«Личностный рост»

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Время	**Наименование темы**
3 часа	Познай себя. Темперамент и характер: «я как все» или «я особенный». Диагностика темперамента и акцентуаций характера.
3 часа	Самооценка. Диагностика самооценки. Формирование и возможности коррекции самооценки. Источники реализации самооценки.
3 часа	Тревожность. Как распознать повышение уровня тревожности. Ситуативная и личностная тревожность. Способы снижения уровня тревожности.
3 часа	Мотивация. Мотивация избегания неудач и достижения успеха. Диагностика мотивации. Как мотивация влияет наш выбор, поведение, деятельность.
3 часа	Рефлексия. Как научится анализировать ситуации и поступки. Особенности восприятия.
3 часа	Особенности восприятия времени. Временная перспектива и ее значение в развитии личности. Построение временной перспективы (упражнения).
3 часа	Люди вокруг: какие они? Феномены общения. Значение толерантности.
3 часа	Публичное выступление. Как научиться не боятся выступать. Привлечение внимания к информации. Закономерности выстраивания информации. Особенности речи (темп, громкость и т.д.) при публичном выступлении.
3 часа	Конфликты. Причины возникновения конфликтов. Можно ли избежать конфликтов. Как научится просить прощение и прощать.
3 часа	Доверительные отношения. Как выстроить доверительные отношения.
1 час	Знакомство с представителями космической колонии (игры на первичное знакомство)
1 час	Через терни к звездам (экскурсия по университету)
1 час	Настольные игры: «Мафия. Большой город», «Сорви башню»
1 час	«Отдых на Плутоне». Вожатские минутки
2 часа	«Изучение планеты Нептун» - занятия на воде (бассейн Буревестник)
1 час	Настольные игры: «Соображарий», «Убийство в Восточном экспрессе», «Странометр»
2 часа	Состязания в честь созвездия Гермеса (спортивный манеж)
1 час	Настольные игры: «Морской бой», «Тик так бум»
1 час	Квест «Знатоки космонавтики» или «Покорители космоса»
1 час	Настольные игры: «Что? Где? Когда?», «Необъятная Россия»
2 часа	ТАЙМ-КАФЕ «В космосе нет времени»
1 час	Настольные игры: «Monopoly», «Остров сокровищ»
1 час	Вожатские минутки. «Алло, мы ищем таланты»
2 часа	«Через галактику» Соревновательные игры (спортивный манеж)
1 час	Настольные игры: «Слово за слово», «Энциклопедия»
1 час	Игра-квест «Вестник солнечной системы»
1 час	Квиз «Кто ты по гороскопу»
1 час	Настольные игры: «Шашки», «Путешествие по России»
2 часа	На межгалактических волнах (бассейн Буревестник)
1 час	Настольные игры: «Твистер», «Кругосветное путешествие»
Итого:	**60 часов**

Руководитель: Захарова Инна Владимировна,

доцент кафедры педагогики и социальной работы.