

дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа

# «Атлас новых профессий: развитие навыков эффективного мышления и ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА»

9-10 классы (36 часов)



Разработана:

Бушланова Ю.С

директор

Антоновой Т.С.,

заместитель директора по УВР

Барabanщикова Е.В.

методист

Срок реализации: 1 год

Возрастной состав обучающихся: 15-16 лет

## Содержание

<b>1. Пояснительная записка</b>	
Введение	3
1.1. Актуальность и педагогическая целесообразность программы.....	3
1.2. Научные, методологические, нормативно-правовые основания программы.....	5
1.3. Новизна и практическая направленность программы .....	7
1.4. Цель и задачи .....	8
1.5. Образовательные инструменты.....	10
1.6. Педагогические принципы, определяющие теоретические подходы к построению образовательного процесса .....	10
1.7. Основные характеристики образовательного процесса по программе..	11
1.8. Отбор и структурирование содержания, направления и этапы образовательной программы, формы организации образовательного процесса.....	12
1.9. Ожидаемые результаты освоения программы.....	13
1.10. Система оценки достижения планируемых результатов .....	15
1.11. Сведения о практической апробации программы.....	15
<b>2. Учебный план программы</b>	
2.1. Модульный учебный курс «Эмоциональный интеллект» .....	16
2.2. Модульный учебный курс «Критическое мышление» .....	20
<b>3. Организационно-педагогические условия реализации программы.....</b>	<b>25</b>
<b>4. Учебно-методический комплект программы.....</b>	<b>27</b>
<b>5. Список литературы, использованной при составлении программы ..</b>	<b>31</b>
<b>Приложения</b>	
Приложение 1. Кейсы .....	34
Приложение 2. Практические материалы для занятий .....	40
Приложение 3. Методические материалы .....	55
Приложение 4. Лист результатов (чек лист результативности освоения программы).....	59

## Введение

По своему функциональному назначению программа является общеразвивающей. Направленность программы социально-педагогическая, поскольку она ориентирована на развитие у подростков интеллектуальных, коммуникативных и творческих способностей как системы эффективного мышления и эмоционального интеллекта с целью раннего профессионального самоопределения.

### 1.1. Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Основные ценности XXI в. — интеллект, креативность, социальные умения, развиваются на протяжении всей жизни человека. Развитие технологий, глобализация, смена коммуникационной культуры активно меняют наше общество, наблюдается значительный рост и развитие новых технологий, поэтому возросла потребность общества в людях, способных к креативности, обладающих нестандартным мышлением, умеющих находить оригинальные решения любых жизненных проблем, обладающих высокой коммуникабельностью.

Наиболее важными в образовании становятся мягкие навыки (или гибкие навыки) – это социальные навыки. Значимость soft skills подчеркивается современными исследователями. Аналитики World Economic Forum составили прогноз, в котором обозначили десять ключевых компетенций, которые будут востребованы в 2021 году. Согласно прогнозу, самой значимой компетенцией будет умение решать сложные задачи. **Второй по значимости компетенцией является критическое мышление, а третьей – креативность.** В основе этих компетенций лежат воображение, генерирование идей, построение аргументации, выделение дефицита информации и поиск, формулирование собственных идей и развитие чужих, оценка собственных предположений и суждений, принятие целей группы и оценка общего результата. Они позволяют школьникам учиться автономно и в кооперации с другими проявлять себя в исследовательской деятельности. Система образования переосмысливает свои цели и включает в образовательные программы все более широкий перечень навыков, а школа берет на себя ответственность и за когнитивное и за социально-эмоциональное развитие детей, понимая, что они неотделимы друг от друга.

**Эффективное мышление** – это когнитивная способность личности обладать системным творчеством, это высшая степень усвоения и обработки информации и установление причинно-следственных связей между объектами реальности, оно необходимо для любого специалиста, оно поможет находить новые, оригинальные решения профессиональных задач. **Навыки эффективного мышления**, или интеллектуального мышления - это и системное, креативное, структурное, логическое, проектное, тактическое и стратегическое мышление, поиск и анализ информации, выработка и принятие решений, которые отвечают за управление мыслительными процессами, помогают сделать собственную жизнь и работу более системными. Чтобы обеспечить успешность ребенка в жизни сегодня важно формировать различные типы мыслительных навыков учащегося как основу эффективного мышления:

- критическое мышление – чтобы анализировать, декомпозировать и оценивать мысли;
- творческое мышление – чтобы создавать новые мысли и их направления;
- системное мышление – чтобы понять сложную структуру в контексте;
- научное мышление – чтобы наблюдать, выдвигать гипотезы, прогнозировать и обосновывать их при помощи доказательств;
- междисциплинарное мышление – чтобы объединять, передавать, синтезировать и интегрировать;
- эмоциональное мышление – чтобы строить связи при помощи сравнения, сомнений и обобщенного опыта.

Мы будем придерживаться в программе развития следующего вида эффективного мышления актуального для сензитивного периода старшего школьного возраста: **критическое мышление.**

**С педагогической точки зрения,** мы будем рассматривать его в качестве активного и интерактивного процесса познания. Критическое мышление – интерактивное, творческое, рефлексивное мышление. Мыслить критически – значит, понять и осознать собственное «я» быть объективным, логичным, воспринимающим другие точки зрения.

**Критическое мышление** в контексте педагогической науки предполагает сформированность у обучающихся следующих рациональных способностей:

- умение работать с информацией: сбор информации, «активное чтение», анализ качества информации;
- рассмотрение ситуации (учебной задачи, проблемы) в целом, а не отдельных ее моментов;
- выявление проблемы, ее четкое определение, выяснение ее причины и последствий, построение логических выводов;
- выработка собственной позиции по изучаемой проблеме, умение найти альтернативы, умение изменить свое мнение в зависимости от очевидного и т. д.

Достоинство технологии развития критического мышления по отношению к другим педагогическим подходам и технологиям, ориентированным на развитие ученика и учителя, в ее открытости. В «Атласе новых профессий» [https://atlas100.ru/future/crossprofessional\\_skills/sistemnoe-myshlenie/](https://atlas100.ru/future/crossprofessional_skills/sistemnoe-myshlenie/) выделяют надпрофессиональный навык, который напрямую связан с критичностью мышления - так называемое - **системное мышление.** Это умение определять сложные системы и работать с ними. Ведь по прогнозам форсайт исследования МШУ Сколково «Образование 2030: Дорожные карты будущего» люди будут все реже заниматься одним и тем же делом всю жизнь, все чаще — переходить из проекта в проект. Чтобы оперативно включаться в работу, нужно будет мыслить системно — быстро разбираться в сложных процессах, механизмах или организациях, а при необходимости — переводить свои соображения на язык, понятный коллегам из других отраслей. Становится жизненно важно учить ребенка критически мыслить, ведь главная цель технологии развития критического мышления – это развитие интеллектуальных способностей ученика, позволяющих ему учиться самостоятельно.

Формирование критического мышления предполагает наличие определенного инновационного психологического климата в группе, который, в

свою очередь, предполагает стиль общения, стимулирующий участников высказывать любые варианты решения поставленных задач, быть открытыми для дискуссии, сохранять объективность, искать объяснения непонятных явлений, сознательно отказываться от привычных подходов к решению проблем. И здесь особую значимость приобретает способность распознавать эмоции, намерения, мотивацию, желания свои и других людей и управлять этим - **эмоциональный интеллект**. Этот навык помогает решать практические задачи и достигать поставленных целей в жизни и на работе. Дети с развитым эмоциональным интеллектом умеют договариваться с другими людьми, принимать решения и правильно реагировать на негативные ситуации.

**Подростковый возраст является наиболее сензитивным для развития креативности и эмоционального интеллекта.** Подросток становится достаточно автономной личностью, он уже обладает определенной самостоятельностью, достаточно развитыми навыками социальной, общественной и учебной жизни, у него **начинается процесс профессионального самоопределения**. В соответствии с этим, разработанная программа «Атлас новых профессий: развитие навыков эффективного мышления и эмоционального интеллекта» направлена на развитие важнейших структур личности подростка: критичности мышления, эмоционального интеллекта, что отражено в структуре программы: она состоит из двух профориентированных модулей:

**1) Эмоциональный интеллект;**

**2) Критическое мышление;**

Только планомерное развитие этих структур личности подростка может гарантировать нам развитие критичного мышления, необходимого для раннего профессионального самоопределения и успешной адаптации и социализации.

**Педагогическая целесообразность программы** обусловлена реализацией условий по формированию особого образовательного и социального пространства, адекватного индивидуальным особенностям каждого обучающегося, интеграцией приемов и форм интерактивного образования и проектно-исследовательской деятельности в процессе ранней профориентации.

## **1.2. Научные, методологические, нормативно-правовые основания программы**

Способность критически мыслить была важна во все времена, в XXI веке каждому человеку требуется принимать большое количество важных решений; зачастую учащиеся лишаются обучения способности мыслить. О критичности мышления говорит умение дать оценку рациональности способов решения задач, как в целом, так и отдельных операций; осуществить самоконтроль своей деятельности, спрогнозировать результат использования различных способов решения задач. В психолого-педагогической литературе встречаются различные точки зрения на понятие критичности мышления.

В толковом словаре С.И. Ожегова критичность трактуется как «способность относиться с критикой к чему-либо, видеть недостатки». В педагогике под критическим мышлением понимают:

1) один из способов интеллектуальной деятельности человека, который характеризуется следующими умениями: определять ложные стереотипы, ведущие к неправильным выводам; выявлять предвзятое отношение, мнение и суждение; уметь отличить факт, от предположения и личного мнения; подвергать сомнению логическую непоследовательность устной и письменной речи; определять суть проблемы и альтернативные пути ее творческого решения; уметь делать вывод о том, чьи конкретно ценностные ориентации, интересны, идейные установки отражают текст; избегать категоричности в утверждениях и т.д. (Г.Д. Дмитриев);

2) интеллектуально организованный процесс, направленный на активную деятельность по осмыслению, применению, анализу, обобщению или оценке информации, полученной или создаваемой путем наблюдения, опыта, рефлексии, рассуждений или коммуникации как руководство к действию или формированию убеждения (Д. Дьюи);

3) прижизненно формирующееся мышление, развитие которого можно ускорить с помощью специально организованного обучения, тренируя школьников, прежде всего в нахождении и опровержении ошибок, а также в рецензировании ученических работ (С.И. Векслер).

Отметим, что ещё П.Ф. Каптерев (1849-1922 гг.) доказывал необходимость в школьном процессе обучения «создавать» у ребенка такое мышление, посредством которого учащийся сам в состоянии вырабатывать субъективно новые знания. Развитие критичности ведёт к формированию у человека критического мышления.

Критическое мышление не есть отдельный навык или умение, а сочетание многих умений» (Темпл Ч., Мередит К., Стил Дж. Пособие «Как учатся дети: Свод основ»). Один из авторов технологии развития критического мышления Д.Клустер в своей статье «Что такое критическое мышление?» выделяет следующие параметры критического мышления:

1. Критическое мышление есть мышление самостоятельное.
2. Информация является отправным, а отнюдь не конечным пунктом критического мышления.
3. Критическое мышление начинается с постановки вопросов и выяснения проблем, которые нужно решить.
4. Критическое мышление стремится к убедительной аргументации.
5. Критическое мышление есть мышление социальное.

**Данный тип мышления:**

- помогает определить собственные приоритеты в личной и профессиональной жизни;
- предполагает принятие индивидуальной ответственности за сделанный выбор;
- повышает уровень индивидуальной культуры работы с информацией.

**Методологической основой программы являются идеи:**

- компетентностного подхода (В.И. Байденко, Н.В. Баграмова, В.А. Болотов, И.А. Зимняя, О.Е. Лебедев, Н.Ф. Радионова, А.П. Тряпицына, А.В.

Хуторской, М.А. Чошанов и др.), ставшего методологической основой модернизации образования;

- деятельностного подхода (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Г.П. Щедровицкий, Г.И. Щукина и др.), поскольку деятельность играет ведущую роль в процессе развития личности, направленной на творческое преобразование и самосовершенствование;
- личностно ориентированного подхода (Б.Г. Ананьев, Е.В. Бондаревская, В.В. Краевский, В.В. Сериков, И.С. Якиманская и др.), который признает индивидуальность и самоценность личности, обеспечивает развитие личности через организацию ее деятельности;

#### **Исходной теоретической базой для разработки программы стали:**

- идеи доминирующей роли мотивации при формировании критичности личности (К.Поппер, З. Фрейд, А. Маслоу, К. Роджерс, А.В. Брушлинский, Д.Б. Богоявленская, С.Л. Рубинштейн), а также идеи самореализации, самоактуализации личности А. Маслоу, К. Роджерса;
- теории развития критичности (Д.Барелл, А. Маслоу, К. Роджерс, П. Торренс, Г.С. Я.А. Пономарев, В.Д. Шадриков и др.), позволяющие выявить параметры и показатели критичности;
- технология развития критического мышления учащихся посредством чтения и письма, разработанную американскими педагогами Дж. Стил, К. Мередитом и Ч. Темплом в середине 90-х годов XX века и используемую в основном традиционно при изучении гуманитарных дисциплин.

**Нормативно-правовые основы указаны в пояснительной записке к комплекту программ «4 компетенции».**

### **1.3.Новизна и практическая направленность**

Программа «Атлас новых профессий: развитие навыков эффективного мышления и эмоционального интеллекта» является авторской. Предлагаемая программа способствует актуализации таких структур личности подростка как: коммуникация, эмоциональный интеллект, креативность. Новизна программы выражается в том, что формирование и развитие креативного мышления и эмоционального интеллекта обучающихся осуществляется систематически, на основе цикла разноплановых профориентационных мероприятий с использованием интерактивной платформы обучения «Атлас новых профессий». Это стимулирует мотивацию и интерес учащихся к новым возможностям: креативному и системному решению проблем и задач, поиску и анализу информации, выработке и принятию совместных и индивидуальных решений, умение практически применять полученные знания и опыт, а так же увеличивает возможности проектной и исследовательской деятельности.

В настоящее время увеличивается потребность в создании обучающих программ, направленных на развитие и оценку гибких навыков обучающихся. При разработке программы использовались Стандарты компетенций

Ворлдскиллс Россия и структура экспертного сообщества. URL: <https://worldskills.ru>.

**В программе, реализуемой в соответствии со стратегиями ФГОС второго поколения, используются следующие новые технологии и подходы:**

- проблемное обучение;
- коммуникативное обучение;
- личностно-ориентированный подход;
- игровые технологии;
- информационно-коммуникативные технологии (умение искать, анализировать, преобразовывать, применять информацию для решения проблем);
- включение содержания обучения в контекст решения значимых жизненных задач;
- интерактивные технологии;
- технология персонализированного образования.

