

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИМОРСКОГО КРАЯ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ УССУРИЙСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
МБОУ СОШ №8**

РАССМОТРЕНО Руководитель ШМО _____ Смородинова О.И. Протокол №1 от «29» августа 2023 г	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УР _____ Кузнецова С.В. Протокол №1 от «29» августа 2023 г	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ СОШ №8 _____ Бондарчук Е.П. Приказ № 171 от 30.08.2023 г.
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Психология успеха»

для обучающихся 10- 11 классов

Уссурйск, 2023

Пояснительная записка.

Программа учебного курса разработана в соответствии с ФГОС СОО, на основе научно-методического журнала «Психолог», на основе авторских программ Л.С. Киреевой «Путь к успеху», Н.В. Тиминой «Поверь в себя», Г.В. Рязапкиной «Психология и выбор профессии», предназначена для обучающихся 10-11 классов и рассчитана на 68 часов (34 часа в 10 классе, 34 часа в 11 классе).

Предлагаемый курс «Психология успеха», рассчитанный на старшеклассников (68 ч), делает попытку реализовать задачу формирования успешности подростков, подготовить их к взрослой жизни, научить решать личные и профессиональные проблемы, возникающие в жизни.

Его содержание нацелено, прежде всего, на формирование навыков и качеств, способствующих успешному взаимодействию с социумом:

1. Адекватная система отношений и общения с окружающими;
2. Адекватное оценивание себя в ситуации взаимодействия с другими людьми;
3. Эмоциональная уравновешенность;
4. Установки на успешное взаимодействие;
5. Изменчивость поведения в соответствии с ролевыми ожиданиями других;
6. Адекватный уровень притязаний;
7. Мотивация достижения успеха;
8. Умение строить жизненные перспективы.

Основной мотивацией выбора курса «Психология успеха» послужило то, что курс:

- развивает кругозор
- развивает личность.

Изучение курса предполагает изучение теоретического материала без глубокого проникновения в теоретические основы психологии, более важным представляется формирование умений и навыков самостоятельного успешного выхода из проблемной жизненной ситуации, формирование компетентностей социализации в постшкольную образовательную и общественную среду. Важно, что психолог, не учит «правильному выбору», не «руководит» выбором, не «диагностирует» все, что связано с выбором. Роль психолога заключается в том, чтобы создать условия для повышения готовности учащихся к адекватному поведению в ситуации выбора образовательного, профессионального, жизненного пути.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

- Формирование психолого-педагогических условий для повышения уровня социально-психологической адаптации учащихся; актуализация процесса личностного и профессионального самоопределения, включающего в себя получение знаний о себе (представление о трех компонентах «Я - образа»: когнитивном, эмоционально-оценочном, поведенческом) и о мире профессий.

ЗАДАЧИ:

- Повышение психологической компетентности учащихся за счет развития уровня самосознания, выработки собственного мировоззрения, определения позиции в жизни.

- Формирование адекватного оценивания себя в ситуации взаимодействия с другими людьми.

- Развитие навыков волевой и эмоциональной саморегуляции.

- Формирование гибкости как качества личности.

- Развитие у учащихся готовности свободно выбирать тот или иной вариант своего профессионального будущего.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

-Комбинированный урок

-Индивидуальные и групповые беседы

-Диалог

-Дискуссия

-Игры

-Метод конкретных ситуаций

-Рольевые и деловые игры

Планируемые результаты:

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.

Личностными результатами освоения учащимися программы курса «Психология успеха» являются:

формирование адекватных представлений о себе и своём профессиональном соответствии;

повышение мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

достаточный объем активного и пассивного словарного запаса для свободного выражения мыслей и чувств в процессе делового общения;

развитие навыков сотрудничества с окружающими в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

проявление познавательных интересов и активности в данном курсе;

овладение установками, нормами и правилами научной организации своей деятельности.

