

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ СОШ с.Алексей-Никольское

«Утверждено»

Директор МБОУ СОШ

с.Алексей-Никольское

Князькова Е.А.

Приказ № 3/1 от «13»  
августа 2023г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Элективного курса «Психология успеха»

для обучающихся 11 класса

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современные нестабильные социально-экономические условия, характеризующиеся быстрой сменой ценностей и целей, одобряемых социумом, определяют принципиально новые требования к процессу социализации молодого поколения. Сегодня на первый план выдвигается идеал Успешного Человека, обладающего большим потенциалом знаний, умений и навыков, которые он превращает в своего рода «рабочий капитал». Станет ли старший подросток или старшеклассник Успешным Человеком, зависит от множества различных факторов, главным из которых является успешность процесса социализации.

Не секрет, что процесс освоения индивидом ценностей, норм, установок, присущих данному обществу (социализация), начинается с рождения и продолжается в течение всей жизни. Однако наиболее активный период социализации выпадает именно на период 15-17 лет. Поэтому на данном этапе могут возникнуть различные трудности, переживания и, как следствие, социальная дезадаптация. Кроме того, необходимо отметить, что сам процесс социализации не обеспечивает социально-психологическую адаптацию и, более того, успешность личности.

На основе вышеуказанного был разработан элективный курс «Психология успеха».

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 и т.д.

### Цели курса:

- 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 курса:

- 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;

Предлагаемый курс «Психология успеха», рассчитанный на старшеклассников (17 аудиторных часов), делает попытку реализовать задачу формирования успешности

подростков, подготовить их к взрослой жизни, научить решать личные и профессиональные проблемы, возникающие в жизни.

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.
2. Эмоциональная и волевая саморегуляция.
3. Мои сильные и слабые стороны.
4. Профессиональный успех.

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.

#### **Планируемые результаты:**

*Воспитанники научатся:*

- Навыка эффективного общения;
- Приемам самопознания и самосовершенствования

*Воспитанники получат возможность:*

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

В ходе работы с воспитанниками 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.

#### **Формы контроля и подведения итогов реализации программы**

- Фронтальная и индивидуальная проверка выполненной работы.

- Проектная деятельность.
- Устные выступления и/или презентации своего видения той или иной устной темы.
- Тестовые задания.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН КУРСА « ПСИХОЛОГИЯ УСПЕХА » ( 17 часа )

№	Тема занятия	Количество часов	Основное содержание	Характеристика основных видов деятельности	Дата
1.	Введение в предмет (диагностика педагогическая и психологическая уровня социально-психологической адаптации учащихся)	1	Мотивация учащихся на самопознание, на процесс осмысления выбора профессии. Дневник самопознания как форма фиксации данных по курсу	Игровые Фронтальные Групповые Индивидуальные	
2.	Тренинг знакомства	1	Формирование мотивации к совместной деятельности. Создание положительного настроения на последующие занятия. Формирование интереса к процессам самопознания и саморазвития.	Игровые Фронтальные Групповые Индивидуальные	
3.	Вводное занятие по теме «Эффективное общение – залог успеха»	1	Введение понятия «общение». Стороны общения (информативная, коммуникативная, интерактивная). Виды общения. Невербальное и вербальное общение. Функции	Игровые Фронтальные Групповые Индивидуальные	
4.	Общение и конфликт	1	Основные стили общения. Основные стратегии поведения в процессе взаимодействия (избегание, противодействие, сотрудничество, компромисс, уступчивость). Разрешение конфликта - стратегия сотрудничества. Диагностика ведущего стиля поведения в конфликте (тест Томаса).	Игровые Фронтальные Групповые Индивидуальные	
5.	Ролевое общение	1	Понятие «роль». Формальные и неформальные роли. Маска - защита в общении.	Игровые Фронтальные Групповые	