**Так же в программе используется технология «Развитие критического мышления» XX века в США (Ч. Темпл, Д. Стил, К. Мередит).** В ней синтезированы идеи и методы технологий коллективных и групповых способов обучения, а также сотрудничества, развивающего обучения; она является общепедагогической, работает на метапредметные результаты (ФГОС). Технология представляет собой целостную систему, формирующую навыки работы с информацией в процессе чтения и письма.

**В программе «Атлас новых профессии» базовые компетентности и универсальные учебные умения формируются также через применение кейс-технологии (метод конкретных ситуаций, метод ситуационного анализа).** Кейсы базируются на реальном практическом материале или же приближены к реальной ситуации. Проблема и уровень трудности задаются самим исполнителем – моделирование ситуации как проблемную, трудноразрешимую или неразрешимую вовсе.

#### **1.4. Цель и задачи программы**

**Главной целью** программы является развитие структур эффективного мышления и эмоционального интеллекта у обучающихся подросткового возраста через использование цифрового пространства: интерактивной платформы «Атлас новых профессий», on-line тестирования и цифровых тренажеров.

#### **Задачи программы:**

##### **Обучающие:**

1. обучить использованию инструментов развития интеллектуальной сферы;
2. активизировать характеристики креативного мышления: гибкость, беглость мыслей, разработанность идей;
3. научить видеть заданную ситуацию с нескольких сторон и применять креативное мышление в повседневной жизни;
4. обучить коммуникативным приёмам в командном взаимодействии.



5. познакомить обучающихся с «Атласом новых профессий», освоить понятие надпрофессиональные навыки и умения и какие навыки необходим для определенной специальности;
6. показать возможности «Атласа новых профессий» для определения привлекательности и самопрезентации в сфере различных специальностей.
7. содействовать развитию интереса учащихся к новым профессиям и к представлениям о будущем сферы специальностей, оценке перспективности той или иной профессии;

#### **Воспитательные:**

1. способствовать развитию коммуникативной культуры и активной позиции-установки к взаимодействию в команде и продуцированию идей.
2. способствовать осознанию подростками ценности черт собственной личности;
3. развить у учащихся умения действовать сообща, прислушиваться к себе и окружающим в совместной деятельности.
4. способствовать развитию действий личностного самоопределения будущей профессии, а также смыслообразования как установления связи между результатом учебной деятельности и тем, ради какой профессии она осуществляется и какие навыки необходимы для освоения желаемой профессии.

#### **Развивающие:**

1. актуализировать потребность учащихся в развитии познавательных функций и интеллектуальных способностей;
2. расширить кругозор подростков по теме профессиональное ориентирование ;
3. способствовать развитию готовности к продуцированию идей;
4. формировать эмоционально положительное отношение к креативному процессу и новациям;
6. совершенствование личностных качеств: независимость, решительность, настойчивость, самообразование при достижении цели и способности отстаивать свое мнение.
7. оказать возможности работы с большим объемом новой информации и . способам ее визуализации и запоминания;
8. развивать умение интерпретировать, творчески перерабатывать новую информацию, давать рефлексивную оценку пройденного.

Участники программы (педагоги и обучающиеся) смогут сделать обоснованные предположения о траектории развития каждого подростка с учетом надпрофессиональных навыков, рисков рынка труда и собственных интересов.

### **1.5. Образовательные инструменты**

Одним из инструментов для достижения цели и задач программы является электронная платформа «Атлас новых профессий» и альманах «Атлас новых профессий 3.0».

Платформа «Атлас новых профессий» <https://atlas100.ru/> – это интерактивный комплекс перспективных отраслей и профессий на ближайшие 15–20 лет. Он поможет обучающимся по программе понять, какие отрасли будут активно развиваться, какие в них будут рождаться новые технологии, продукты, практики управления и какие новые специалисты потребуются работодателям, ведь скорость изменений увеличивается, сложность профессиональных задач возрастает.

Цикл разноплановых мероприятий календарно-тематического планирования программы с использованием платформы «Атласа новых профессий» ориентирован на развитие трех структур личности подростка: коммуникацию, креативность, эмоциональный интеллект с точки зрения профориентационной работы:

- знакомства с профессиями из Атласа новых профессий в живой интерактивной форме;
- рассмотрения и оценки влияния новых технологий на рынок труда;
- выделения перспективности той или иной профессии;
- определения личной стратегии развития над профессиональных навыков необходимых для успешной работы;

«Атлас новых профессий» – это поле возможностей, в котором обучающийся стрит собственную траекторию движения в профессиональное будущее. **Технология персонализированного образования**, заложенная в учебном плане программы с использованием электронных учебных материалов (онлайн-тестов и онлайн-тренажеров) и навигации интерактивной платформы Атласа, позволяет индивидуально отобрать учебный материал, закрепить знания и умения, полученные на занятиях, а также с помощью интерактивных средств обучения (онлайн-тесты и диагностики) проверить получаемые в результате их овладения эффекты.

Работа с интерактивным Атласом это также имеет индивидуальный эффект развития у обучающихся своего уровня информационной грамотности и способности к самостоятельной аналитической и оценочной работе с информацией любой сложности.

## **1.6. Педагогические принципы, определяющие теоретические подходы к построению образовательного процесса**

В основу данной программы положены следующие принципы обучения:

*1. Принцип активности.* На занятиях обучающиеся вовлекаются в специально разработанные действия. Особенно эффективными в достижении целей занятий через осознание, апробирование и тренировку приемов, способов поведения, идей, предложенных педагогом, являются те ситуации и упражнения, которые позволяют активно участвовать в них всей группе одновременно.

*2. Принцип исследовательской (творческой) позиции.* Суть этого принципа заключается в том, что в ходе занятий подростки осознают, обнаруживают, открывают идеи, закономерности, а также свои личные ресурсы, возможности, особенности. На занятиях создается креативная среда, основными

характеристиками которой являются проблемность, неопределенность, принятие, безоценочность.

3. *Принцип постоянной обратной связи.* Необходимо создавать условия для эффективной обратной связи в группе. Обратная связь в группе, задаваемая и отслеживаемая педагогом - спонтанная, безоценочная.

4. *Принцип партнерского (субъект - субъектного) общения.* Реализация этого принципа создает в группе атмосферу безопасности, доверия, открытости, которая позволяет обучающимся экспериментировать, не стесняясь ошибок. Умение мыслить критически — это не выискивание недостатков, а объективная оценка положительных и отрицательных сторон в познаваемом объекте. Простые и чрезмерные обобщения, стереотипные слова, клише, штампы, неподтвержденные предположения не всегда точны и могут вести к формированию стереотипов и компиляции клише.

5. *Принцип добровольности самостоятельности участия.* Каждый учащийся самостоятельно принимает решение об участии, как во всей программе, так и в его отдельных упражнениях.

6. *Принцип практико-ориентированного обучения.* Не объём знаний или количество информации, уложенное в голову ученика, является целью образования, а то, как он умеет управлять этой информацией: искать, наилучшим способом присваивать, находить в ней смысл, применять в жизни.

Не присвоение «готового» знания, а конструирование своего, которое рождается в процессе обучения.

7. *Коммуникативно-деятельностный принцип обучения,* предусматривающий диалоговый, интерактивный режим занятий, совместный поиск решения проблем, а также «партнёрские» отношения между педагогом и обучаемыми.

### **1.7. Основные характеристики образовательного процесса по программе**

**Возраст детей,** участвующих в реализации данной образовательной программы: обучающиеся 9-10 классов (обучающиеся 15-16 лет).

**Сроки реализации** дополнительной образовательной программы – 1 год обучения.

**Форма обучения** – очная с применением дистанционных - образовательных технологии

**Уровень освоения** программы ознакомительный, что предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала и минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Набор обучающихся для участия в программе осуществляется на добровольной основе.

Для определения мотивов обучающихся и их индивидуальных особенностей проводится психологическая диагностика.

Количество детей в группе – 15 человек. Гендерный признак групп – смешанный.

Основными формами проведения занятий являются групповая и индивидуальная. **Режим занятий:** один раз в неделю по одному учебному часу.

В соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 длительность одного учебного часа для детей школьного возраста – 40 мин.

Продолжительность образовательного процесса – 36 учебных недель.

Начало занятий 1 сентября, завершение 31 мая.

Объем учебных часов по программе – 36. Из них 20 часов реализуется в очной форме, а 16 часов – в дистанционной.

**Особенности организации образовательного процесса:** программа рассчитана на постепенное освоение материала, в цельном комплексе занятий. В связи с этим, группы являются постоянными, разновозрастными.

### **1.8. Отбор и структурирование содержания, направления и этапы образовательной программы, формы организации образовательного процесса**

Программное содержание, методы, формы, средства обучения отбирались с учетом выше обозначенных принципов и основных направлений развития дополнительного образования, отраженных в Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р). Содержание программы ориентировано на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном развитии;
- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития и творческого труда учащихся;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе.

**Учебно-воспитательный процесс** по программе организуется следующим образом. В программу включены два относительно самостоятельных, но связанных между собой модуля: 1) «Эмоциональный интеллект 2) «Критическое мышление. Каждый из модулей содержит по 10 очных аудиторных занятий и по 8 занятий в дистанционной форме.

Структура очных занятий строиться по технологии «Развитие критического мышления»: В ее основе лежит дидактическая закономерность, получившая в отечественной педагогике название дидактического цикла, а в указанной технологии – «вызов – осмысление – рефлексия». Занятие состоит из трех этапов (стадий): стадии вызова, смысловой стадии и стадии рефлексии. Такая структура урока, по мнению психологов, соответствует этапам человеческого восприятия: сначала надо настроиться, вспомнить, что известно по этой теме, затем познакомиться с новой информацией, потом подумать, для чего понадобятся полученные знания и как их можно применить. Каждая стадия имеет свои цели и задачи, а также набор характерных приемов, направленных сначала на активизацию исследовательской, творческой деятельности, а потом на осмысление и обобщение приобретенных знаний.

**Первая этап** — «вызов», у учащихся активизируются имевшиеся ранее знания, пробуждается интерес к теме, определяются цели изучения предстоящего учебного материала.

**Второй этап** — «осмысление» — содержательная, в ходе которой и происходит непосредственная работа ученика с текстом, причём работа направленная, осмысленная. Процесс чтения всегда сопровождается действиями ученика (маркировка, составление таблиц, ведение дневника), которые позволяют отслеживать собственное понимание.

**Третья этап** — «рефлексии» — размышления. На этом этапе ученик формирует личностное отношение к тексту и фиксирует его либо с помощью собственного текста, либо своей позиции в дискуссии. Именно здесь происходит активное переосмысление собственных представлений с учётом вновь приобретённых знаний.

На очных занятиях проводится ознакомление с основными категориями курса и практическая отработка навыков и усвоение инструментов, приёмов с использованием активных технологий обучения. Содержание дистанционного обучения более персонализировано, предполагает индивидуальное углубление по темам, содержит задания и тесты для самостоятельного выполнения. Контроль за освоением содержания материала осуществляет педагог, в т.ч. и по дистанционной части. На протяжении всего обучения по программе осуществляется обратная связь педагога и обучающегося.

#### **Методы воздействия и техники, применяемые в данной программе:**

- 1) квест-игры, интеллектуально-профорориентационные игры, форсайт –игры, («ролевые разминки», ролевые ситуации) – предполагают «примеривание» на себя разнообразных по статусу и содержанию ролей и их проигрывание;
- 2) коммуникативные и «командные» игры – направлены на обучение детей навыкам эффективного взаимодействия, сотрудничества, эмпатии;
- 3) методы, развивающие воображение (визуализация, вербальные и невербальные игры);
- 4) когнитивные методы – развивают представление о многогранности и неоднозначности окружающего мира;
- 5) групповые дискуссии (импровизированная конференция по какой-либо проблеме);
- 6) упражнения, развивающие исследовательскую деятельность детей – развивают познавательную активность и креативность, творческие способности ребенка;
- 7) методы релаксации – это достижение общего состояния покоя, отдыха, расслабленности, которое характеризуется уменьшением нервного напряжения.

### **1.9. Ожидаемые результаты освоения программы**

#### **Личностные результаты**

По окончании обучения по программе обучающиеся **будут**

- готовы к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и

профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- знать виды надпрофессиональных и гибких навыков, необходимых в то или иной профессии.
- уметь вырабатывать собственное мнение относительно профессионального будущего на основе осмысления различного опыта, идей и представлений;
- участвовать в совместном принятии решения и брать на себя ответственность за свое решение относительно профессионального будущего, способность к конструктивному диалогу;
- уметь использовать интерактивные инструменты и тренажеры развития эффективного мышления.

### **Метапредметные результаты**

По окончании обучения по программе обучающиеся **будут**

- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и в открытом учебно-информационном пространстве сети интернет), сбор, обработка, анализ, организация, интерпретация информации в соответствии с задачами и технологиями профориентационной работы.
- аргументировать свою точку зрения, относительно выбора будущей профессии, и учитывать точки зрения других;
- уметь задавать вопросы, самостоятельно формулировать гипотезу относительно профессионального будущего и интересующей профессии;
- уметь работать с увеличивающимся и постоянно обновляющимся информационным потоком в разных областях знаний о профессиях;
- пользоваться различными способами интегрирования и презентации информации по профессиональным и надпрофессиональным навыкам по профессиям будущего;
- уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- выражать свои мысли (устно и письменно) ясно, уверенно и корректно по отношению к окружающим;
- знать техники генерирования идей и принятия индивидуальных и командных решений с помощью специальных приемов кластера, сиквейна и т.д.;
- выстраивать конструктивные взаимоотношения с другими людьми;
- умение сотрудничать и работать в группе и др.
- уметь самостоятельно заниматься своим обучением (академическая мобильность);

### **Предметные результаты**

По окончании обучения по программе обучающиеся **будут**:

- иметь представление о приемах развития эффективного мышления;
- уметь пользоваться интерактивным Атласом новых профессий и соотносить непрофессиональные навыки с профессиональными.