Метапредметными результатами освоения учащимися программы курса «Психология успеха» являются:

умение самостоятельно планировать пути достижения учебно-профессиональных целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения профессиональных задач;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

способность соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии;

умение договориться о распределении ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

умение выступать перед аудиторией сверстников с небольшими сообщениями, докладом;

адекватное понимание информации устного и письменного сообщения;

применение приобретенных знаний, умений и навыков в повседневной жизни, умение пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования;

приведение примеров, подбор аргументов, формирование выводов по обоснованию выбора профессии и отражение в устной или письменной форме результатов своей деятельности;

выбор для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации, включая энциклопедии, словари, интернет-ресурсы и другие базы данных.

ученик научится:

- Навыка эффективного общения;
- Приемам самопознания и самосовершенствования

ученик получит возможность научиться:

- Определять свои способности;
- Соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями профессии к человеку;
- Строить стратегию своего будущего.

В ходе работы предусмотрено использование психологических методик (диагностические, проективные, развивающие игровые процедуры и т.д.).

В процессе преподавания курса необходимо использовать разнообразные **формы организации занятий и методы обучения**: комбинированный урок, индивидуальные и групповые беседы, диалог, дискуссия, метод проблемного обучения, игры, практические занятия, метод конкретных ситуаций и т.д.

Содержание учебной программы курса «Психология успеха». (10 класс)

Программа курса «Психология успеха» состоит из 4 учебных разделов, направленных на формирование навыков и умений, необходимых для развития ключевых сфер жизнедеятельности человека: поведенческой, эмоционально-чувственной, познавательной, бытийной, морально-нравственной, межличностной. Это следующие разделы:

1. Эффективное общение – залог успеха. (10 ч)
2. Эмоциональная и волевая саморегуляция. (6 ч)
3. Мои сильные и слабые стороны. (6 ч)
4. Профессиональный успех. (12 ч)

Учебный раздел «Эффективное общение - залог успеха» нацелен на развитие, совершенствование и психокоррекцию способностей учащихся к неформальному общению, развитие коммуникативных навыков, а также на формирование адекватной системы отношений с окружающими и мотивации достижения успеха.

Раздел «Эмоциональная и волевая саморегуляция» предназначен для развития и совершенствования эмоциональной, чувственной и волевой саморегуляции.

Учебный раздел «Мои сильные и слабые стороны» предшествует учебному разделу «Профессиональный успех», т.к. профессиональное самоопределение возможно только на основе глубокого изучения своих интересов, возможностей, способностей, качеств характера и т.д. Данный раздел оснащен обширным психодиагностическим материалом, который анализируют и с которым работают сами учащиеся под руководством преподавателя-психолога. Блок «Мои сильные и слабые стороны» решает задачу развития навыков осмысления и рефлексии, а также формирования адекватной самооценки.

Учебный раздел «Профессиональный успех» включает развивающие игры «в профессию». Игровые занятия, способствующие развитию личности

учащихся, построены с целью оказания им психологической помощи в выборе будущей профессии, и, в целом, направлены на развитие умения строить жизненную перспективу.

1. Введение в предмет. - 1ч.

- Цели и задачи курса. Содержание, специфика занятий по психологическим основам эффективного общения, самопознания, эмоциональной и волевой саморегуляции и выбора профессии.

Мотивация учащихся на самопознание, на процесс осмысления выбора профессии. Дневник самопознания как форма фиксации данных по курсу «Вместе к успеху».

- Проведение начальной диагностики

Задачи диагностики:

- определить исходный уровень социально-психологической адаптации учащихся;

- оценить возможности влияния курса «Вместе к успеху» на процесс личностного и профессионального самоопределения учащихся;

- выявить группы риска (слабая степень социально-психологической адаптации, низкий уровень притязания, низкая самооценка) для последующей разработки и введения психокоррекционных программ.

Предмет диагностики:

- уровень самооценки (самооценка в значительной степени определяет социальную адаптацию личности, является регулятором поведения и деятельности);

- уровень притязания (определяет во многом содержание целей, которые человек ставит перед собой и влияет на их адекватность);

- наличие смысла жизни (умение строить стратегии своего будущего способствует формированию мотивации достижения успеха, а также активной жизненной позиции).

Диагностический комплекс:

1. Тест на определение самооценки (самооценка по Будасси).

2. Тест на определение уровня притязания (опросник Мехрабиана).

