2 ак.ч	Стресс-менеджмент. Освоение методов саморегуляции		Тематический контроль
5			17.00-19.00	Лекция, практическое и семинарское занятие, работа в малых группах, тренинговое упражнение,	2 ак.ч.	Тайм-менеджмент. Планирование. Инструментарий. Окно Эйзенхауэра	ОГАУСО ЦСППСид, учебный кабинет №19	Устный опрос, мониторинг
			10.00-12.00	самостоятельная подготовка	2 ак.ч	Тайм-менеджмент. Планирование. Инструментарий. Окно Эйзенхауэра		Тематический контроль
6			17.00-19.00	Лекция, практическое и семинарское занятие, работа в малых группах, тренинговое упражнение,	2 ак.ч.	Организационное поведение и эффективная коммуникация. Стандарты. Инструкции. Формальные и неформальные правила.	ОГАУСО ЦСППСид, учебный кабинет №19	Устный опрос, мониторинг
			10.00-12.00	самостоятельная подготовка	2 ак.ч	Организационное поведение и эффективная коммуникация. Стандарты. Инструкции. Формальные и		Тематический контроль

						неформальные правила.		
7			17.00-19.00	Лекция, практическое и семинарское занятие, работа в малых группах, тренинговое упражнение,	2 ак.ч.	Делегирование как элемент доверия	ОГАУСО ЦСППСид, учебный кабинет №19	Устный опрос, мониторинг
			10.00-12.00	самостоятельная подготовка	2ак.ч	Делегирование как элемент доверия		Тематический контроль
8			17.00-19.00	Лекция, практическое и семинарское занятие, работа в малых группах, тренинговое упражнение,	2 ак.ч.	Переговоры. Подведение итогов.	ОГАУСО ЦСППСид, учебный кабинет №19	Устный опрос, мониторинг, итоговый контроль
			10.00-12.00	самостоятельная подготовка	2ак.ч	Переговоры. Подведение итогов.		Тематический контроль

График и режим работы: 1 раз в неделю, с 17.00 до 19.00

Продолжительность учебного занятия – 45 минут. Занятия проводятся парами – 1 пара - 2 академических часа.

Количество занятий – 8.

Перерыв между занятиями – 15 минут.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Просторное, хорошо проветриваемое и освещенное помещение, оборудованное: столами и стульями, демонстрационный экран, шкафом для хранения пособий, стендами.

Дидактические материалы, техническая оснащенность: в арсенале кабинета необходимы

- для прослушивания аудиозаписей и просмотра видеоматериалов - ноутбук или компьютер, колонки, демонстрационный экран;
- раздаточные материалы к тренингам;
- психодиагностический материал (тексты психодиагностических методик на определение ролей в команде, темперамента, акцентов характера, самооценки, лидерских и организаторских качеств, на выявление основных ценностей, поведения в конфликтах).

Кадровое обеспечение:

Педагоги дополнительного образования осуществляют дополнительное образование обучающихся в соответствии со своей образовательной программой, комплектуют состав обучающихся. Обеспечивают педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы. Обеспечивают соблюдение правил свобод обучающихся. Составляют планы и программы занятий, обеспечивают их выполнение. Оценивают эффективность обучения, учитывая овладение умениями, развитие опыта творческой деятельности.

Должны знать: приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; возрастную и специальную педагогику и психологию; физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей обучающихся; содержание учебной программы, методику и организацию дополнительного образования; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода; методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися, коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего трудового распорядка образовательного учреждения; правила по охране труда и пожарной безопасности.

Требования к квалификации: высшее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» или высшее профессиональное образование и переподготовка по направлению «Педагогика», «Педагогика и психология», стаж работы не менее 3 лет.

2.3. Формы аттестации

1. *Входной(предварительный) контроль* – проверка соответствия качеств начального состояния обучаемого перед его обучением.
2. *Первичная диагностика* – определение образовательных ожиданий, его отношений и образовательных потребностей.
3. *Текущий контроль* – организация проверки качества обучения по образовательной программе.
4. *Тематический контроль* – проверка результатов обучения после прохождения темы.