- **понимать взаимосвязь между школьными предметами и будущей профессиональной деятельностью;**
- оценивать перспективность той или иной профессии;
- знать какие надпрофессиональные навыки нужно будет развивать для успешной работы и желаемой специальности.
- возможности применения эффективного мышления для решения актуальных жизненных задач;

### 1.10. Способы оценки достижения планируемых результатов

Диагностика: Показатель	Методика
1. Оригинальность мышления	Вербальный тест «Необычное использование» (Аверина И.С., Щербланова Е.И.)
2. Гибкость мышления	Невербальная часть теста «Фигурная форма теста творческого мышления Торренса»
3. Продуктивность мышления	Методика «Сложные аналогии»
4. Логическое мышления	Методика «Матрица Равенна»
5. Самооценка творческих способностей	Опросник Г.Дэвиса
6. Оценка эмоционального интеллекта	опросник EQ Н.Холла методики MSCEIT и опросника Bar-On EQ-i.
7. Оценка критического мышления	тест Эббингауза
8. Какая профессия подойдет к вашему типу личности	тест Джон Холланд <a href="https://testometrika.com/business/the-test-for-the-profession/">https://testometrika.com/business/the-test-for-the-profession/</a>
Ресурс: <a href="http://www.vashpsixolog.ru/psychodiagnostic-school-psychologist/61-diagnosis-of-intellectual-development">http://www.vashpsixolog.ru/psychodiagnostic-school-psychologist/61-diagnosis-of-intellectual-development</a>	

В соответствии с календарным учебным графиком в конце учебного года проводится итоговая аттестация обучающихся в форме итогового тестирования. Подведение итогов реализации программы Результаты педагогического мониторинга образовательных результатов каждой группы заносятся педагогом в «Лист результатов диагностики эффективного мышления» и анализируются на итоговом занятии.

### 1.11. Сведения о практической апробации программы

Данная программа начала апробацию узкими специалистами (профориентологами, социальными педагогами, педагогами-психологами) на базах общеобразовательных учреждений Красноярска в период с 2020 учебного года. Программа уже получила высокую оценку в анкетах обратной связи, положительные отзывы участников. Имеется экспертное заключение и рецензия на программу от...

## 2. Учебный план программы

Название модульного учебного курса		Количество часов				
		Всего	из них		из них	
			очно	дистанционн о	теория	практика
1	Эмоциональный интеллект	18	10	8	8	10
2	Критичное мышление	18	10	8	8	10
<b>Итого по программе:</b>		36	20	16	16	20

**2.1. Модульный учебный курс «Эмоциональный интеллект»  
Девиз модуля «Управление эмоциями – ключ к профессиональному успеху».**

**Цель:** развить коммуникативные способности подростков, включающих в себя освоение регулятивных и эмоциональных компонентов.

**Задачи:**

1. расширить возможности установления контакта в различных ситуациях общения;
2. отработать навыки понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми;
3. развить у учащихся умения действовать сообща, прислушиваться к себе и окружающим в совместной деятельности.
4. активизировать процессы самоконтроля и понимания собственных чувств и эмоций, а также эмоций окружающих.
5. познакомить обучающихся с навигацией «Атласа новых профессии», способах работы с онлайн-тестами.
6. изучить понятие «надпрофессиональные навыки» и их составляющие соотнести с характеристиками профессий.
7. развивать у учащихся познавательно-исследовательскую компетентность в мире профессий в игровой форме; умение решать командные задачи;

**Учебно-тематический план реализации модуля**

Название модульного учебного курса		Количество часов				
		Все го	из них		из них	
			очно	дистанционн о	теория	практика
1.	Мир эмоций и чувств	2	1	1	1	1
2.	Способы установление профессиональных контактов и сотрудничества.	3	1	2	1	2



3.	Личность через призму профессии: эмоции и чувства	2	1	1	1	1
4.	Понимание собственных эмоций и переживаний	2	1	1	1	1
5.	Навыки межличностного общения	3	2	1	1	2
6.	Конфликты и их урегулирование	2	1	1	1	1
7.	Конструктивные способы выхода из конфликта	3	2	1	1	2
8.	Способность к адаптации	1	1	0	1	0
<b>Итого по программе:</b>		18	10	8	8	10

## Содержание обучения

### Тема 1. Мир эмоций и чувств.

**Задача:** познакомить участников друг с другом и донести основную цель обучающего курса. Треугольник skills, классификация компетенций по итогам Всемирного экономического форума с расшифровкой, «Система 4К». Определить уровень ЭИ. Понятие ЭИ. Определение уровня выраженности ЭИ с помощью тестовой методики MSCEIT и опросника Bar-On EQ-i. Правила группы. Инструктаж по ТБ и ОТ.

**Теория:** Введение в курс. Цели и задачи модуля. План работы. Основные компоненты эмоционального интеллекта.

**Практика:** Входное тестирование «Тест личности Люшера» <https://testometrika.com/personality-and-temper/luscher-s-colour-test/> или эмоциональный интеллект Холла <https://testometrika.com/society/emotional-intelligence-hall/> Обзорное знакомство с навигацией платформы «Атлас новых профессий» <https://atlas100.ru/>.

### Тема 2. Способы установление профессиональных контактов и сотрудничества.

**Задача:** Знакомство с понятием эмоций чувств и их предназначением, позитивные и негативные, отличия от чувств (по Изарду – 8 пар). Профессиональные и личные контакты: сходство и различие. Необходимые навыки для продуктивного контакта.

**Теория:** определение чувств и эмоций. Важность установления профессиональных контактов.

**Практика:** Знакомство, игры-ледоколы. Упражнения на отработку навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми. Игра

«Атлас подскажет путь» <https://atlas100.ru/examples/games-and-practices/games/atlas-podskazhet-put/>.

### **Тема 3. Личность через призму профессии: эмоции и чувства.**

**Задача:** Сформировать навык управления своими эмоциональными состояниями и отработать его на практике.

**Теория:** Психофизиологические особенности, которые важно учитывать при разных эмоциональных состояниях. Способы управления эмоциями, на профориентационных примерах. Понятие «надпрофессиональные навыки». Знакомство с надпрофессиональным навыком «работа с людьми» <https://atlas100.ru/future/> и необходимые личностно-эмоциональные характеристики.

**Практика:** работа с тренажером «Определение эмоций» <https://wikium.ru/games/info/emotional-intellect-test>

Знакомство с каталогом профессий: <https://atlas100.ru/catalog/>

Прохождение онлайн-теста <https://testometrika.com/business/test-to-determine-career/>

Соотнесение индивидуальных результатов теста с подходящими отраслями и профессиями Атласа.

**Решение кейсов «Профессии в сфере Человек-Человек».**

### **Тема 4. Понимание собственных эмоций и переживаний.**

**Задача:** Сформировать навык управления своими эмоциональными состояниями и отработать его на практике. Развить такие качества, как: самооценка и адекватность, уверенность в себе, воодушевление, стремление к саморазвитию и самосовершенствованию. Научиться наиболее точно определять эмоциональное состояние другого человека по характерным признакам для достижения поставленных целей.

**Теория:** Особенности распознавания эмоций собеседника. Эмоции, которые мешают или помогают в общении.

**Практика:** Упражнения на развитие наблюдательности. Упражнения на установления контакта в различных ситуациях общения. Коллаж «Моя мечта – моя профессия». Техники контроля над эмоциями и предотвращения конфликтов, круг Плутчика. Упражнения на развитие эмоционального интеллекта: «Копилка эмоций», «Стихи с эмоциями», «Скорость реакции» Практическое задание: разбор отрывков из фильмов. Командная игра: «Quest-battle».

### **Тема 5. Навыки межличностного общения.**

**Задача:** научиться грамотно и эффективно выстраивать межличностную коммуникацию для достижения поставленных целей.

**Теория:** Стороны общения, эмоциональные барьеры на пути межличностного общения. Способы установления положительного социального контакта. Знакомство с надпрофессиональным навыком «клиенториентированность» [https://atlas100.ru/future/crossprofessional\\_skills/klientoorientirovannost/](https://atlas100.ru/future/crossprofessional_skills/klientoorientirovannost/)

**Практика:** Тест В.Ф. Ряховского «Оценка уровня общительности» <https://testometrika.com/society/test-ryakhovsky-on-sociability/> Упражнения и решение проблемных ситуаций на устранение барьеров в общении и способы

определения эмоции у другого человека по выражению лица, положению тела и другим признакам, работы в парах, по сценарию и импровизация.

**Решение кейсов «Профессии в сфере сервисного дела».**

### **Тема 6. Конфликты и их урегулирование.**

**Задача:** Изучить причины появления конфликтов и их виды. Научиться решать конфликты, используя такие качества, как эмпатия и социальная ответственность.

**Теория:** Бесконфликтное общение. Виды конфликтов. Знакомство с надпрофессиональным навыком «работа в условиях неопределенности» [https://atlas100.ru/future/crossprofessional\\_skills/rabota-v-usloviyakh-neopredelennosti/](https://atlas100.ru/future/crossprofessional_skills/rabota-v-usloviyakh-neopredelennosti/).

**Практика:** Тест «Конфликтный ли Вы человек?» <https://testometrika.com/society/test-conflicting-do-you/>. Рекомендации по развитию навыков бесконфликтного общения. Знакомство с профессиями будущего по Атласу профессий <https://atlas100.ru/catalog/>. **Решение кейсов «Профессии будущего».**

### **Тема 7. Конструктивные способы выхода из конфликта**

**Задача:** Развить устойчивость к стрессовым ситуациям, умение контролировать импульсивность, освоить способы управления гневом и восстановления после стрессовых ситуаций.

**Теория:** Теоретическая информация об особенностях поведения в конфликтных ситуациях. Изучить, сформировать и закрепить способы и модели конструктивного выхода из конфликтов. Самоконтроль. Стиль поведения в конфликте. Влияние типа личности на профессиональный успех.

**Практика:** Отработка навыков поведения в конфликте. Тренинг процессов самоконтроля. Диагностика стиля поведения в конфликте <https://testometrika.com/personality-and-temper/what-is-your-style-of-conflict-resolution/>. Онлайн – симулятор: решение конфликтов <https://simulator.skillslab.center/landing>. Командная игра на основе Атласа новых профессий «Профессии моего будущего»: <https://atlas100.ru/examples/games-and-practices/games/proforientatsionnaya-igra-professii-budushchego/>.

### **Тема 8. Способность к адаптации.**

**Задача:** развить и сформировать такие качества, как гибкость поведения, социальная чуткость, способность решать проблемы, связь с реальностью, способность быть в состоянии «здесь и сейчас».

**Теория:** Аутотренинг. Релаксация.

**Практика:** Упражнения на освоение приемов аутотренинга и релаксации. Игра на анализ возможных личностных характеристик - препятствий, на пути к профессии мечты и способах преодоления этих препятствий.

## Онлайн – тест «Твоя личность и профессия»

<https://proforientator.ru/profline/test/e60f99de247544e88ea0ad7824b7f1ef>. – оценка личностных особенностей по отношению к выбранной профессии.

### 2.2. Модульный учебный курс «Критическое мышление» Девиз модуля «Критичность – спутник профессионала».

**Цель:** развить критичность мышления.

**Задачи:**

1. проанализировать уровень развития критического мышления у обучающихся;
2. научить видеть заданную ситуацию с нескольких сторон;
3. осознание подростками ценности черт собственной личности;
4. познакомить с основными технологиями и методиками тренировки критического мышления;
5. совершенствование личностных качеств: независимость, решительность, настойчивость, самопрезентация при достижении цели и способности отстаивать свое мнение.
6. расширить кругозор подростков по теме профессии будущего и надпрофессиональные навыки; их представителях и проявлениях профессий;
7. предоставить учащимся практическим путем, в игровой форме, возможность ознакомиться с профессиями будущего, активизируя внутреннюю мотивацию профессионального самоопределения каждого учащегося;
8. выстроить вектор дальнейшего саморазвития по тематике программы вместе с каждым обучающимся.
9. расширить диапазон паттернов поведения и саморазвития;
10. повысить уровень развития метапредметных компетенций;

#### Учебно-тематический план реализации модуля

Название модульного учебного курса		Количество часов				
		Всего	из них		из них	
			очно	дистанционн	теория	практика
1.	Знакомство с классификациями soft skills	2	1	1	1	1
2.	Развитие критического мышления	3	1	2	1	2
3.	Тренировка критичного мышления	2	1	1	1	1
4.	Целеполагание	2	1	1	1	1

5.	Технологии работы с информацией.	3	2	1	1	2
6.	Построение индивидуального плана развития. Личный бренд и самопрезентации	2	1	1	1	1
7.	Работа с ценностями	3	2	1	1	2
8.	Работа с установками и технологиями позитивного мышления.	1	1	0	1	0
<b>Итого по программе:</b>		18	10	8	8	10

### Тема 1. Знакомство с классификациями soft skills

**Задача:** познакомить с понятием «критичность» и соотнести его с профессиональными компетенциями.

**Теория:** Введение в курс. Цели и задачи модуля. План работы. Критичность – спутник инновационного мышления. Введение в понятие «критичность». История изучения. Треугольник skills, классификация компетенций по итогам Всемирного экономического форума с расшифровкой, «Система 4К». Знакомство с классификацией профессий Е.А. Климова, расширение кругозора в мире профессий, определение степени информированности участников о желаемой профессии и необходимых для этой профессии гибких навыков.

**Практика: Работа с докладом Атласа новых профессий:** «Навыки будущего. Что нужно знать и уметь в новом сложном мире» по методу таблица «толстых» и «тонких» вопросов, таблицы «ПМИ» и «ПМ?»»

**Прохождение профориентационного теста Е.Климова**  
<https://testometrika.com/business/test-to-determine-career/>.

Соотнесение своего профессионального выбора на основе модели «Могу-хочу-надо».

Игра «Карта будущего» <https://atlas100.ru/examples/games-and-practices/games/igra-karty-budushchego/>.

### Тема 2. Развитие критического мышления

**Задача:** проанализировать уровень развития критического мышления у обучающихся и научить практическим способам его развития.

**Теория:** Способы развития критического мышления. Критическое мышление и надпрофессиональные навыки. Понятие «осознанность», технология формирования собственного мнения. Технологии принятия решений.

**Практика:** Тест по критическому мышлению СТТ-1 <http://critical-thinking.ru/test/>. Упражнения на развитие критического мышления: «Советский эксперимент: портрет старика», «Путешественник со стажем», «Ценности компании», «Один день из жизни профессионала». Способы генерации идей, технологии «мозгового штурма» и «матрицы креатива», тренировка по Эдварду Дэ Боно «6 шляп». Технология М.Литвака «Эффектомер».

**Игра «Битва профессий»:** <https://atlas100.ru/examples/events-and-projects/atlas-v-z-community-kazakhstan/>

### Тема 3. Тренировка критичного мышления

**Задача:** составить план индивидуального развития навыка критичности мышления.

**Теория:** Критическое мышление: определение и основные показатели. Тренировка критичности. Быть профессиональным адаптором или профессиональным инноватором – твой выбор. Профессии будущего (Атлас новых профессий 3.0 стр.) и критичность мышления.