3. Тест «Смыслжизненные отношения» (СЖО) Леонтьева В.Д.

2. Тренинг знакомства. - 1ч.

Цели:

1. Учащиеся знакомы между собой.

2. Сформирована мотивация к совместной деятельности.

3. Создан положительный настрой на последующие занятия.

4. Сформирован интерес к процессам самопознания и саморазвития.

3. Вводное занятие по теме «Эффективное общение – залог успеха».

- 1ч.

Введение понятия «общение». Стороны общения (информативная, коммуникативная, интерактивная). Виды общения. Невербальное и вербальное общение. Функции

4. Общение и конфликт. - 1ч.

Основные стили общения (конвенциональный, примитивный, манипулятивный, актуализирующий, духовный). Основные стратегии поведения в процессе взаимодействия (избегание, противодействие, сотрудничество, компромисс, уступчивость). Разрешение конфликта - стратегия сотрудничества.

Диагностика ведущего стиля поведения в конфликте (тест Томаса).

5. Ролевое общение. - 1ч.

Понятие «роль». Формальные и неформальные роли. Маска - защита в общении.

Игра «Необитаемый остров» или «Кораблекрушение». Анализ собственных ролей в игре.

6. Язык жестов. – 1ч.

Работа с «психологическим атласом проявлений человеческого тела». Что «говорят» позы и жесты собеседника. Открытые и закрытые позы.

Практические упражнения на «чтение» языка жестов.

7. Техники эффективного общения. - 1ч.

Основной порядок выслушивания (ОПВ). Открытые, закрытые вопросы. Техники эффективного общения: самораскрытие, отражение чувств, отражение значения, фокусировка, пересказ, поддержка, обратная связь, резюме.

Практические упражнения на отработку техник эффективного общения.

8. Каналы получения и переработки информации. - 1ч.

Каналы получения и переработки информации. Различия каналов получения и переработки информации. Аудиалы, визуалы, кинестетики (сенсорная типология). Необходимость учета ведущих каналов при общении, обучении.

Практические упражнения на определение собственного ведущего канала получения и переработки информации.

9. Межличностное пространство или дистанция в общении. – 1ч.

Дистанции при общении: интимная, личная, социальная (общественная), формальная, публичная (открытая). Значение правильного выбора дистанции для эффективного общения. Влияние культуры разных народов на выбор дистанции при общении.

Практические упражнения на определение своей наиболее «удобной» дистанции при общении.

10. Заключительное занятие по теме «Эффективное общение – залог успеха». –1ч.

Определение личных качеств, важных для общения. Мини - сочинение «Я и общение».

Практические упражнения: «Список качеств», «Чемодан».

11. Вводное занятие по теме «Эмоциональная и волевая саморегуляция». - 1ч.

Введение понятий «эмоции», «чувства», «воля». Значение эмоций, чувств и воли в жизни человека. Базовые эмоции.

Практические упражнения «Список чувств», «Крокодил», «Эмоции и музыка».

12. Эмоциональные состояния. – 1ч.

Формирование умения разрешать стрессовые и аффективные состояния.

13. Эмоциональное общение. - 1ч.

«Поглаживание», «укол» - различные способы эмоционального общения. Виды эмоционального «поглаживания»: поддакивание, комплимент, похвала, содружество и т.д. Виды эмоциональных «уколов»: демонстрация безразличия, холодности, пренебрежения, насмешливые высказывания, высокомерные высказывания и т.д.

Практические упражнения на отработку положительного эмоционального общения и эффективного реагирования на уколы.

14. Фрустрация. Особенности психологической защиты. – 1ч.

Понятие «фрустрация», причины фрустраций. Агрессия как компенсация фрустрационных переживаний. Психологическая защита от развития чувства униженности, озлобления и т.д.

Практические упражнения: проигрывание фрустрационных ситуаций.

15. Воля. Волевая регуляция. (1ч)

Понятие «воля». Базовые волевые свойства: целеустремленность - нецелеустремленность, решительность - нерешительность, смелость - трусость, выдержанность - невыдержанность, самообладание - отсутствие самообладания, упорство - отсутствие упорства и т.д.. Волевая саморегуляция (самоприказ, саморазъяснение, самокритика, самоубеждение, самовнушение и т.д.).

