

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ г.БРАТСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ № 2»

РЕКОМЕНДОВАНО
внутренним экспертным
советом МБОУ «Лицей
№2» от «23» мая 2022 г.
протокол № 3
Председатель _____
/Н.А. Кучменко/

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МБОУ
«Лицей № 2» от «31» августа
2022г.
№ 199/10
Директор МБОУ Лицей №2»
_____ /Ю.М. Кулешова /

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности
«Самоменеджмент»
для обучающихся 10 класса

Направление: духовно-нравственное

Разработала:
Мальчева Любовь Михайловна
педагог-психолог

2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Самоменеджмент» для обучающихся 10 класса разработана в соответствии с:

- федеральным компонентом государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 17.12.2010 № 1897;
- основной образовательной программой основного общего образования для 5-9 классов МБОУ «Лицей №2» от 20.05 2015 г. №108/1
- программой элективного курса «Основы предпринимательства», автор составитель В.Д.Симоненко, сборник программно-методических материалов по экономике для общеобразовательных школ (составитель Б.И.Мишина, Л.Н.Поташева, М., «Вита-Пресс», 2008) - требованиями к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта;
- учебным планом МБОУ «Лицей № 2» г. Братска на 2022-2023 учебный год.

Самоменеджмент – это прежде всего самоорганизация, умение управлять собой, своим временем в пространстве, общении, деловом мире.

В начале трудовой карьеры многие выпускники лицея испытывают трудности адаптации, самоорганизации, саморегуляции эмоционального состояния. Это приводит к повышению риска стрессов, развитию психосоматических расстройств. Навыки самоменеджмента способны снизить уровень напряженности и гармонизировать межличностные отношения на производстве и в быту.

Содержание данной программы будет связано с решением вопросов представления об основах теории самоменеджмента, психологии, социологии.

В курсе преобладают практические занятия (проведение дискуссии, анализ материалов исследований, групповая работа и др.) Рабочая программа рассчитана на 34 часов.

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ:

Освоение старшеклассниками теоретических знаний, а также приобретение необходимых практических умений в области управления личной будущей карьерой, а также повышения собственной эффективности.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

1) обеспечить приобретение системы знаний в области самоменеджмента;

2) сформировать общую систему теоретических и концептуальных представлений о персональном менеджменте;

3) осуществить подготовку к ведению профессиональной деятельности, базирующейся на научно – практической организации социальной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

Основное содержание программы отражено в **следующих темах:**

1. Теоретические основы самоменеджмента
2. Тайм – менеджмент
3. Методы и инструменты личной эффективности.
4. Карьерный самоменеджмент.
5. Стрессменеджмент

РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ:

Обучающиеся в результате освоения программы **должны:**

- знать основные функции и приемы самоменеджмента;
- знать методы и средства познания для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, компетентности
- уметь осуществлять деловое общение;
- уметь формировать и эффективно позиционировать собственные лидерские качества;
- владеть навыками формирования культуры научного профессионального мышления; навыками обоснования актуальности и практической значимости научного исследования;

- должен демонстрировать способность и готовность к практическому применению полученных знаний и навыков в самоорганизации и самообразовании.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ:

Формы практических занятий (проведение дискуссии, анализ материалов исследований, разработка и анализ кейсов и др.) моделируют современные методы управленческой деятельности. Работа по каждой теме заканчивается коллективными выводами.

ВИДЫ КОНТРОЛЯ:

1. Психологическая самодиагностика на входе в программу и на выходе, позволяющая проследить динамику изменений участников спецкурса.
2. Промежуточная самодиагностика в ходе занятий.
3. Самостоятельные работы.
4. Контрольное тестирование.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА:

Кабинет психолога, раздаточный и стимульный материал

- Ноутбук (компьютер) для преподавателя
- Проектор (для лекций или семинаров).

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ

Содержание	Кол-во часов
Знакомство. Введение.	2
Теоретические основы самоменеджмента	6
Тайм – менеджмент	5
Методы и инструменты личной эффективности	10
Стрессменеджмент	9
Заключительное занятие	2
ИТОГО	34