**Практика:** Работа с тренажерами. Отчёт о результатах тренировки. Составление индивидуальной программы тренировок. Определение сильных и слабых сторон собственного мышления (тестирование, отчёт). Особенности мыслительных процессов в группе. Отчёт о тренировке. Интеллектуальные головоломки и игры. Определи свой тип мышления. <https://testometrika.com/intellectual/what-is-your-mindset/>.

Онлайн-тренажер развития мышления [https://b-trainika.com/program/prg\\_razvitie\\_myshlenija](https://b-trainika.com/program/prg_razvitie_myshlenija)

Упражнения «Я – профессионал» по технике «6 шляп»,

**Квест-игра "Компас профессий будущего"** <https://atlas100.ru/examples/games-and-practices/games/kvest-igra-kompas-professiy-budushchego/>

### Тема 4. Построение индивидуального плана развития.

#### Личный бренд и самопрезентации.

**Задача:** научить технологии построения индивидуального плана развития и самопрезентации и способам преодоления преград к самообразованию.

**Теория:** Технология построения индивидуального плана развития. <https://4brain.ru/samoobrazovanie/plan.php>.

(дополнительно: <https://theoryandpractice.ru/posts/18060-kak-postroit-svoyu-traektoriyu-obucheniya-i-razvitiya>)

Компетенции необходимые для самообразования. Критичность и профессионализм. Кто такой критичный человек? Понятие мировые бренды, личный бренд, элементы бренда, самопрезентация и распространение.

**Практика:** Тест «Какие навыки необходимы лично мне» [https://4brain.ru/getcourse/?ici\\_source=topbanner&ici\\_medium=top2podbor](https://4brain.ru/getcourse/?ici_source=topbanner&ici_medium=top2podbor) ,



знакомство с индивидуальной подборкой книг, статей, курсов для личного саморазвития. Приемы и методы эффективного самостоятельного обучения: <https://4brain.ru/samoobrazovanie/method.php>. Диагностика основных показателей критичности ССТ-1: <http://critical-thinking.ru/test/questions/apply>. Барьеры в проявлении критичности. Упражнения для улучшения навыка самопрезентации: «Что это за бренд?» Практическое задание: «Анализ страницы», «Я - бренд», «Разработка корпоративного стиля» Знакомство с брендами проекта «Атлас новых профессии 3.0» стр 3-12. Проект «Мой бренд». Техника «Случайный стимул и 4D стимул».

**Игра: «Собеседование в компанию мечты» по Атласу новых профессии:** <https://atlas100.ru/examples/events-and-projects/atlas-v-z-community-kazakhstan/>

### Тема 5. Работа с ценностями

**Задача:** познакомить с системой человеческих ценностей и научить составлять собственную профессиограмму в соответствии с личными ценностями.

**Теория:** Знакомство с классификацией человеческих ценностей <https://4brain.ru/blog/система-жизненных-ценностей/>.

**Практика:** Определяем личные ценностные ориентиры: <https://testometrika.com/blog/define-value-orientation/>.

Обсуждение короткометражных фильмов про ценности. Упражнения на работу с ценностями: «Кто хочет стать миллионером?», «Волшебник злой, волшебник добрый». Упражнения на создание кластера «Мои ценности». Создание собственной **профессиограммы** - описания особенностей конкретной профессии, раскрывающее специфику профессионального труда и требований, которые предъявляются к человеку, с использованием содержания «Атласа новых профессий 3.0» стр.12. и интерактивного Атласа: [https://atlas100.ru/catalog/?otrasl=all&skill\\_202=yes](https://atlas100.ru/catalog/?otrasl=all&skill_202=yes)

### Тема 6. Целеполагание.

**Задача:** научить ставить ближайшие и долгосрочные цели согласно внутренней мотивации и определять способы их достижения.

**Теория:** Пирамида потребностей Маслоу, технология построения цели по SMART. Учебная мотивация и способы ее развития: <https://4brain.ru/samoobrazovanie/uchebnaja-motivacija.php>. Технологии мотивации и самомотивации, истории неудачников.

**Практика:** Дискуссионное задание: «Своя чужая цель», Практическое задание: «Пошаговое целеполагание», «Разбор профессиональной жизненной цели по SMART». Упражнение на целеполагание: «Визуализаторы». Упражнения на повышение мотивации: «Искусство маленьких шагов на пути к профессионалу». Практическое задание: «Коллажирование профессиональной цели». Онлайн-тренажер: <https://proforientator.ru/proflin/test/a70d02f8cff66823df169e38c9a0a326> позволяет выявить профессиональные перспективы каждого участника программы. Техника «Катенамэппинг» и Техника «Омегамэппинг».

**Игра «Мои навыки» по Атласу новых профессии 3.0»:**  
<https://atlas100.ru/examples/events-and-projects/atlas-v-z-community-kazakhstan/>

### **Тема 7. Технологии работы с информацией**

**Задача:** оказать возможности работы с большим объемом новой информации и способам ее визуализации и запоминания. Умение интерпретировать, творчески перерабатывать новую информацию, давать рефлексивную оценку пройденного.

**Теория:** поиск и оценка информации. Способы обработки информации и составление своей программы тренировок работы с информацией. Знакомство с приемами запоминания информации: мобильные приложения Mindjet Maps, SimpleMind.

**Практика:** Тест «Как вам проще воспринимать информацию?»  
<https://testometrika.com/personality-and-temper/you-auditory-visual-or-kinestetik/>

Практическая работа: Таблица «Верные – неверные утверждения», «Анализ материала и проблемы». Составление профессиограммы с помощью интеллект-карт — особого вида передачи текста (Mind Mapping) на основе каталога профессий [https://atlas100.ru/catalog/?otrasl=all&skill\\_202=yes](https://atlas100.ru/catalog/?otrasl=all&skill_202=yes).

Создание **профессиограммы** - описания особенностей конкретной профессии, раскрывающее специфику профессионального труда и требований, которые предъявляются к человеку, с использованием различных видов информации: содержания «Атласа новых профессий 3.0» стр.12. и интерактивного Атласа: [https://atlas100.ru/catalog/?otrasl=all&skill\\_202=yes](https://atlas100.ru/catalog/?otrasl=all&skill_202=yes) через технику «Ментальные карты».

Приемы «Общее – уникальное» и таблицы: концептуальная, сводная, «ПМИ» или «ПМ?» для развития умения интерпретировать, перерабатывать информацию, давать рефлексивную оценку пройденного на основе работы с Атласом устаревающих профессий <https://atlas100.ru/>.

### **Тема 8. Работа с установками и технологиями позитивного мышления.**

**Задача:** совершенствование личностных качеств: независимость, решительность, настойчивость, самопрезентация при достижении цели и способности отстаивать свое мнение.

**Теория:** Понятие и техники позитивного мышления, основы НЛП, техники противодействия манипуляции. Навыки профессионала. Будущее рынка труда <https://atlas100.ru/future/>.

**Практика:** Упражнения по работе с установками: «Поза супергероя», «Ищи хорошее», «Да, но». Практическое задание: «Я через 10 лет».

**Эссе на тему:** «Мои профессиональные установки будущего: бороться или принять?» **Синквейн** «Я и мое профессиональное будущее».

## **3.Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **Условия реализации программы:**



**Материально-техническое** обеспечение: просторное, светлое помещение, отвечающее санитарным требованиям, парты и стулья, соответствующие росту детей по количеству обучающихся, место для интерактивных упражнений; оборудование - меловая доска или флипчарт, интерактивная доска или проектор. На тренинговых занятиях необходимы стулья, расставленные по кругу. Канцтовары - ватманы, маркеры, фломастеры, стикеры, скотч, бумага, дидактические материалы, предметы для тренингов.

**Информационное обеспечение:** интернет-сервисы, в том числе с возможностью онлайн трансляции, презентации, наглядные пособия по темам занятий, аудио-материал (музыкальные композиции, мелодии и звуковые дорожки для релаксации), видеоклипы, фильмы по темам занятия, специализированные приложения для проведения интерактивной деятельности, самообразования, внеаудиторной работы, материал для различных упражнений и заданий.

**Кадровое обеспечение:**

Программа предполагает её реализацию педагогом дополнительного образования или педагогом-психологом, профессионально владеющим навыками работы на компьютере и имеющим педагогическое образование, постоянно повышающим свой профессиональный уровень по данному направлению. Для эффективной реализации программы необходимо сотрудничество с общественными организациями города и области, другими объединениями дополнительного образования.

**Формы проведения занятий по программе «Атлас новых профессий»:**

- 1) деловые игры и кейсы
- 2) динамические разминки
- 3) беседа с элементами игры
- 4) индивидуальные и командные упражнения по развитию инновационного мышления, принятию решений и решению проблемных ситуаций
- 5) техники мозговых штурмов
- 6) объяснение
- 7) самостоятельная работа (групповая, индивидуальная)
- 8) презентации
- 9) самоконтроль
- 10) внешний контроль

**Каждое занятие содержит в себе следующие этапы:**

1. Организационный этап:

- психогимнастические упражнения, направленные на создание эмоционального настроения в группе, с целью привлечения внимания обучающихся.

2. Мотивационный этап:

- сообщение темы занятия, выяснение исходного уровня знаний обучающихся по данной теме.

### 3. Информационный этап:

- подача новой информации на основе имеющихся данных.

### 4. Практический этап:

- задания, игры, упражнения, направленные на развитие познавательных процессов и творческих способностей;

- отработка полученных навыков на практике.

### 5. Рефлексивный этап.

- обобщение нового материала;

- контроль знаний – онлайн-тесты и тренажеры.

### **Формы аттестации:**

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы осуществляются согласно «Положения о формах, периодичности, системе оценок и порядке текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, обучающихся по образовательным общеразвивающим программам дополнительного образования »

Для обучающихся по Программе «Атлас новых профессии» **формами контроля** являются:

- наблюдение
- опросы
- выполнение групповых и индивидуальных практических заданий ● выполнение творческих заданий
- экспертная оценка коллективом обучающихся, проектных групп
- эссе, синквейн
- решение кейсов
- дискуссия
- саморефлексия
- презентация различных умений
- презентация проектов

### **Способы контроля:**

**Начальный контроль** – проводится с целью определение начального уровня знаний обучающихся, выявления их интересов, уровня самооценки, развитости различных компетенций. Формой проведения начального контроля является опрос и тестирование. Текущий контроль осуществляется в соответствии с разделами УТП, проводится для установления фактического уровня теоретических знаний и практических навыков по темам Программы.

**Формой проведения** текущего контроля является: опрос, тестирование, написание эссе, прохождение кейсов, презентация проектов, наблюдение за выполнением практических заданий.

**Промежуточный контроль** (промежуточная аттестация) – проводится 2 раза в год в конце каждого полугодия по изученным тематическим блокам занятий Программы для выявления уровня освоения содержания программы в рамках учебного года. **Форма проведения** – тестирование, защита индивидуального проекта, выполнение кейсовых заданий.

Итоговый контроль (итоговая аттестация) – проводится в конце учебного года по завершению реализации Программы.

**Форма проведения** - практическое задание «Корректировка маршрута развития», проведение обучающимися мастер-классов, акций, разработка индивидуальных профориентационных проектов.

Так же по итогам года формируется личное портфолио обучающегося и индивидуальный план развития, где, в том числе размещаются материалы, созданные в процессе освоения Программы.

#### **4. Учебно-методический комплекс программы**

Для реализации программы «Атлас новых профессии» сформирован учебно-методический комплекс, который постоянно пополняется. Учебно - методический комплекс имеет следующие разделы и включает следующие материалы:

##### **Литература для педагога и учащихся**

1. Горянина В.А. Психология общения: Учебное пособие. - М.: Академия, 2004.
2. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений. – СПб.: Питер, 2009.
3. Яровицкий В. Моя первая книга по психологии. – М.: АСТ, 2000.
- 4.Эрик Берн, Люди, которые играют в игры. Игры, в которые играют люди., ИТД «Гранд», Москва, 1999 - 476 с.
5. Литвак М.Е., Вести из будущего: письма управленцу. «Феникс», 2013 - 576 с 6. Эдвард дэ Боно, Генератор креативных идей, «Питер», Санкт-Петербург, 2008 – 196 с.
7. Пиз Аллан Язык телодвижений/Алан Пиз. - М.: «Эксмо», 2006. - 272 с.
8. Интернет ресурс - 40 лучших книг по саморазвитию - <https://www.livelib.ru/selection/13942-40-luchshih-knig-po-samorazvitiyu> Дата обращения: 25 августа 2016 года

##### **Для педагога**

1. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. – СПб.: Питер, 2005.
2. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. - М.: Альпина, 2005.
3. Козлов В.В. Конфликт: участвовать или создавать... / В.В. Козлов, А.А. Козлова. – М.: Эксмо, 2009.
4. Лебедев В. Миры воображения: Руководство по интерактивной имагогике. - М.: Ин-т Психотерапии, 2002.
5. Микляева А.В. Я – подросток. Я среди других людей. Программа уроков психологии (9 класс). – СПб.: «Речь», 2003.
- 6.Статья «The Future of Jobs Employment, Skills and Workforce Strategy for the Fourth Industrial Revolution» с сайта Всемирного экономического форума. <http://reports.weforum.org/future-of-jobs-2016/shareable-infographics/> ,

[http://www3.weforum.org/docs/WEF\\_FOJ\\_Executive\\_Summary\\_Jobs.pdf](http://www3.weforum.org/docs/WEF_FOJ_Executive_Summary_Jobs.pdf)

7.Статья «New Vision for Education Unlocking the Potential of Technology» с сайта Всемирного экономического форума.

[http://www3.weforum.org/docs/WEFUSA\\_NewVisionforEducation\\_Report2015.pdf](http://www3.weforum.org/docs/WEFUSA_NewVisionforEducation_Report2015.pdf)

8. Доклад младшего научного сотрудника Центра мониторинга образования ИО НИУ ВШЭ Брун Ирины Викторовны «Измерение компетенций XXI века» на конференции «Тенденции развития образования», 16-18 февраля 2017 года.

9. Мастер-класс Екатерины Орел и Ирины Брун «4к современного мира: измерение в логике ECD» на четвертой международной летней школе «Теория и практика разработки тестов», август 2017 года

<https://ioe.hse.ru/monitoring/4k/monitoring/materials>.

10. Статья Екатерины Даниловой «Что такое обучение 4К, зачем оно вашему ребенку и где учиться по такой системе» с сайта «Мел» <https://mel.fm/blog/yekaterina-danilova/3492-что-такое-обучение-4k-zachem-ono-vashemurebenku-i-gde-uchitsya-po-takoy-sisteme>.