			Игра «Необитаемый остров» или «Кораблекрушение». Анализ собственных ролей в игре.	Индивидуальные	
6.	Вводное занятие по теме «Эмоциональная и волевая саморегуляция»	1	Введение понятий «эмоции», «чувства», «воля». Значение эмоций, чувств и воли в жизни человека. Базовые эмоции. Практические упражнения «Список чувств», «Крокодил», «Эмоции и музыка».	Игровые Фронтальные Групповые Индивидуальные	
7.	Эмоциональные состояния человека	1	Формирование умения разрешать стрессовые и аффективные состояния.	Игровые Фронтальные Групповые Индивидуальные	
8.	Воля. Волевая регуляция.	1	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».	Игровые Фронтальные Групповые Индивидуальные	
9.	Вводное занятие по теме: «Мои сильные и слабые стороны»	1	Внутренний мир человека и возможности его познания. Образ «Я» или что я думаю о себе.	Игровые Фронтальные Групповые	

			<p>Структура образа «Я» (знание о себе, самооценка, умение управлять собой). Психодиагностика, цели и задачи.</p> <p>Практические упражнения: «Знаешь ли ты себя?», «Предмет рассказывает о хозяине», «Самоанализ», «Кто ты?», «Скажи мне, кто твой друг».</p>	Индивидуальные	
10.	Темперамент.	1	<p>Понятие «темперамент». Теория Гипократа. Связь темперамента с типом ВНД (теория Павлова). Характеристика типов темперамента (сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик). Темперамент и профессия.</p> <p>Практическая работа: определение темперамента.</p>	Игровые Фронтальные Групповые Индивидуальные	
11.	Проективные методики как средство самопознания	1	<p>Проведение методики «Несуществующее животное».</p>	Игровые Фронтальные Групповые Индивидуальные	
12.	Палитра способностей	1	<p>Понятие «способности». Общие и специальные способности. Потенциальные (скрытые) возможности для развития способностей.</p> <p>Диагностика способностей, склонностей (КОС – 1).</p>	Игровые Фронтальные Групповые Индивидуальные	
13.	Вводное занятие по теме «Профессиональный успех»	1	<p>Понятие «Профессиональное самоопределение», «специальность», «должность», «квалификация».</p> <p>Отличие профессии от других видов деятельности.</p>	Игровые Фронтальные Групповые Индивидуальные	

			Практические упражнения: «Ассоциации», «Кто он?».		
14.	Я выбираю профессию	1	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.	Игровые Фронтальные Групповые Индивидуальные	
15.	Знакомство с миром профессий	1	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.	Игровые Фронтальные Групповые Индивидуальные	
16.	Стратегия профессионального выбора	1	Схема построения профессионального образа будущего. Ошибки, сопутствующие выбору карьеры. Построение прогноза престижности интересных профессий. Практические упражнения: «Моды 2».	Игровые Фронтальные Групповые Индивидуальные	
17.	Итоговая диагностика эффективности курса	1	Систематизация знаний	Игровые Фронтальные Групповые Индивидуальные	
	<b>Итого:</b>	<b>17</b>			

#### 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. Вайнгард Б., Кимбрелл Г. Kimbrell G., Ben Vineyard. Succeeding in the World of Work. Glencoe, Illinois, 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.
13. Десслер Г. Управление персоналом. - М., БИНОМ, 1997. - С. 227-232.
14. Джампольски Дж. Д. Любовь побеждает страх. - М., 1991.
15. Джампольски Дж.Д. Как обрести внутреннее равновесие и оздоровить свои отношения с окружающими. Мини курс. Разговор с учителем, - М., 1990.
16. Егоршин А.П. Управление персоналом. - Н., Новгород, НИМБ, 1997. – 607 с.
17. Закон РФ об образовании.
18. Зайверт Л. Ваше время - в ваших руках. - М., 1990.
19. Захаров Н.Н. Профессиональная ориентация школьников. - М., 1988 г.
20. Зигерт В., Ланг Л. Руководитель без конфликтов. - М., 1993.
21. Иванцевич Дж, Лобанов А.А. Человеческие ресурсы управления. - М., 1993 - С. 214-239.
22. Как добиться успеха. Практические советы деловым людям. - М., 1991.
23. Карнеги Д. и др. Ваше преуспевание - в ваших руках. - М., 1993.
24. Кларин М.В. Инновационные модели обучения в зарубежных педагогических поисках. - М., 1994.
25. Климов Е.А. Как выбирать профессию. - М., 1990.
26. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. - Ростов н\Д., 1996.
27. Кнебель Х. Правильно ли я веду себя при устройстве на работу ? «Интерэксперт», М., 1996.
28. Князева М. Л. Ключ к самосозиданию. - М., 1990.
29. Коган Л.Н. Человек и его судьба. М.: Мысль, 1988.
30. Кон И. С. В поисках себя: личность и ее самосознание. М.: Политиздат, 1984.
31. Кон И. С. Психология ранней юности. М., 1989.