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	№ Урока в теме	Наименование разделов и тем	Дата проведения	
			по плану	по факту
		Знакомство. Введение (2 час)		
1	1	Анализ различных определений понятия «самоменеджмент». Цели, функции самоменеджмента. Выявление характерных черт эффективного лидера. Тест	08.09	
		Теоретические основы самоменеджмента (6 часов)		
2	1	Эффективная самоорганизация учебной деятельности обучающегося	15.09	
3	2	Целеполагание в системе самоменеджмента	22.09	
4	3	Оптимальная система планирования в самоменеджменте.	29.09	
5	4	Самоменеджмент и формирование имиджа	06.10	
6	5	Моделирование жизненного пути. Тренинг самопознания.	13.10	
7	6	Самоменеджмент как самостоятельное и личное управление самим собой. Тест	19.10	
		Тайм – менеджмент (5 часов)		
8	1	Стратегия «управление временем» как управление собственной деятельностью	20.10	
9	2	Методы и принципы повышения собственной эффективности А.А. Любищева. Искусство делегирования полномочий.	02.11	
10	3	Основные требования к составлению плана дел: список ежедневных дел, составление расписания.	09.11	
11	4	Технология планирования по методу «Альпы», «Парето», Эйзенхауэра.	16.11	
12	5	Прямое планирование с помощью картотек и дневников учета времени. Тренинг	23.11	
		Методы и инструменты личной эффективности (10 часов)		
13	1	Создание системы самомотивации	30.11	
14	2	«Промежуточные» радости. Дела проблемы.	07.11	

15	3	Планы регулярных дел. Постановка целей. Один день будущей жизни. «Мемуарник» и ценности.	14.12	
16	4	Личная миссия. Ключевые области жизни. Личное видение. Ключевые факторы успеха.	21.12	
17	5	Личные цели, показатели и действия по совершенствованию. Карта долгосрочных целей. SMART-цели. Цели-вызовы.	28.12	
18	6	Организация рабочего дня. План дня. «Стратегическая картонка».	11.01	
19	7	Алгоритм планирования. Расстановка приоритетов. Матрица Эйзенхауэра.	18.01	
20	8	Система планирования. Техника планирования.	25.01	
21	9	Работа с критериями. Управление хаосом.	01.02	
22	10	Деловая игра «Запутанная история»	08.02	
		Стрессменеджмент (9 часов)		
23	1	Понятие стресса. Факторы, вызывающие стресс. Признаки стресса.	15.03	
24	2	Мифы о стрессе. Функции стресса.	22.03	
25	3	Личностные факторы возникновения стресса.	01.03	
26	4	Три стратегии стресс-менеджмента. Уход от проблемы. Изменение проблемы.	08.03	
27	5	Выработка навыка-антагониста, контрреакции, противоположной «правильной» привычки.	15.03	
28	6	Методы профилактики стресса.	22.03	
29	7	Самопродвижение – деятельность	29.03	
30	8	Методы самомониторинга и самоимиджирования. Деловая игра «Что бы сделал X»	05.04	
31	9	Упражнения из цикла «Аутогенная тренировка» (Шульца Якобсона) с последующей рефлексией.	12.04	
		Заключительное занятие (2 час)		
32	1	Менеджмент как комплексная дисциплина управления хозяйственной системой. Факторы эффективности менеджмента написание реферата с презентацией	19.04 26.04	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Введение

Тема 1. Анализ различных определений понятия «самоменеджмент».

Тема 2. Цели, функции самоменеджмента. Выявление характерных черт эффективного руководителя

Диагностика особенностей работы руководителем. Интерпретация результатов, самоанализ результатов учащимися

Тесты на стиль руководителя и эмоциональный интеллект. Определение жизненных приоритетов и постановка задач

Раздел 1. Теоретические основы самоменеджмента

Тема 1. Эффективная самоорганизация учебной деятельности обучающегося

Тема 2. Целеполагание в системе самоменеджмента.

Тема 3. Оптимальная система планирования в самоменеджменте. Контроль и самоконтроль в системе самоменеджмента.

Тема 4. Самоменеджмент и формирование имиджа.

Тема 5. Моделирование жизненного пути. Тренинг самопознания.

Тема 6. Самоменеджмент как самостоятельное и личное управление самим собой. Тест. Интерпретация результатов, самоанализ результатов учащимися

Раздел 2. Тайм – менеджмент

Тема 1. Стратегия «управление временем» как управление собственной деятельностью, рациональная организация выполнения задач и распределения собственных ресурсов.

Тема 2. Методы и принципы повышения собственной эффективности А.А. Любищева. Искусство делегирования полномочий. Тренинг -Управление людьми.

Тема 3. Основные требования к составлению плана дел: список каждодневных дел, составление расписания.

Тема 4. Технология планирования по методу «Альпы», «Парето», Эйзенхауэра.

Тема 5. Прямое планирование с помощью картотек и дневников учета времени. Тренинг

Раздел 3. Методы и инструменты личной эффективности

Тема 1. Создание системы самомотивации. Упражнения «Психология счастливого человека»

Тема 2. «Промежуточные» радости. Дела проблемы. «10 позитивных и 10 негативных «Я» во мне»

Тема 3. Планы регулярных дел. Постановка целей. Один день будущей жизни. «Мемуарник» и ценности. Упражнение «Пирог» и «Мои жизненные цели».

Тема 4. Личная миссия. Ключевые области жизни. Личное видение. Ключевые факторы успеха. Личная миссия. Ключевые области жизни. Личное видение. Ключевые факторы успеха. Упражнения «Волшебное зеркало», «Маски».