11. Сайт проекта «RuGenerations – российская школа Теории поколений»

<https://rugenations.su/> .

12. Молодежь новой России: образ жизни и ценностные приоритеты // Москва-2007. Институт социологии РАН, Представительство Фонда им. Ф. Эберта в РФ.

13. Статьи «Теория поколений», «Поколение Z» из свободной энциклопедии «Википедия» [https://ru.wikipedia.org/wiki/ Теория\\_поколений](https://ru.wikipedia.org/wiki/Теория_поколений).

14. Сергей Шабанов, Алена Алешина «Эмоциональный интеллект. Российская практика».

15. Ларри Кинг «Как разговаривать с кем угодно, когда угодно и где угодно».

16. Дэниел Пинк «Драйв. Что на самом деле нас мотивирует»

17. Эрик Берн «Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений»

18. Эдвард дэ Боно «Генератор креативных идей»

19. Землянушкина О.О. Конфликты между детьми и их решение. Занятие для подростков. // Школьный психолог, №43, 2001.- С.12-13.

20. Козлов Н. Лучшие психологические игры и упражнения/ Н.Козлов-Екатеринбург: «АРД Лтд», 1997. - 136с.

21. Лутошкин А.Н. Как вести за собой/ А.Н. Лутошкин – М.:»Просвещение», 2001. – 208с.

22. Мусийчук М.В. Практикум по развитию креативности личности: Метод. указ./ М.В. Мисийчук — Магнитогорск: «Магнитогор. пед. Ин-т», 1994. - 49 с.

23. Основы педагогического мастерства: учеб. пособие для пед. спец. высш. учеб. Заведений / И.А. Зязюн, И.Ф. Кривонос, Н.Н. Тарасевич и др.; под ред. И.А. Зязюна. - М.: «Просвещение», 1989. - 302 с.

24. Пиз Аллан Язык телодвижений/Алан Пиз. - М.: «Эксмо», 2006. - 272 с

25. Литвак М.Е. Вести из будущего: письма управленцу. «Феникс», 2013. - 576 с

## Дидактические материалы для учащихся

**1) Наглядные пособия:** профориентационные журналы для коллажей, открытки, цветная бумага, ватман, карта «Профессий будущего» и карта «Профессий прошлого».

**2) Медиапособия, интерактивные образовательные ресурсы:**

№	Название медиапособия/ интерактивного образовательного ресурса	Где используется	Цель использования
1	Медиапособие «Атлас новых профессий 3.0» <a href="https://atlas100.ru/upload/pdf_files/atlas.pdf">https://atlas100.ru/upload/pdf_files/atlas.pdf</a>	На практических и теоретических занятиях, при электронном обучении с использованием дистанционных технологий	Ознакомление с основными понятиями, «надпрофессиональные навыки», список профессий будущего, профориентационная работа по соотнесению гибких навыков с профессиональным и компетенциями
2	Интерактивный образовательный ресурс «Атлас новых профессии» <a href="https://atlas100.ru/">https://atlas100.ru/</a>		
3	Интерактивный образовательный ресурс <a href="https://proforientator.ru/">https://proforientator.ru/</a>	На практических занятиях и при электронном обучении с использованием дистанционных технологий	Диагностика личностная и профориентационная: «Личность и профессии», «Профперспектива» и получение рекомендации
4	Профессиональный симулятор переговоров и решения конфликтов: <a href="https://simulator.skillslab.center/landing">https://simulator.skillslab.center/landing</a>	Пробная версия используется на практических занятиях	Знакомство с онлайн-симулятором и способами конструктивного решения конфликтов и навыкам эффективного ведения переговоров
5	Доклад – исследование «Навыки будущего. Что нужно знать и уметь в новом сложном мире» <a href="https://rda.worldskills.ru/storage/app/media/Reports/2017_Future%20skills.pdf">https://rda.worldskills.ru/storage/app/media/Reports/2017_Future%20skills.pdf</a>	На теоретических занятиях	Изучение tskills, классификация компетенций по итогам Всемирного экономического форума с

	<a href="#">0Skills/2017_WS_GEF_Future%20Skills_summary_RU.pdf</a>		расшифровкой, «Система 4К».
6	Медиапособие «Как научиться учиться»  <a href="https://vbudushee.ru/upload/iblock/bbb/bbb6b0e00ad9e7b609b36e71718fa4a4.pdf">https://vbudushee.ru/upload/iblock/bbb/bbb6b0e00ad9e7b609b36e71718fa4a4.pdf</a>	На практических занятиях и при электронном обучении с использованием дистанционных технологий	Практические занятия по выработке навыка самообразования

### 3) Используемые интернет-ресурсы

№	Интернет - адрес	Название ресурса	Где используется и для чего
1	<a href="https://wikium.ru/">https://wikium.ru/</a>	Он-лайн тренажёр развития интеллектуальных функций	Диагностика и тренировка
2	<a href="https://4brain.ru/">https://4brain.ru/</a>	Он-лайн тренажер развития интеллектуальных функций и всех видов гибких навыков	Диагностика и тренировка
3	<a href="https://testometrika.com/">https://testometrika.com/</a>	Он-лайн диагностика и образовательное тестирование	Диагностика личностная и профориентационная по всем видам навыков и ВПФ.
	<a href="http://metodorf.ru">metodorf.ru</a>	Банк развивающих методик и материалов по развитию способностей и качеств личности	Ознакомительные материалы по курсу; диагностический инструментарий

## 5. Список литературы, использованной при составлении программы

### Нормативно-правовые документы:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» (с учетом изменений и дополнений, внесенных Федеральными законами, последние изменения внесены от 07.03.2018 года № 56-ФЗ) - <http://www.rg.ru/2012/12/30/obrazovanie-dok.html> (дата обращения: 06.05.2019).

2. Федеральные государственные образовательные стандарты <https://fgos.ru/>
3. Указ о национальных целях развития России до 2030 года от 21 июля 2020 года;
4. Паспорт Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол N 16 от 24 декабря 2018 г.);
5. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018–2025 годы (утверждена Постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года N 1642);
6. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
7. Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;
9. Рекомендации по совершенствованию дополнительных образовательных программ, созданию детских технопарков, центров молодежного инновационного творчества и внедрению иных форм подготовки детей и молодежи по программам инженерной направленности. URL: <http://asi.ru/social/education/Recomended.pdf>
10. Результаты форсайт исследования МШУ Сколково «Образование 2030: Дорожные карты будущего»;
11. Результаты исследования ВШЭ «Школьный барометр».
12. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

#### Литература:

13. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. – СПб.: Питер, 2005..
14. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. - М.: Альпина, 2005.
15. Козлов В.В. Конфликт: участвовать или создавать... / В.В. Козлов, А.А. Козлова. – М.: Эксмо, 2009.
16. Лебедев В. Миры воображения: Руководство по интерактивной имагогике. - М.: Ин-т Психотерапии, 2002.
17. Микляева А.В. Я – подросток. Я среди других людей. Программа уроков психологии (9 класс). – СПб.: «Речь», 2003.
18. Статья «The Future of Jobs Employment, Skills and Workforce Strategy for the Fourth Industrial Revolution» с сайта Всемирного экономического форума. <http://reports.weforum.org/future-of-jobs-2016/shareable-infographics/>, [http://www3.weforum.org/docs/WEF\\_FOJ\\_Executive\\_Summary\\_Jobs.pdf](http://www3.weforum.org/docs/WEF_FOJ_Executive_Summary_Jobs.pdf)

- 19.Статья «New Vision for Education Unlocking the Potential of Technology» с сайта Всемирного экономического форума.  
[http://www3.weforum.org/docs/WEFUSA\\_NewVisionforEducation\\_Report2015.pdf](http://www3.weforum.org/docs/WEFUSA_NewVisionforEducation_Report2015.pdf)
- 20.Доклад младшего научного сотрудника Центра мониторинга образования ИО НИУ ВШЭ Брун Ирины Викторовны «Измерение компетенций XXI века» на конференции «Тенденцииразвития образования», 16-18 февраля 2017 года.
- 21.Мастер-класс Екатерины Орел и Ирины Брун «4к современного мира: измерение в логике ECD» на четвертой международной летней школе «Теория и практика разработки тестов», август 2017 года  
<https://ioe.hse.ru/monitoring/4k/monitoring/materials>.
- 22.Статья Екатерины Даниловой «Что такое обучение 4К, зачем оно вашему ребенку и где учиться по такой системе» с сайта «Мел»  
<https://mel.fm/blog/yekaterina-danilova/3492-cto-takoye-obucheniye-4k-zachem-ono-vashemurebenku-i-gde-uchitsya-po-takoy-sisteme>.
- 23.Сайт проекта «RuGenerations – российская школа Теории поколений»  
<https://rugenarations.su/> .
- 24.Молодежь новой России: образ жизни и ценностные приоритеты // Москва-2007. Институт социологии РАН, Представительство Фонда им. Ф. Эберта в РФ.
- 25.Статьи «Теория поколений», «Поколение Z» из свободной энциклопедии «Википедия» [https://ru.wikipedia.org/wiki/ Теория\\_поколений](https://ru.wikipedia.org/wiki/Теория_поколений).
- 26.Сергей Шабанов, Алена Алешина «Эмоциональный интеллект. Российская практика».
- 27.Ларри Кинг «Как разговаривать с кем угодно, когда угодно и где угодно».
- 28..Дэниел Пинк «Драйв. Что на самом деле нас мотивирует»
- 29.Эрик Берн «Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений»
- 30.Эдвард дэ Боно «Генератор креативных идей»
31. Землянушкина О.О. Конфликты между детьми и их решение. Занятие для подростков. // Школьный психолог, №43, 2001.- С.12-13.
- 32.Козлов Н. Лучшие психологические игры и упражнения/ Н.Козлов-Екатеринбург: «АРД Лтд», 1997. - 136с.
- 33.Лутошкин А.Н. Как вести за собой/ А.Н. Лутошкин – М:»Просвещение», 2001. – 208с.
- 34.Мусийчук М.В. Практикум по развитию креативности личности: Метод. указ./ М.В. Мисийчук — Магнитогорск: «Магнитогор. пед. Ин-т», 1994. - 49 с.
- 35.Основы педагогического мастерства: учеб. пособие для пед. спец. высш. учеб. Заведений / И.А. Зязюн, И.Ф. Кривонос, Н.Н. Тарасевич и др.; под ред. И.А. Зязюна. - М.: «Просвещение», 1989. - 302 с.
- 36.Пиз Аллан Язык телодвижений/Алан Пиз. - М.: «Эксмо», 2006. - 272 с
- 37.Литвак М.Е. Вести из будущего: письма управленцу. «Феникс», 2013. - 576 с



**Приложение №1**  
**Кейсы**

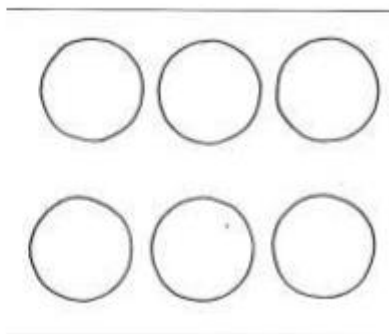
**Решение кейсов «Профессии в сфере Человек-Человек».**

1. Ты работаешь техником-ортопедом. В мастерскую принесли отпечаток ступни-плантограмму ребенка для изготовления индивидуальной стельки. Как ты будешь определять заболевание ребенка и возможности коррекции стопы с помощью тобой изготовленной стельки.



2. Ты пришла устраиваться на работу няней. Работодатель предложил тебе собеседование с ребенком, для того чтобы посмотреть, как ты умеешь взаимодействовать с детьми. Варианты: 1) с чего начнешь общение, с малышом которому 3-5 лет; 2) с чего начнешь общение, с малышом которому 8-10 лет?
3. Ты - воспитатель в детском саду. Ты проводишь занятие с группой. Каждый получил лист с изображением кругов. Задача каждого состоит в том, чтобы вспомнить какие предметы (объекты) бывают круглыми, а затем каждый круг превратить в какой-либо предмет или объект. Как ты решил бы это задание?

Оборудование:



4. Ты - аниматор. Ты получил заказ поработать на детском дне рождения. Для того, чтобы устроить детям отличный праздник, важно учесть правило, и задать некоторое количество правильных вопросов заказчику. Какое правило нужно учесть, и какие вопросы важно задать заказчику?
5. Ты вожатый отряда. Смена только началась, и перед тобой стоит задача познакомить между собой всех детей твоего отряда. Придумай или вспомни игры (3 шт.), которые можно использовать для знакомства.

**Решение кейсов «Профессии в сфере сервисного дела».**

1. Ты - экскурсовод. Разработай маршрутный лист для туристов по теме «Царский Петербург»: на 8 часов, на 6 часов, на 4 часа, на 2 часа.
2. Ты - экскурсовод. Из предложенных слов составь слоган, чтобы привлечь туристов на экскурсию по этому региону России. «России, водопады, гейзеры, посетить, прозрачные, любоваться, леса, край, вас, приглашаем, озера, янтарный, Алтай».

3. Ты - экскурсовод. Восстанови слоган, чтобы привлечь туристов в эту страну. «Труднопроходимые .... , кристально чистые .... с незабываемой рыбалкой, белые ... летом и искристый белый снег на ... курортах зимой привлекают на отдых в эту страну огромное число туристов!».
4. Ты - экскурсовод. Какая достопримечательность Якутии изображена на фотографии. Она расположена на берегу реки Лена, от которой и получила свое название.



5. Ты - экскурсовод. Туристические фирмы разных регионов России разработали слоганы для привлечения туристов в свои регионы. Установите соответствие между слоганом и регионом.

СЛОГАН	РЕГИОН
А) Вам будет предложено удивительное путешествие на остров Кизи, где представлены памятники деревянной архитектуры под открытым небом.	1) Санкт-Петербург 2) Республика Карелия
Б) В этом субъекте можно любоваться дворцово-парковыми ансамблями окрестностей города. Создаваемые как летние загородные резиденции императоров, они внушают иностранцам и россиянам должное почтение к столь богатой стране, ошеломляют посетителей своей роскошью.	3) Пермский край 4) Республика Алтай

Ты инструктор по туризму. Ты часто сопровождаешь группы в восхождении на горы Алтая и не только. Каков базовый перечень обязанностей инструктора по туризму?

### Решение кейсов «Профессии будущего».

#### 1. «Сложи цитату»

В карточке даны слова, Вам необходимо составить из этих слов высказывание американского писателя-фантаста,

популяризатора [науки](#), [биохимика](#) Айзека Азимова. Эта цитата начинается Атлас новых профессий.