5. *Итоговый контроль* – проверка результатов обучения после завершения образовательной программы, в конце обучения.

6. *Мониторинг* – система отслеживания хода и результатов обучения, система постоянных наблюдений, оценки и прогноза изменений объекта.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся в конкретной образовательной области, выявление степени сформированности практических умений и навыков в выбранном ими виде деятельности;

- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;

- анализ полноты реализации образовательной программы.

Формы аттестации обучающихся определяются с учётом уровня подготовки и индивидуальных особенностей обучающихся. Это могут быть: проектная работа; самостоятельная работа; опрос; тестирование; работа в микрогруппах; контрольное упражнение.

Итоговый контроль освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы проводится в формах: анкетирования, письменного опроса, круглого стола, имитационной игры.

Лицам, не прошедшим итоговой аттестации или получившим неудовлетворительные результаты, а также лицам освоившим часть программы и (или) отчисленным с программы, выдается справка об обучении или о периоде обучения по образцу, самостоятельно устанавливаемому организацией.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, материал анкетирования, фото, ведомость фиксации результатов имитационной игры.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: учебный журнал, аттестационные ведомости.

2.4. Оценочные материалы

Преобладающей формой входящего и итогового контроля является анкетирование, имитационная игра.

Формы подведения итогов. Текущий контроль осуществляется на каждом занятии и проводится в виде устного опроса, работа в микрогруппах. Итоговый контроль проводится в конце прохождения программы и включает в себя устный опрос, круглый стол, имитационную игру.

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очное обучение.

Методы обучения - словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый; дискуссионный; методы убеждения, поощрения, упражнения, стимулирование, мотивация.

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Формы организации учебного занятия – лекция, мастер-класс, практическое занятие, презентация.

Педагогические технологии - технология группового обучения, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия:

- Вводная часть.
- Постановка цели.
- Разогрев.
- Основная часть: теоретическая часть, упражнения в микрогруппах.
- Подведение итогов, рефлексия.
- Анонс следующего занятия.

Дидактические материалы – задания и упражнения, направленные на активизацию/закрепление изученных тем, раздаточные материалы к тренингам; художественные и научные тексты (по темам «Конфликт», «Ценности» и др., описание изучаемых тем из научной литературы, примеры из художественных произведений изучаемых феноменов, моделей поведения); игры на определение ролей в команде, акцентуаций характера, самооценки, лидерских и организаторских качеств, на выявление основных ценностей, поведения в конфликтах); восковые мелки, маркеры, бумага белая и цветная, планшет.

2.6. Список литературы

1. Альтшуллер Г., Верткин И. Как стать гением: Жизненная стратегия творческой личности. – Минск: Изд. дом «Беларусь», 1994.
2. Борг Дж. Сила убеждения. Искусство оказывать влияние на людей. – Издательство «Претекст», 2010.
3. Вайсман Дж. Мастера слова. Секреты публичных выступлений. – М.: Изд. «Манн, Иванов и Фербер», 2014.
4. Дэвид Аллен «Как привести дела в порядок» . – Издательство: «Манн, Иванов и Фербер», 2014.
5. Ермаков Д. Персонализированная модель образования: развитие гибких навыков // Образовательная политика. 2020. № 1(81). С. 104–112
6. Лукьянов А. Как создать «пробивное» резюме. – Издательство: «Copyright», 2010.
7. Намаконов И. Кроссфит мозга. – Издательство: Альпина паблишер, 2018.
8. Непряхин Н.Ю. Анатомия заблуждений. – Издательство: Альпина паблишер, 2022.
9. Миллер Дуглас. Великолепная команда. Что нужно знать, делать и говорить для создания великолепной команды. – Издательство: Литагент «Весь», 2011.
10. Представление себя другим в повседневной жизни. – М.: «Кучково поле», 2000.