Тест на определение силы воли.

Практическое упражнение: мини-сочинение «Я и мои волевые качества».

16. Заключительное занятие по теме «Эмоциональная и волевая саморегуляция». – 1ч.

Сочинение на тему «Роль эмоций и чувств в моей жизни».

17. Вводное занятие по теме «Мои сильные и слабые стороны». - 1ч.

Внутренний мир человека и возможности его познания. Образ «Я» или что я думаю о себе. Структура образа «Я» (знание о себе, самооценка, умение управлять собой). Психодиагностика, цели и задачи.

Практические упражнения: «Знаешь ли ты себя?», «Предмет рассказывает о хозяине», «Самоанализ», «Кто ты?», «Скажи мне, кто твой друг».

18. Палитра способностей. - 2ч.

Понятие «способности». Общие и специальные способности. Потенциальные (скрытые) возможности для развития способностей.

Диагностика способностей, склонностей (КОС – 1).

19. Почерк как качество личности. – 1ч.

Знакомство с понятием графология. Формирование навыка анализа почерка.

20. Темперамент. Индивидуальные врожденные свойства психики. - 1ч.

Понятие «темперамент». Теория Гиппократ. Связь темперамента с типом ВНД (теория Павлова). Характеристика типов темперамента (сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик). Темперамент и профессия.

Практическая работа: определение темперамента.

21. Проективные методики как средство самопознания. – 1ч.

Понятие «защитные механизмы». Основание для появления проективных методик, их назначение.

Проведение методики «Несуществующее животное».

22. Мои сильные и слабые стороны. - 1ч.

Методы самопознания и программа саморазвития. Методы самовоспитания.

Практические упражнения: «Мои достоинства» или «Комплимент», «Самореклама», «Брачный договор» и т.д.

23. Вводное занятие по теме «Профессиональный успех». - 1ч.

Понятие «Профессиональное самоопределение», «специальность», «должность», «квалификация». Отличие профессии от других видов деятельности.

Практические упражнения: «Ассоциации», «Кто он?».

24. Я выбираю профессию. - 2ч.

Интересы, склонности, способности человека и их роль при выборе профессии. Здоровье и профессия. Профессиональная пригодность и ее степени. Призвание.

Практическая работа: определение интересов и склонностей личности.

25. В мир профессий по «компасу». - 2ч.

Профессиональная направленность. Профессиональные типы личности по Дж. Голланду (исследовательский, конвенциональный, социальный, реалистичный, артистичный, предприимчивый).

Диагностика профессионального типа личности по Дж. Голланду.

26. Знакомство с миром профессий. - 2ч.

Классификация профессий по Е.А. Климову. Характеристика типов профессий (Ч - Ч, Ч - Т, Ч - Х, Ч - П, Ч - З). Формула профессии.

Проведение диагностики: ДДО Е.А. Климова. Составление формулы подходящей профессии.

27. Стратегия профессионального выбора. - 1ч.

Схема построения профессионального образа будущего. Ошибки, сопутствующие выбору карьеры. Построение прогноза престижности интересных профессий.

Практические упражнения: «Моды 2».

28. Дополнительные занятия: - 3 часов

- Игра «Продавцы - покупатели».

Знакомство учащихся с профессиями типа «Человек – человек».

- Конкретные ситуации: «Завуч против», «Тяжело в ученье...», «Не хочу учиться, а хочу...»

29. Диагностика (2-ой этап). – 1ч.