Тема 5. Личные цели, показатели и действия по совершенствованию. Карта долгосрочных целей. SMART-цели. Цели-вызовы. «Манифест свободного человека»

Тема 6. Организация рабочего дня. План дня. «Стратегическая картонка». Упражнение «Если бы я был» Подготовка презентации.

Тема 7. Алгоритм планирования. Расстановка приоритетов. Матрица Эйзенхауэра. Тренинговое занятие «Лидер или человек команды?»

Тема 8. Система планирования. Контекстное планирование. Доски планирования. Техника планирования.

Тема 9. Эмоционально-волевые резервы работоспособности. Тренинг «Не отрицайте изменения — меняйтесь сами»

Тема 10. Деловая игра «Запутанная история»

Раздел 4. Стрессменеджмент

Тема 1. Понятие стресса. Факторы, вызывающие стресс. Стрессоры. Стресс как ответ на процесс борьбы с повседневными трудностями. Признаки стресса. Состояние стресса.

Тема 2. Мифы о стрессе. Функции стресса. Четыре группы симптомов стресса: физиологические, интеллектуальные, эмоциональные и поведенческие.

Тема 3. Личностные факторы возникновения стресса. Стрессовый стиль жизни. Не стрессовый стиль жизни. Занятие с элементами тренинга «Стресс: как его преодолеть?»

Тема 4. Три стратегии стресс-менеджмента. Уход от проблемы. Изменение проблемы. Изменение отношение к проблеме. Уровни управления стрессом. «Дерево стресса».

Тема 5. Выработка навыка-антагониста, контрреакции, противоположной «правильной» привычки. Тайм-менеджмент.

Тема 6. Советы учащимся, страдающим от чрезмерного стресса на работе, методы профилактики стресса.

Тема 7. Самопродвижение – деятельность, обеспечивающее открытое предъявление свидетельств своей профессиональной компетентности и квалификации.

Тема 8. Самоимиджирование – создание или коррекция собственного имиджа, обладающего заданными свойствами, результатом которого является достижение поставленных карьерных целей. Методы самомониторинга и самоимиджирования.

Деловая игра «Что бы сделал Х»

Тема 9. Упражнения из цикла «Аутогенная тренировка» (Шульца Якобсона) с последующей рефлексией.

Итоговое занятие.

Факторы эффективности самоменеджмента - написание реферата с презентацией.

Темы рефератов

1. Правила самоменеджмента и их характеристика.
2. Самосовершенствование: мотивация и ее роль в повышении эффективности самоменеджмента.
3. Оптимальная система планирования в самоменеджменте.
4. Самоконтроль в системе самоменеджмента.
5. Техники самоменеджмента в управлении временем.
6. Технологии формирования имиджа.
7. Правила публичного выступления.
8. Эйзенхауер и его подход к планированию времени.
9. Основные методы карьерного самоменеджмента.
10. Самоидентификация.
11. Самопродвижение.
12. Самоимиджирование.
13. Организация рабочего пространства.

Литература:

1. Афанасьева Н. А. Самоорганизация - фактор успешности учебной деятельности // Фундаментальные исследования. - 2018. - № 2. - С. 60-61.
2. Бишоф, А., Бишоф К. Самоменеджмент. Эффективно и рационально/ пер. с нем. Д. А. Пергамент. 2-е изд., испр. / А. Бишоф, К. Бишоф. — М.: Омега-Л, 2016.
3. Бухарцева Н. Г. Самообразование как активный вид деятельности // Педагогическое образование и наука. 2013. № 3. С. 80-83.
4. Дегтерев В. А. Самоменеджмент как ключевая компетенция развития личности студента // Педагогическое образование в России. 2015. № 3. С. 64-71.
5. Игумнова Г.В., Журавлева Г.Г. Самоменеджмент учебной деятельности студентов: учебно-методическое пособие. - Йошкар - Ола: МОСИ, 2018. - 104 с.
6. Майданова, Т. В. Самоменеджмент как условие самореализации студентов / Т. В. Майданова // Педагогическое образование в России. — 2013. — №2. — С. 27-30.
7. Назарова В.Д. Необходимость внедрения технологий самоменеджмента в учебную программу студентов управленческих специальностей // Студенческие научные исследования. 2014. № 7 [Электронный ресурс]. URL: <http://student.snauka.ru/2014/09/2273>.
8. Ноздренко Е.А. самоменеджмент в организации обучения студентов // Современные проблемы науки и образования. - 2016. - № 1. - С.81-82.
9. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Издательство «Речь», 2016.
10. Янге, Е. Самоменеджмент. Как организовать свое время? // Школа жизни. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://shkolazhizni.rU/archive/0/n-34760/>