**в - самое раз когда на прямо будущее наших  
превращается  
сейчас глазах настоящее то как время**

Правильный ответ:

“Сейчас — как раз то самое время, когда настоящее прямо на наших глазах превращается в будущее”.

## 2. « Умники и умницы»

В карточке даны слова, которые имеют отношение к профессиональной деятельности человека: «профессия», «специальность», «квалификация», «должность», «навыки», «умения» даны толкование этих слов. Вам нужно соотнести данные слова и их толкование.

Правильные ответы:

Профессия - это трудовая деятельность человека, которая дает ему средства для существования и развития.

Специальность - вид занятий в рамках одной профессии.

Квалификация - это уровень профессионального мастерства.

Должность - это место, занимаемое человеком в организации.

Навыки - это знания и умения, необходимые для работы на той или иной должности.

Умения - способность специалиста применять полученные профессиональные знания в практике своей деятельности.

## 3. «Профессии будущего»

Для каждой команды подготовлены разделы из Атласа:

**Образование. Авиация Медицина. Сельское хозяйство. Строительство. Туризм и гостеприимство.**

Каждая группа получает типы профессий. За 2 минуты команде необходимо выбрать по 3 профессии, относящиеся к каждому типу:

“человек-человек”

“человек-техника”

“человек- знаковая система”

“человек- художественный образ”

“человек-природа”

## 4 задание. «Профессии 21 века»

На одной карточке даны описания самых необычных профессий будущего. Ваша задача выбрать из предложенного списка, соответствующую описанию профессию:

**ИТ-медик, разработчик BIG DATA, организатор интернет –сообществ, сетевой юрист, проектировщик нанотехнологических материалов, цифровой лингвист.**

1) Специалист с хорошим знанием ИТ, создает базы физиологических данных и управляет ими, создает программное обеспечение для лечебного и диагностического оборудования.

2) Специалист, который проектирует систему сбора и обработки больших массивных данных, получаемый через Интернет, разрабатывает интерфейсы сборки и сами аналитические модели.

3) Специалист по организации и модерированию электронных форумов, игровых образовательных площадок в Сети.

4) Специалист ,занимающийся формированием нормативно-правового взаимодействия в Сети ( в том числе в виртуальных мирах), разрабатывающий системы правовой защиты человека и собственности в Интернете( включая виртуальную собственность).

5) Профессионал, занимающийся моделированием свойств, прогнозированием жизненного цикла нанотехнологических материалов с помощью цифровых техно-логий.. Высокопрофессиональный программист с хорошим знанием по нанофизике и нанохимии.

6) Профессионал, разрабатывающий лингвистические системы сематического перевода ( пе-ревода с учетом контекста и смысла), обработки текстовой информации ( в том числе сематический поиск в Интернете) и новые интерфейсы общения между человеком и компьютером на естественных языках.

Правильные ответы:

ИТ-медик	Специалист с хорошим знанием ИТ, создает базы физиологических данных и управляет ими, создает программное обеспечение для лечебного и диагностического оборудования
разработчик BIG DATA	Специалист, который проектирует систему сбора и обработки больших массивных данных, получаемый через Интернет,

	разрабатывает интерфейсы сборки и сами аналитические модели.
организатор интернет – сообществ	Специалист по организации и модерированию электронных форумов, игровых образовательных площадок в Сети.
сетевой юрист	Специалист, занимающийся формированием нормативно-правового взаимодействия в Сети( в том числе в виртуальных мирах), разрабатывающий системы правовой защиты человека и собственности в Интернете( включая виртуальную собственность).
проектировщик нанотехнологических материалов	Профессионал, занимающийся моделированием свойств, прогнозированием жизненного цикла нанотехнологических материалов с помощью цифровых технологий..Высокопрофессиональный программист с хорошим знанием по нанофизике и нанохимии.
цифровой лингвист	Профессионал, разрабатывающий лингвистические системы сематического перевода ( пе-ревода с учетом контекста и смысла), обработки текстовой информации ( в том числе сема-тический поиск в Интернете) и новые интерфейсы общения между человеком и компьютером на естественных языках.

## 5.«Отраслевые профессии будущего»

Ваша задача правильно распределить эти профессии по отраслям и заполнить бланк.

Профессии: дизайнер эмоций, эксперт по здоровой одежде, тайм-брокер, медиаполищеский, виртуальный адвокат, тренер творческих состязаний, архитектор виртуальности, куратор коллективного творчества, техно-стилист, разработчик медиапрограмм, редактор агрегатов контента. Слайд 12

Отрасли	Профессии
Медиа и развлечения	
Легкая промышленность	
Культура и искусство	
менеджмент	

Правильный ответ:

Отрасли	Профессии
Медиа и развлечения	Редактор агрегатов контента Продюсер смыслового поля Разработчик медиапрограмм Медиаполищеский Архитектор виртуальности Игропрактик Дизайнер эмоций
Легкая промышленность	Техно-стилист Проектировщик новых тканей Эксперт по здоровой одежде
Культура и искусство	Куратор коллективного творчества Тренер творческих состояний Арт-оценщик
Менеджмент	Тайм- брокер Тайм –менеджер Координатор производств Виртуальный адвокат

Приложение 2.  
Практические материалы для занятий



# Практические материалы Softskills: развитие навыков эффективного мышления»



**Дорогой друг!**

Возможно, ты уже слышал про такое понятие, как **soft skills** и то, что люди стремятся их развивать. Работая с этими заданиями, ты разберешься: что это такое, можно ли развить их уже в школьном возрасте, а главное – как. **soft skills** или «гибкие навыки» – это надпрофессиональные и неспециализированные навыки. Это значит, что их набор относительно универсален и не зависит от того, какую профессию вы выберете. В основном они необходимы для успешной коммуникации и повышения качества работы. Ты, наверняка, слышал эти слова: лидерство, креативность, тайм-менеджмент, умение сотрудничать, навык презентации и публичных выступлений, навык работы с информацией, умение принимать критику. Всё это – «гибкие навыки»!

Зачем их тебе развивать?

- Считается, что в российской системе среднего и высшего образования заложены в основном **hard skills**. Поэтому стоит самостоятельно приложить усилия для развития «гибких навыков».
- Если посмотреть на список, то можно понять, что эти навыки помогут и в «обычной жизни», например в повседневном общении с людьми или в сложных ситуациях освоения в новом социуме – что всем предстоит в студенчестве.
- Для того чтобы быть конкурентоспособнее в будущей профессии. Постоянно совершенствуется процесс работы разных специалистов, чтобы остаться на плаву важно уметь обучаться новому, в этом помогут определённые «гибкие навыки».

Удачи тебе в освоении новых навыков!

## Оглавление

Тема 1. Soft skills.....	4
Что такое Soft skills.....	4
Классификация Soft skills.....	5



<b>Тема 2. Мыслительные навыки.....</b>	<b>40</b>
Креативное мышление.....	40
Аналитическое мышление .....	42
Критическое мышление.....	43
<b>Тема 3. Эмоциональные компетенции.....</b>	<b>47</b>
<b>Литература.....</b>	<b>50</b>

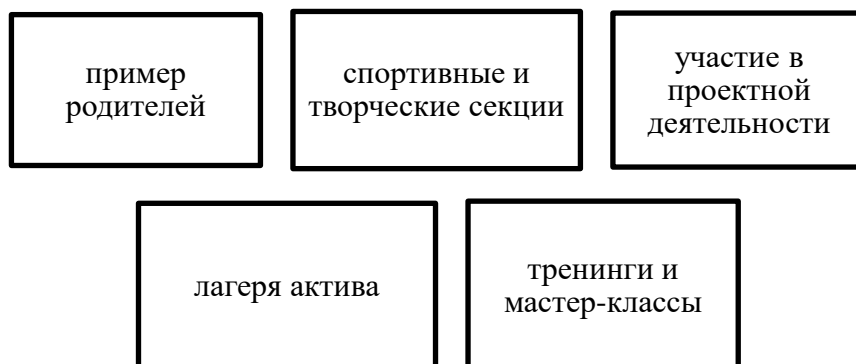
Что такое soft skills

Универсального определения понятия **soft skills** не существует. В дословном переводе с английского термин означает мягкие или гибкие навыки. Исходя из Оксфордского словаря, можно сделать вывод, что «**мягкие навыки**» – это «личные качества, которые позволяют эффективно и гармонично взаимодействовать с другими людьми».

**Компетенция** – это базовая интегральная характеристика человека, описывающая эффективное поведение ее обладателя в определенной деятельности/ситуации.



Когда и как развивать soft skills?



Проанализируй и запиши, где ты можешь «прокачать» свои soft skills

-

-

-

-

-

-

-

-

-

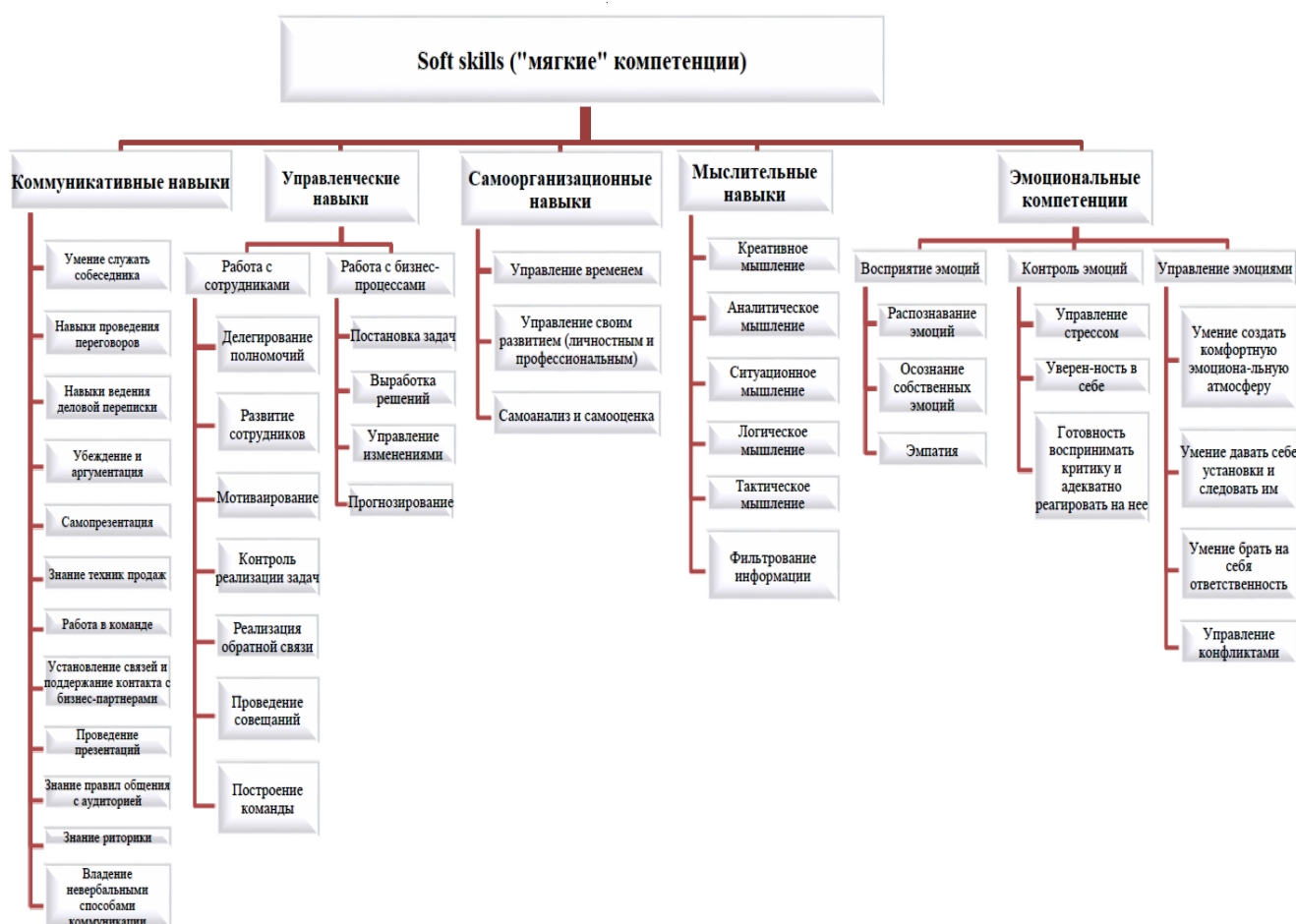
-

Классификация soft skills

## Предложи свой перечень soft skills

1.	7.
2.	8.
3.	9.
4.	10.
5.	11.
6.	12.

### Перечень soft skills согласно О. Л. Чулановой



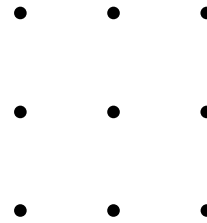
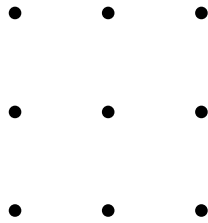
Впервые термины hard skills и soft skills были введены американскими исследователями в военном деле. В ходе исследований в 1959г. было установлено, что для военнослужащих важны не только профессиональные компетенции (hard) но и универсальные личностные навыки, не поддающиеся планомерному обучению (soft). В 1968 году понимание различий между навыками было сформировано в доктрине «Системы проектирования военной подготовки»: к hard skills в основном относятся навыки работы с машинами, к soft skills – компетенции по работе с людьми и бумагами. Сейчас же термины перешли в свободное употребление как в сфере управления, так и в сфере образования.

## Креативное мышление

**Креативность** — это способность создавать и находить новые оригинальные идеи, отклоняясь от принятых схем мышления успешно решать стоящие задачи нестандартным образом.

Креативное мышление это революционное и созидательное мышление, носящее конструктивный характер.

**Упражнение 1.** Соедини 9 точек 4 линиями, не отрывая руки



## Методы развития креативного мышления

**Мозговой штурм.** При генерации идей необходимо выдвинуть как можно больше идей, не обязательно глубоких, но как можно более различных. При отборе идей осуществляется с целью анализа всех возникших идей. При этом производятся отсечение, группировка, развитие и уточнение идей, расстановка приоритетов.

**Фрирайтинг**, или свободное письмо - метод, которым пользуются не только писатели и журналисты. Сядь и пиши все, что думаешь о конкретной ситуации или проблеме, которая тебя мучает. Не редактируя, не стирая и не зачеркивая. Это этакый поток сознания, который отражает ваше истинное отношение к проблеме/ситуации.