Содержание учебной программы курса «Психология успеха». (11 класс)

Программа курса «Психология успеха» состоит из 3 учебных разделов, направленных на формирование навыков и умений, необходимых для развития ключевых сфер жизнедеятельности человека: поведенческой, эмоционально-чувственной, познавательной, бытийной, морально-нравственной, межличностной. Это следующие разделы:

I «Я – уникальный» (11 ч)

II «Трон успеха» (17 ч)

III «Управление впечатлением» (6 ч)

Итого: 34ч

Раздел № 1 « Я - уникальный» (11 ч)

Знание элементарных основ психологии может сыграть важную роль в жизни любого человека. Для того чтобы мы могли наиболее продуктивно выполнять поставленные перед собой цели и эффективно взаимодействовать

с находящимися вокруг нас людьми, нужно иметь хотя бы представление о том, что такое личность, как происходит развитие личности и каковы особенности этого процесса. Важно знать, какие существуют составляющие элементы и типы личности. Разбираясь в этих вопросах, мы получаем возможность сделать свою жизнь более продуктивной, комфортной и гармоничной.

Цель: Оказать помощь в росте реального социального опыта старшеклассников и сформировать социально - мировоззренческие компетенции как совокупность социальных знаний, «набора» социальных ролей и навыков адекватного поведения.

Задачи: Раскрытие понятия «личность». Подведение обучающихся к выводу о том, что личность – это конкретный человек, обладающий сознанием и самосознанием активный член общества. Создание условий для самопознания, самоопределения, самореализации, саморазвития личности в соответствии с индивидуальными личностными особенностями.

Раздел № 2 «Трон успеха» (17 ч)

Первая серьёзная проблема, с которой сталкиваются старшеклассники, – это выбор будущей профессии. Вопрос «Кем я буду?» задает себе каждый молодой человек. Старший подростковый возраст и раннее юношество (15-17 лет) – это нелегкий переходный этап в жизни любого человека. Он связан, прежде всего, с трудностями роста – с поиском своего места в жизни, реализацией интеллектуального, личностного, творческого потенциала. И здесь главное – не растеряться, с ориентироваться и сделать правильный выбор, соответствующий интересам, способностям, возможностям, ценностным установкам, и, наконец, требованиям, которые предъявляют профессии к личности кандидата. Правильно сделанный выбор – это начало пути к успеху, к самореализации, к психологическому и материальному благополучию в будущем. Выбрать желаемые варианты своей предполагаемой будущей профессиональной деятельности и выявить психологические характеристики-требования к данным видам деятельности.

Цель: научить адекватно, анализировать свои интересы и склонности, особенности психики. Раскрыть сущность понятий «память», «внимание», «мышление» и показать влияние протекания данных психических процессов на профессиональное становление личности.

Задачи: расширение круга знаний о профессиональном мире.

Раздел № 3 «Управление впечатлением» (6 ч)

Самое главное в эффективной самопрезентации – добиться того, чтобы у объекта самопрезентации в момент расставания с субъектом возникло ощущение, что без дальнейшего сотрудничества никак не обойтись, возникла своего рода зависимость. Чтобы владеть ситуацией общения в полной мере, субъект должен владеть широким спектром знаний, умений и навыков. Практически никогда не достаточно при завязывании сотрудничества иметь лишь специальные, профессиональные способности, опыт – необходимо

иметь определенный набор личных качеств. Исходя из контекста программы, можно предложить следующий набор данных качеств:

- уметь быстро и точно распознавать свойства и состояние конкретного человека;
- умение располагать к себе мимикой, пантомимикой, интонацией;
- умение связно объяснить, ненавязчиво показать конкретному человеку те новые возможности, которые он получит после начала сотрудничества;
- умение показать навыки делового взаимодействия с тем, чтобы продемонстрировать свою способность ценить свое и чужое время, оптимальным образом организовывать деловую деятельность.

Цели: сформировать навыки самопрезентации путем включения в тренинговую работу; отработать навыки уверенного поведения.

Задачи:

- Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы организма.
- Повысить сопротивляемость к стрессу.
- Развитие творческого мышления.
- Обучение умениям и навыкам разрешения конфликтных ситуаций, установления контактов.
- Выбатывать позитивное отношение к окружающему миру.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование для 10-11-го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного

учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

1. Развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне.

