

Уважаемые школьники! Дорогие друзья!

Мы приглашаем вас на интерактивное обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Секреты личной эффективности»!

Вас ждут интеллектуальные баттлы и дискуссии для создания уникального Tool Kit, включающий в себя инсайты участников и тезисы спикера по темам:

- 1) Понятие личной эффективности (стратегии, показатели, формулы).
- 2) Методы личной эффективности.
- 3) Организация рабочего пространства.
- 4) Уверенность и личная эффективность.
- 5) Здоровье – основа личной эффективности.

Цель программы:

- формирование коммуникативных универсальных учебных действий,
- формирование навыков осознанного управления временем и готовности к продуктивной командной работе.

Вместе с вами:

- Разберем показатели, формулы и стратегии личной эффективности.
- Обсудим, почему человек становится успешным и как совместить «Могу», «Надо» и «Хочу».
- Проанализируем методы личной эффективности (технология СМАРТ, принцип Парето, метод GTD).
- Определим эргономику и инструменты рабочего пространства.
- Составим характеристики уверенного поведения.
- Выявим эффективные характеристики и признаки здорового образа жизни, как основы личной эффективности.

Итог нашего обучения: разработка и защита научно-исследовательского проекта по темам:

1. Психологические условия развития уверенного поведения.
2. Причины неуверенного поведения и их преодоление.
3. Взаимосвязь двигательной активности и личной эффективности.
4. Влияние пищевых привычек на продуктивность деятельности.
5. Факторы формирования доверительных отношений со сверстниками.
6. Влияние самооценки на успешность учебной деятельности
7. Влияние самооценки на личную эффективность
8. Психологические условия развития уверенного поведения
9. Влияние здорового питания на позитивное мировосприятие
10. Методы формирования самооценки в подростковом возрасте
11. Влияние характера межличностных отношений в классном коллективе на уверенное поведение

12. Анализ образа успешного человека в современных СМИ
13. Гендерные особенности личной эффективности
14. Причины застенчивости в подростковом возрасте
15. Влияние застенчивости на успешность учебной деятельности

В результате освоения программы вы будете:

Знать:

- показатели личной эффективности;
- значение тайм-менеджмента в повышении личной эффективности;
- методы личной эффективности;
- характеристики уверенного поведения.

Уметь:

- использовать метод GTD;
- использовать метод 5с для организации рабочего пространства;
- определять психологические причины стресса как барьера личной эффективности;
- проявлять стрессоустойчивость при лимите времени.

Владеть:

- навыками уверенного поведения;
- навыками личного планирования;
- навыками эффективного управления временем;
- правилами профилактики стрессовых ситуаций.