Перечитай все, что написал, и выдели самые главные мысли. Когда выделишь главные мысли - развивай их дальше, дополняй, углубляй. **ВАЖНО:** пиши в течение определенного времени, например 10 минут.

**Шесть шляп мышления.** В каждой из шести шляп рассматриваются отдельные аспекты мышления. Синяя шляпа - шляпа управления. В этом блоке рассматриваются организационные вопросы, способы достижения целей. В белой шляпе - только факты, которые у вас есть. Соответственно, методом исключения можно определить факты, которых не хватает. Эмоции и чувства лежат в красной шляпе. Риски и опасности - в черной. Возможности и преимущества - в желтой. Нестандартные идеи, всяческий креатив - в зеленой.

**Нестандартное применение.** Ищи нестандартные применения стандартных вещей. Все зависит от вашей фантазии! Например, возьми любой предмет (компьютерную мышку, ежедневник, стакан с водой) и напишите сферы его применения. Теперь подумай, как еще можно использовать этот предмет. Чем необычнее будет идея - тем лучше.

**Упражнение 2.** Напиши рассказ из 100 слов. Ни одного слова больше, ни одного слова меньше. При этом рассказ должен иметь начало, развитие и концовку.

**Упражнение 3.** Превращаем крестики в картинки и небольшие зарисовки. Посмотри, что получилось и выбери наиболее удачные, такие наверняка найдутся.



**Упражнение 4.** Найди как можно больше способов применения скрепки .

**1. Перечислите 50 поступков, которых вы никогда не совершите.**


## Аналитическое мышление

Человек наделён несколькими типами мышления, но один всегда преобладает над остальными. **Аналитическое мышление** — последовательное. Люди, склонные к нему, обрабатывают большой блок информации, разделяя его на основные части и поэтапно исследуя каждую составляющую. Для этого они также должны обладать и развитым логическим мышлением.

**Аналитическое мышление** подразумевает поиск новой информации, её изучение и систематизацию, а также выводы, сделанные на основе полученных данных.

Такой тип мышления требует фактов, детальной проработки вопроса, акцента на мелочах, умения сопоставлять данные и делать выводы. Когда мы говорим о математическом складе ума, подразумеваем именно склонность к аналитическому мышлению.

### Как развить аналитическое мышление

\*решайте логические задачки

\*решайте математические примеры

\*разгадывайте кроссворды, решайте головоломки

\*играйте в шахматы

\*анализируйте ситуации из повседневной жизни

\*узнавайте новое каждый день

\*моделируйте ситуации

**Упражнение.** Эту задачу приписывают Альберту Эйнштейну — якобы с ее помощью он подбирал себе ассистентов. Другая почти легендарная история приписывает авторство Льюису Кэрроллу. Отметим, что она очень просто решается на бумаге, но, если хотите хардкора — попробуйте решить в уме.

На улице стоят пять домов.

Англичанин живет в красном доме.

У испанца есть собака.

В зеленом доме пьют кофе.

Украинец пьет чай.

Зеленый дом стоит сразу справа от белого дома.

Тот, кто курит Old Gold, разводит улиток.

В желтом доме курят Kool.

В центральном доме пьют молоко.

Норвежец живет в первом доме.

Сосед того, кто курит Chesterfield, держит лису.

В доме по соседству с тем, в котором держат лошадь, курят Kool.

Тот, кто курит Lucky Strike, пьет апельсиновый сок.

Японец курит Parliament.

Норвежец живет рядом с синим домом.

Каждый из домов покрашен в отдельный цвет, в каждом доме живет представитель отдельной национальности, у каждого — свой питомец, своя любимая марка сигарет и напитков.

**Вопрос:** Кто пьет воду? Кто держит зебру?

[Ответ](#) и еще несколько заданий для развития аналитического мышления здесь

## Критическое мышление

**Критическое мышление** – это важнейшая составляющая образования, школьные учителя и университетские профессора стремятся привить своим ученикам способность мыслить критически.

Как отмечает американский профессор Дэвид Клустер: *«Мы знаем, что критическое мышление – это что-то заведомо хорошее, некий навык, который позволит нам успешно справляться с требованиями XXI века, поможет глубже понять то, что мы изучаем и делаем».*

### Пройди опросник по критическому мышлению.

Опросник состоит из 25 утверждений, касающихся вашей самооценки. Все, что от вас требуется, - это дать один из предложенных ответов и оценить его по четырехбалльной шкале:

- «Полностью согласен» - 4 балла
- «Согласен» - 3 балла
- «Частично согласен» - 2 балла
- «Не согласен» - 1 балл
- «Полностью не согласен» - 0 баллов

Ознакомьтесь с утверждениями, запишите рядом количество баллов и внизу посчитайте сумму:

Я без стеснений выявляю слабые места в работе профессионалов и знатоков	
Мне легко оставаться сфокусированным на требованиях текущей задачи	
Я понимаю разницу в трактовке слова «аргумент» в ракурсе критического мышления	
Я способен проанализировать структуру аргументации	
Я могу критиковать кого-то, при этом не чувствуя себя «плохим» человеком	
Я понимаю, что такое ход рассуждения	
Я осознаю, что мои настоящие убеждения способны воздействовать на обсуждаемую проблему	
Я способен определять ход рассуждений в дискуссии	
Я способен распознавать признаки какой-либо стадии в споре	
Я без проблемы выделяю ключевые моменты в изучаемом материале	
Я легко выстраиваю свою позицию, компоную факты в нужной последовательности	
Я могу выявлять недопустимые методы, использующиеся для убеждения	
Я могу читать между строк	
Я могу легко оценить факты, поддерживающие какое-либо мнение	
Как правило, я всегда внимателен к мельчайшим деталям	
Я способен грамотно рассмотреть разные позиции	
Если мне не хватает информации, я могу обратиться к дополнительным материалам	
Я в состоянии грамотно представить свои аргументы	
Для меня просто различить описательный материал от аналитического	
Для меня просто увидеть непоследовательность в споре	
Я вижу закономерности и тенденции	
Мне предельно ясно, что мое воспитание и внутренние установки способны вызвать предубеждения против какого-либо мнения	
Я способен давать оценку источникам материалов	

Мне понятно, почему в научных трудах есть термины, которые могут по-разному толковаться	
<b>ИТОГО</b>	

### Интерпретация результатов

**Более 75 баллов:** вероятнее всего, критическое мышление уже уверенно применяется вами. Данное качество очень ценно, и оно помогает вам в вашей жизни и деятельности, которой вы занимаетесь. Однако, если ваш результат менее 100 баллов, вам есть, над чем еще потрудиться!

**От 45 до 74 баллов:** критическое мышление, несомненно, присуще вам, но необходимо систематически оттачивать свои навыки и овладевать новыми умениями. Регулярно проводите самоанализ, ищите свои слабые стороны и работайте над собой.

**Менее 45 баллов:** ваше умение мыслить критически проявляется очень слабо, и вам нужно собирать как можно больше информации на эту тему. Читайте материалы по теме, изучайте тонкости и особенности критического мышления, прививайте себе недостающие навыки, овладейте новыми компетенциями.

**Упражнение 1.** Напишите, каким образом можно использовать критическое мышление

В личной сфере

В обучении

### Основы фактчекинга в интернете: как отличить правду от вымысла

В 2016 году редакция Оксфордского словаря признала неологизм «**постправда**» словом года. Так описывается ситуация, когда для формирования общественного мнения главенствующими становятся обращение к эмоциям и личным убеждениям, а не к объективным фактам.

**Факт** – это реальное событие; явление, подкрепленное надежными свидетельствами; то, что произошло или происходит. Факты должны быть установлены, проверены и перепроверены.

Факт	Не факт	Объяснение
Комплекс пирамид в Гизе	Пирамиды строили атланты / инопланетяне / египтяне с	Неподалеку от пирамид археологи обнаружили поселок строителей, а рядом



построили древние египтяне.	помощью инопланетян / представители неизвестной древней цивилизации.	с ним – некрополь. На сегодняшний день изучено более 1 000 скелетов. Антропологически они совпадают с населением современного Египта
-----------------------------	--	--

• **Проверяйте источник.** Качественное издание всегда укажет первоисточник информации – официальный сайт или аккаунт, другой медиаресурс, данные личных корреспондентов с видео или фото.

- Если источником является очень молодой или малоизвестный аккаунт/сайт – скорее всего, он создан с целью дезинформации.
- Если ссылка ведет не на конкретную публикацию, а на сайт в целом – это тоже похоже на замыливание глаз.
- Если источником указан агрегатор новостей – это явная попытка обмануть. Подобные сайты просто собирают информацию из других ресурсов.

• **Обращайте внимание на фото.** Часто недобросовестные журналисты прокалываются на таких деталях, как несоответствие погоды, ландшафта, времени суток и т.д. это же можно отнести к чекингу видео.

- Хорошим инструментом является проверка с помощью поиска Google по картинкам. При этом можно обнаружить, что изучаемое фото использовалось ранее. Для этого сравните дату публикации новости и время самого первого появления фото в сети.
- Когда проверяете факт по другим источникам, ищите фото с иных ракурсов, сравнивайте детали. Если используется только одно фото – это тоже может быть весьма подозрительным признаком.

• **Не верьте заголовкам.** Очень многие люди читают новости только по заголовкам. Таковы издержки информационной эры, когда поток данных слишком большой, и мы просто не успеваем все переработать. Этим пользуются недостоверные СМИ, искажая смысл заглавия по сравнению с содержанием основной статьи. Прочитывайте сам материал, чтобы не попасться на такую уловку.

• **Проверяйте цитаты.** «Главная проблема цитат в интернете в том, что люди сразу верят в их подлинность», - говорил В.И. Ленин. Или нет? Надеюсь, вы легко разоблачили этот фейк. Тем не менее, бывают случаи, когда фальшивость цитат не так очевидна. Поэтому, как минимум, погуглите чье-либо высказывание, чтобы удостовериться в его подлинности.

• **Узнайте мнение противоположной стороны.** Это кажется очевидным, что любой субъект пытается показать себя с лучшей стороны, следовательно, для получения объективной информации необходимо учесть все данные. Тем не менее, мы обычно встаем по какую-то одну сторону баррикады. Так устроен наш мозг. Это нужно преодолевать и обязательно изучать противоположные мнения.

• **Не верьте скриншотам.** Очень часто, особенно в записях с соцсетях, показывают картинки – скриншоты, которые якобы являются доказательством чего-то там. Но подделать скриншот может абсолютно любой пользователь, буквально за несколько минут.

**Упражнение 2.** Для выполнения учебного задания предлагаем вам примерить на себя роль знаменитых разрушителей мифов и, вооружившись полученными советами и критическим инструментарием, разобраться с самыми нелепыми «научными фактами».

1. Тараканы существуют на Земле 250 миллионов лет и с тех пор не подверглись никаким эволюционным переменам

- А. да, это правда
- Б. скорее, правда, чем ложь
- В. **нет, это неправда**

2. У людей очень большой мозг по сравнению с другими биологическими видами

- А. да, это правда
- Б. скорее, правда, чем ложь
- В. **нет, это неправда**

3. Наш мозг работает всего на 10%

- А. **нет, это неправда**
- Б. скорее, правда, чем ложь
- В. да, это правда

4. Рост клеток мозга у взрослых прекращается

- А. **нет, это неправда**
- Б. скорее, правда, чем ложь
- В. да, это правда

5. ТЭФИ в номинации «Просветительская программа» получил автор фильма о плоской Земле

- А. нет, это неправда
- Б. скорее, правда, чем ложь
- В. **да, это правда**

6. Китайская стена – единственный рукотворный объект, видимый из космоса

- А. **нет, это неправда**
- Б. скорее, правда, чем ложь
- В. да, это правда

Ответы можно узнать [здесь](#) (ссылка)

### Упражнение 3. Определи фейковые новости

Новость	Правда	Фейк
США объявили о приостановке выдачи россиянам неиммиграционных виз. На следующий день у американского посольства в Москве образовалась гигантская очередь.		
Московская полиция закупит солярии для лошадей, которые состоят в конной и туристической полиции. На это потратят 600 тысяч рублей.		
Из машины уборщицы «Газпрома» украли сумку Dior за 2 миллиона рублей.		
Ростовчанин угнал экскаватор в Борисове, чтобы добраться до метро в Лефортове.		
Заблудившийся в Москве лось сбежал от полицейских и чуть не утонул в пруду.		
На проспекте Мира упал вертолет. Не получив сильных повреждений, он улетел.		
Московским отличникам дали золотые медали с перевернутым российским флагом.		

Проверить ответы можно [тут](#).

## Эмоциональные компетенции

Впервые сочетание «**эмоциональный интеллект**» появилось в научной статье, выпущенной в 1990 году. То есть, совсем недавно. Автором статьи явился один из исследователей гуманистической волны Питер Салоуэй. Статья под названием «Эмоциональный интеллект», по признанию большинства в профессиональном сообществе, стала первой публикацией на эту тему.

Питер Салоуэй и его соавтор Джон Майер определяют эмоциональный интеллект как **«способность воспринимать и понимать проявления личности, выражаемые в эмоциях, управлять эмоциями на основе интеллектуальных процессов».**

Эмоция – отзыв на внешний раздражитель.

