

УТВЕРЖДАЮ

Приказ №12 от 16 июля 2021г.

Директор

ООО "Мурманский тренинговый центр"



/М.В.Мыжерицкая/

## «Сила характера»

### Аннотация

Актуальность программы продиктована востребованностью в современном обществе активных и ответственных лидеров, нацеленных на созидание и творчество. В основе успешности лежат навыки именно эмоционального интеллекта, развитию которого в последнее время уделяется все больше внимания со стороны педагогов, психологов, социальных работников.

#### Цели и задачи программы.

1. Развитие таких лидерских качеств и компетенций, как:

- ✓ самостоятельность и навыки принятия решений;
- ✓ работоспособность;
- ✓ самоконтроль, целеустремленность;
- ✓ инициативность; адаптивность, открытость новому;
- ✓ социальная смелость и активность, готовность к риску и др.

2. Знание закономерностей системных процессов, понимание инструментов, позволяющих поддерживать функциональность работы любой команды.

3. Развитие эмоционального интеллекта:

- ✓ Осознание и управление собственным эмоциональным состоянием.
- ✓ Навыки работы с собственными ограничениями, страхами и неуверенностью.
- ✓ Эмпатия (умение понимать чувства и переживания окружающих людей).
- ✓ Навыки влияния на атмосферу контакта, создания продуктивной рабочей обстановки в команде.

4. Навыки планирования и самоорганизации, создание модели личной эффективности.

5. Навыки ведения переговоров, публичных выступлений.

**Учебно-тематический план по программе дополнительного  
общеразвивающего образования социально-гуманитарной направленности  
«Сила характера»  
150 часов**

N п/п	Название блоков, разделов.	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<p><b>1 блок.</b> <b>Секреты успеха от «морских котиков»</b> (развитие личной эффективности)</p> <p><b>1 блок. 1 раздел.</b> Развитие эмоционального интеллекта как главное условие повышения личной эффективности. Развитие оценочной независимости.</p>	24	8	16	<p>Тест на измерение эмоционального интеллекта Д. Гоулман (входная диагностика).</p> <p>Составление индивидуальной программы развития эмоционального интеллекта.</p>
2.	<p><b>1 блок. 2 раздел.</b> <b>Работа со страхами и эмоциями.</b> Алгоритмы работы с чувством вины, обиды, жалости. Техники работы со страхами. Осознание и изменение убеждений, привычек, которые тормозят нас, не дают достигать целей.</p>	24	8	16	<p>Самостоятельная проработка собственных страхов и эмоций по алгоритмам.</p>
3.	<p><b>1 блок. 3 раздел.</b> <b>Изменение привычек. Работа с целями.</b> Определение своих истинных целей и жизненных задач. Выстраивание новых жизненных сценариев.</p>	24	8	16	<p>Составление индивидуальной программы достижения жизненно важных целей.</p>
4.	<p><b>2 блок.</b> <b>«Баланс силы и любви»</b> (развитие гармоничного взаимодействия с собой и другими людьми).</p> <p><b>2 блок. 1 раздел.</b> Влияние человеческих систем на</p>	16	6	10	<p>Тест на измерение эмоционального интеллекта Д. Гоулмана (промежуточная диагностика)</p>

	нашу жизнь. Внутренние препятствия, которые нам мешают воплощать новые истории в жизнь:				
5.	<b>2 блок. 2 раздел.</b> Как развивать свою внутреннюю силу, то есть быть собой? Взаимодействие с другими людьми. Как развивать любовь к себе, другому, жизни?	16	6	10	Самостоятельная работа на своем жизненном материале.
6.	<b>2 блок. 3 раздел.</b> Работа с образом мысли, внутренними моделями и представлениями. Осознанная коммуникация.	16	6	10	Тест на измерение эмоционального интеллекта Д. Гоулмана (итоговая диагностика)
7.	<b>3 блок. Ораторское искусство, или Наука убеждать.</b>	30	8	22	Деловая игра «Политические дебаты»
	<b>ИТОГО:</b>	150	50	100	