2. Развитие ценностного отношения:

- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;

- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;

- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

**Примерное тематическое планирование курса
« ПСИХОЛОГИЯ УСПЕХА » 10 класс (34 часа)**

	Темы и разделы	Количество часов
--	----------------	------------------

		всего
.	Введение в предмет (диагностика педагогическая и психологическая уровня социально-психологической адаптации учащихся)	1
.	Тренинг знакомства	1
.	Вводное занятие по теме «Эффективное общение – залог успеха»	1
.	Общение и конфликт	1
.	Ролевое общение	1
.	Язык жестов	1
.	Техники эффективного общения	1
.	Основные каналы получения и переработки информации	1
.	Межличностное пространство или дистанция в общении	1
0.	Заключительное занятие по теме: «Эффективное общение – залог успеха».	1
1.	Вводное занятие по теме «Эмоциональная и волевая саморегуляция»	1
2.	Эмоциональные состояния человека	1
3.	Эмоциональное общение	1
4.	Фрустрация. Особенности психологической защиты.	1
5.	Воля. Волевая регуляция.	1
6.	Заключительное занятие по теме: «Эмоциональная и волевая саморегуляция»	1
7.	Вводное занятие по теме: «Мои сильные и слабые стороны»	1
8.	Палитра способностей	2
9.	Почерк как качество личности	1
0.	Темперамент.	1
1.	Проективные методики как средство самопознания	1

2.	Мои слабые и сильные стороны	1
3.	Вводное занятие по теме «Профессиональный успех»	1
4.	Я выбираю профессию	2
5.	В мир профессий «по компасу»	2
6.	Знакомство с миром профессий	2
7.	Стратегия профессионального выбора	1
8.	<u>Дополнительные занятия.</u> - Игра «Продавцы – покупатели» - Конкретные ситуации: «Завуч против»	2 1
9.	Итоговая диагностика эффективности курса	1
	Итого:	34

**Примерное тематическое планирование курса
« ПСИХОЛОГИЯ УСПЕХА » 11 класс (34 часа)**

№	Темы и разделы	Количество часов
1	«Я-уникальный» Знакомство.	1

2	Моя уникальность.	1
3	Все о моей памяти.	1
4	Эффективная память.	1
5	Мой внутренний мир. Внимание.	1
6	Мыслю - значит существую.	1
7	Творческая деятельность. Воображение.	1
8	Расскажи мне обо мне.	1
9	Мир вокруг меня.	1
10	Об индивиде, личности и душе.	2
	«Трон успеха»	2
11	Понятие о профессии и специальности.	
12	Типы, классы, отделы, группы профессий.	2
13	Требования профессии к человеку.	1
14	Способности и профпригодность.	1
15	Интересы и склонности.	1
16	Темперамент и профессия.	1
17	Мои цели.	1
18	Внимание и профессия.	1
19	Память и профессия.	1
20	Мышление и профессия.	1
21	Воображение и профессия.	1
22	Координация движений.	1
23	Характер.	1
24	Профессиограмма-характеристика профессий.	2
25	«Управление впечатлением»	1
26	Мой язык тела.	1
27	Мой речевой стиль.	1
28	Мой имидж.	1
29	Резюме - как форма самопрезентации.	1
30	Мое публичное выступление.	1
	Итого	34 ч

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Абульханова - Славская К.А. Стратегия жизни. -М., 1991.
2. Азаров Ю.П. Радость учить и учиться. - М., 1990.
3. Берг В. Карьера - суперигра. - Нетривиальные советы на каждый день. - АО «Интерэксперт», М., 1998.
4. Бауман З. Мыслить социологически. - М.,1996.
5. Вайцвайг П. Десять заповедей творческой личности. - М., 1990.
6. Вайнъярд Б., Кимбрелл Г. Kimbrell G., Ben Vineyard. Succeeding in the World of Work. Glencoe, Шinois, Ohio, California, 1992.
7. Воробьев Г.Г. Ищи свой талант. - М., 1983.
8. Вудкок М. Френсис Д. Раскрепощенный менеджер. - М., 1991.
9. Глухов В.В. Основы менеджмента. - Спб. 1995.
10. Гримак Л.П. Общение с собой. Начало психологии активности. - М.: Политиздат, 1991.
11. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. – Киев: Наукова думка, 1984.
12. Данилова В.Д. Как стать собой. Психотехника индивидуальности. Пособие для самообразования. - М., 1994.