**Эмоциональная компетентность = 4 навыка**

<b>Осознание своих эмоций</b>	<b>Осознание эмоций других</b>
<b>Управление своими эмоциями</b>	<b>Управление эмоциями других</b>

<b>Осознание своих эмоций</b>	<p>Осознавать свои эмоции гораздо сложнее, чем мы об этом думаем.</p> <p>Не умея осознавать, мы можем только подавлять свои эмоции.</p> <p>Подавление эмоций – это способ управления ими, но далеко не единственный и не самый лучший.</p> <p><b>Как развить навык?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- через тело: ощутить напряжение в теле и сопоставить с какой-либо эмоцией;</li> <li>- посмотреть на себя со стороны.</li> </ul>
<b>Осознание эмоций других</b>	<p><b>Как развить навык?</b></p> <p>С помощью эмпатии. <b>Эмпатия</b> – это прямое «вчувствовывание» в другого человека, основанное на действии зеркальных нейронов. Для развития навыка эмпатии обращайте внимание на то, что происходит с вами, когда рядом кто-то другой испытывает достаточно сильные эмоции. Например, можно отправиться в театр или попросить близкого вам человека рассказать эмоционально значимую для него ситуацию. Наблюдайте, что с вами будет происходить: как будет меняться ваше эмоциональное состояние, какие ощущения появятся в теле, что вам захочется сделать или сказать.</p> <p><b>Через наблюдение за невербальными сигналами других людей.</b> Наблюдая за проявлениями невербальных сигналов других людей</p>

	<p>можно делать предположения касательно их эмоционального состояния. При этом нельзя интерпретировать отдельный жест, а нужно рассматривать все невербальное поведение в комплексе.</p> <p><b>Используя вербальную коммуникацию.</b> Самый простой способ узнать что-то о другом человеке – это задать вопрос этому самому человеку.</p>
<p><b>Управление своими эмоциями</b></p>	<p><b>Алгоритм управления эмоциями:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осознать свою эмоцию;</li> <li>• понять свои цели в данной ситуации, определить, чего я хочу добиться;</li> <li>• определить, адекватна ли моя эмоция данной ситуации;</li> <li>• определить, в каком эмоциональном состоянии я буду максимально эффективен при достижении своей цели;</li> <li>• выбрать способ достичь нужного эмоционального состояния;</li> <li>• достичь необходимого состояния, используя выбранный способ.</li> </ul> <p><b>Десять быстрых способов управления своими эмоциями:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подышите;</li> <li>• подвигайтесь;</li> <li>• представьте себе что-нибудь приятное или очищающее;</li> <li>• умойтесь, сполосните руки;</li> <li>• обнимитесь с кем-нибудь или попросите погладить вас по голове;</li> <li>• сделайте небольшой ритуал;</li> <li>• «стряхните эмоции с себя»;</li> <li>• расскажите кому-нибудь о своих эмоциях;</li> <li>• запишите или зарисуйте.</li> </ul>
<p><b>Управление эмоциями других</b></p>	<p><b>Как развить навык?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• повышать самооценку (когда всё и все вокруг ее понижают);</li> <li>• снижать тревогу (когда всё и все вокруг её повышают).</li> </ul> <p>- дать выговориться;</p> <p>- разговаривать, сохраняя спокойную интонацию и жесты;</p> <p>- признать значимость проблемы;</p> <p>- проявить сочувствие.</p>

**Упражнение 1.** Чтобы узнать, насколько вы понимаете свои чувства, ответьте на 3 вопроса.

1. Какую эмоцию я сейчас испытываю?

2. Именно сейчас эта эмоция полезна для меня?

---

3. Как часто на протяжении дня я испытываю эту эмоцию?

---

**Упражнение 2. «Дневник эмоций».** На протяжении дня записывайте все свои эмоции и события, которые их вызвали. Цель — лучше понять себя. Для визуализации можно использовать фломастеры для обозначения цвета эмоций или смайлики. А затем поставьте себе задачу — увеличить количество веселых смайликов. И помните, что большая часть событий — сами по себе нейтральны. А эмоции — это лишь наша реакция на них.

**Упражнение 3.** Мои способы управления собственным эмоциональным состоянием

---

---

---

---

---

**Упражнение 4.** Важные для меня ситуации, где проявление эмпатии поможет добиться нужных результатов:

---

---

---

**Упражнение 5.** Изучи приемы действий для избранного вами навыка эмоционального интеллекта и укажи ниже три из них, в реализации которых ты будешь практиковаться

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Варианты дыхательных упражнений

**С тонизирующим эффектом:**

**«Ха-дыхание».** Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх над головой. Задержка дыхания. Выдох-корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, происходит резкий выброс воздуха со звуком «ха!».

**«Замок».** Исходное положение - сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Сделать вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

**С успокаивающим эффектом:**

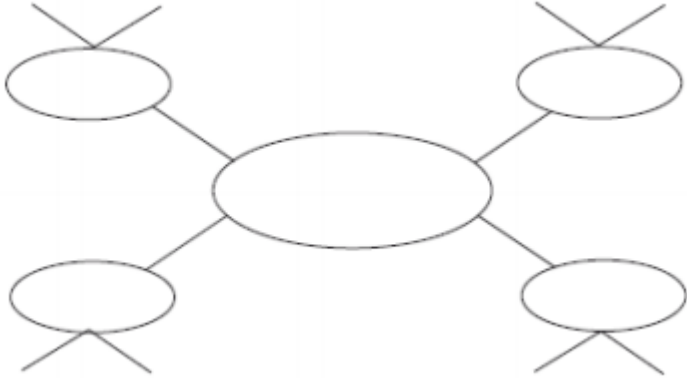
**«Отдых».** Исходное положение - стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Сделать вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, сделать за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямиться.

**«Передышка».** Обычно, когда мы бываем расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания- один из способов расслабления. В течение 3 минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким непринудительным дыханием, представьте, что все Ваши неприятности улечиваются.

Перечень техник, которые используются в программе «Атлас новых профессии»

№	Название техники	Описание техники
1	Ментальные карты	Техника визуализации мышления, с помощью которой можно лучше и эффективнее обработать некоторую информацию
2	Техника «Омегамэппинг»	Метод создания идей, помогающий находить целостные решения сложных задач. Омега-мэппинг использует специальную технику визуализации процесса нахождения решения, делая его наглядным и структурированным
3	Техника «Катенамэппинг»	Техника генерации идей, которую можно использовать на начальном этапе работы для создания большого количества идей, особенно в случаях, когда сфера, к которой относится решаемая задача, кажется непонятной или, наоборот, слишком тривиальной. Катена-мэппинг помогает расширить пространство мышления, преодолеть творческие блоки, а найденные в процессе этой работы стимулы преобразовать в идеи. В основе катена-мэппинга лежит катена — игра, которая заключается в связывании двух слов, начального и конечного, цепочкой промежуточных слов, выбираемых по определенным правилам. В катена-мэппинге эта игра используется для нахождения стимулов, помогающих расширить поле возможных решений
4	Случайный стимул и 4D стимул	Метод создания идей, позволяющий взглянуть на задачу под разными углами и таким образом расширить для себя поле возможных решений. Это метод, позволяет получить большое количество разных идей за сравнительно короткое время. В его основе лежит широко известный метод случайного стимула, поверх которого наложена сетка из четырех параметров — свойства, функции, символы и процессы. Этот набор свойств может хорошо подойти для решения таких задач, как, скажем, создание нового бренда или литературного персонажа

5	Техники контроля над эмоциями и предотвращения конфликтов, круг Плутчика.	<a href="https://4brain.ru/blog/emotion-theory-of-robert-plutchik/">https://4brain.ru/blog/emotion-theory-of-robert-plutchik/</a>												
6	Технологии «мозгового штурма»	<b>Метод мозгового штурма</b> – это метод решения проблемы за счет активизации творческого потенциала группы людей, вследствие которого лицам, участвующим в дискуссии по заранее озвученной проблеме, необходимо предложить максимально возможное количество вариантов ее решения.												
7	Тренировка по Эдварду Дэ Боно «6 шляп»	<p><b>Метод 6 шляп</b> – это психологическая ролевая игра. Шляпа определённого цвета означает отдельный режим мышления, и, надевая её, человек включает этот режим</p>												
8	Технология М.Литвака «Эффектомер».	Используются для оценки ситуации, соотнесения имеющихся критериев, когда у вас недостаточно информации и нет объективных данных в каких либо цифрах для принятия решения.												
9	Таблица «ПМИ» и «ПМ?»	<p><i>Таблица 2</i></p> <table border="1" data-bbox="598 1742 1380 1987"> <thead> <tr> <th>«+»</th> <th>«-»</th> <th>«?»</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Самый экономичный</td> <td>Радиация</td> <td>Сколько АЭС в мире?</td> </tr> <tr> <td>Вид энергии</td> <td>Аварии на АЭС</td> <td>Каковы основные причины аварий на АЭС?</td> </tr> <tr> <td>Энергия будущего</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>Самый экономичный Радиация Сколько АЭС в мире?</p>	«+»	«-»	«?»	Самый экономичный	Радиация	Сколько АЭС в мире?	Вид энергии	Аварии на АЭС	Каковы основные причины аварий на АЭС?	Энергия будущего		
«+»	«-»	«?»												
Самый экономичный	Радиация	Сколько АЭС в мире?												
Вид энергии	Аварии на АЭС	Каковы основные причины аварий на АЭС?												
Энергия будущего														

		<p>На стадии вызова работает и прием «ПМИ» – таблица «Плюс – минус – интересно» либо модификация данной таблицы «ПМ?» – «Плюс – минус – вопрос» (создатель Э. де Боно). Например, нам необходимо выяснить, является ли атомная энергия энергией будущего? Занесем имеющуюся у нас информацию в таблицу «ПМ?».</p> <p>Учащиеся систематизируют свой информационный запрос в виде вопросов и заносят их в третью графу</p>					
<p>1 0</p>	<p>Таблица «Верные – неверные утверждения»</p> <p>Как организовать работу в режиме технологии, если в опыте учащихся информации по изучаемой теме нет?</p>	<p><i>Таблица 3</i></p> <table border="1" data-bbox="625 594 1366 725"> <tr> <td data-bbox="625 594 1011 725" rowspan="2">Утверждения</td> <td data-bbox="1011 594 1190 653">До</td> <td data-bbox="1190 594 1366 653">После</td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="1011 653 1366 725">чтения текста</td> </tr> </table>	Утверждения	До	После	чтения текста	
Утверждения	До	После					
	чтения текста						
<p>1 1</p>	<p>Технология «Кластеры»</p>	<p>Кластеры Наиболее известным приемом технологии можно назвать прием «Кластеры»<sup>8</sup>. Прием заключается в выделении смысловых единиц текста и графическом оформлении их в определенном порядке в виде «грозди». «Грозди» (кластеры) могут стать как ведущим приемом на стадиях вызова и рефлексии, так и стратегией урока в целом. Делая какие-то записи, зарисовки для памяти, мы часто интуитивно распределяем их особым образом, komponуем по категориям. «Грозди» – графический прием систематизации материала. Наши мысли уже не громоздятся, а «гроздятся», то есть располагаются в определенном порядке</p> 					



<p>1 2</p>	<p>Таблица «толстых» и «тонких» вопросов</p>	<p>Большое значение в технологии развития критического мышления отводится приемам, формирующим умение работать с вопросами. В то время как традиционное преподавание строится на готовых ответах, которые преподносятся ученикам, технология развития критического мышления ориентирована на вопросы как основную движущую силу мышления. Учащихся необходимо обращать к их собственной интеллектуальной энергии. Мысль остается живой только при условии, что ответы стимулируют дальнейшие вопросы.</p> <table border="1" data-bbox="571 615 1433 841"> <thead> <tr> <th>«Тонкие» вопросы</th> <th>«Толстые» вопросы</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Кто ... ?</td> <td rowspan="4">Дайте три объяснения, почему...</td> </tr> <tr> <td>Что ... ?</td> </tr> <tr> <td>Когда ... ?</td> </tr> <tr> <td>Может ... ?</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" data-bbox="571 924 1433 1236"> <thead> <tr> <th>«Тонкие» вопросы</th> <th>«Толстые» вопросы</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Будет ... ?</td> <td>Почему вы считаете ... ?</td> </tr> <tr> <td>Могли ... ?</td> <td>В чем различие ... ?</td> </tr> <tr> <td>Как звать ... ?</td> <td>Предположите, что будет, если ...</td> </tr> <tr> <td>Было ли ... ?</td> <td>Что, если ... ?</td> </tr> <tr> <td>Согласны ли вы ... ?</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Верно ли ... ?</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	«Тонкие» вопросы	«Толстые» вопросы	Кто ... ?	Дайте три объяснения, почему...	Что ... ?	Когда ... ?	Может ... ?	«Тонкие» вопросы	«Толстые» вопросы	Будет ... ?	Почему вы считаете ... ?	Могли ... ?	В чем различие ... ?	Как звать ... ?	Предположите, что будет, если ...	Было ли ... ?	Что, если ... ?	Согласны ли вы ... ?		Верно ли ... ?	
«Тонкие» вопросы	«Толстые» вопросы																						
Кто ... ?	Дайте три объяснения, почему...																						
Что ... ?																							
Когда ... ?																							
Может ... ?																							
«Тонкие» вопросы	«Толстые» вопросы																						
Будет ... ?	Почему вы считаете ... ?																						
Могли ... ?	В чем различие ... ?																						
Как звать ... ?	Предположите, что будет, если ...																						
Было ли ... ?	Что, если ... ?																						
Согласны ли вы ... ?																							
Верно ли ... ?																							
<p>1 3</p>	<p>Прием «Выглядит, как... Звучит, как...»<sup>7</sup></p>	<p>Этот прием направлен на «присвоение» понятий, терминов. На стадии вызова учащимся предлагается вписать в соответствующие графы зрительные и слуховые ассоциации, которые у них возникают при данном слове или в связи с данным понятием. Например, понятие «технология»</p> <table border="1" data-bbox="571 1552 1412 1766"> <thead> <tr> <th>Выглядит, как...</th> <th>Звучит, как...</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Часы</td> <td>Металлический скрежет</td> </tr> <tr> <td>Конвейер</td> <td>«Это ново!»</td> </tr> <tr> <td>Ступеньки лестницы</td> <td>«Это интересно!»</td> </tr> <tr> <td>Яркая картинка</td> <td>Песня: куплет - припев</td> </tr> </tbody> </table>	Выглядит, как...	Звучит, как...	Часы	Металлический скрежет	Конвейер	«Это ново!»	Ступеньки лестницы	«Это интересно!»	Яркая картинка	Песня: куплет - припев											
Выглядит, как...	Звучит, как...																						
Часы	Металлический скрежет																						
Конвейер	«Это ново!»																						
Ступеньки лестницы	«Это интересно!»																						
Яркая картинка	Песня: куплет - припев																						

Приложение 4.  
Лист результатов

Лист результатов (чек лист результативности освоения программы)

- умеют решать проблемы;
- проявляют известную настойчивость в решении проблем;
- контролируют себя, свою импульсивность;
- открыты для других идей;
- умеют решать проблемы, сотрудничая с другими людьми;
- умеют слушать собеседника;
- эмпатичны;
- терпимы к неопределенности;
- умеют рассматривать проблемы с разных точек зрения;
- умеют устанавливать множественные связи между явлениями;
- терпимо относятся к точкам зрения, отличным от их собственных взглядов;
- могут рассматривать несколько возможностей решения какой-то проблемы;
- часто задают вопросы: «Что, если?..»;
- умеют строить логические выводы;
- размышляют о своих чувствах, мыслях – оценивают их;
- умеют строить прогнозы, обосновывать их и ставить перед собой обдуманые цели;
- могут применять свои навыки и знания в различных ситуациях;
- любознательны и часто задают «хорошие вопросы»;
- понимают эмоциональное состояние собеседника
- понимают и дают оценку своему эмоциональному состоянию