32. Ксенчук Е. В., Киянова М.К. Технология успеха. - М., 1993.
33. Кузьмин И.А. Психотехнологии и эффективный менеджмент. - М., 1994.
34. Курбатов В.И. Стратегия делового успеха. - Ростов н/Д. - 1996.
35. Лакейн А. Как стать хозяином своей судьбы. - М., 1995.
36. Леви В.Л. Искусство быть собой. - М., 1991.
37. Левонтин Р. Человеческая индивидуальность: наследственность и среда./ Под ред. Ю.Г. Рычкова, И.В.Вавич-Шербо. - М.,1993, с. 11-25, 80-111.
38. Маркова А.К. Психология профессионализма. М, 1996.
39. Методологические и теоретические вопросы трудовой подготовки учащихся: сб. научных трудов. - М., 1985.
40. Митина Л.М. Личностное и профессиональное развитие человека в новых социально-экономических условиях. // Вопросы психологии, 1998, №2.- С.3-9.
41. Михайлов И.В. проблема профессиональной зрелости в трудах Д. Е. Сьюпера. // Вопросы психологии, 1975, №5.- С.110-122.
42. Мольц М.Я. Я - это Я, или как стать счастливым. - Спб.,1992.
43. Моя профессия: краткий энциклопедический справочник. - Кишинев, 1987 г.
44. Мудрик А.В. Современный старшеклассник: проблемы самоопределения. М., Знание, 1977.
45. Мясищев В. Н. Психология отношений / Под ред. А.А. Бодалева. - М., Воронеж, 1995. -с. 39-67, 218-254.
46. Мессмер М. Поиск работы для «чайников». :Пер. с англ. - К.;М.,1998.
47. Николас Б., Энкельманн. Преуспевать с радостью. - М., 1996.
48. Одегов Ю.В, Журавлев П.В. Управление персоналом. - М.,1997.
49. Орлов Ю.П. Восхождение к индивидуальности. - М.,1991.
50. Основы управления персоналом. / Под ред. Б. М Гренкина. - М., 1996.
51. Пенкрат Л.В. Мотивы выбора профессии. - Минск, 1986 г.
52. Пиз А. Язык телодвижений. - Нижний Новгород, 1992.
53. Подготовка школьников к выбору профессии в условиях районной и городской служб профориентации (сб. науч. трудов) - под ред. С.Н.Чистяковой, М., 1991.
54. Поляков В.А. Технология карьеры. - М., 1995.
55. Прошицкая Е.Н. Выбирайте профессию. - М., 1991.
56. Прошицкая Е.Н. Практикум по выбору профессии. - М., 1995.
57. Пряжников Н.С. Активизирующие опросники профессионального и личностного самоопределения. - метод. Пособие 2. - Москва - Воронеж, 1997.
58. Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение. Москва Воронеж, 1996.
59. Пряжников Н.С. Профессиональное самоопределение в культурно-исторической перспективе. // Вопросы психологии, 1996, № 1. С. 62-72.

60. Практическая психология для менеджеров. - М., 1997, с. 95-112.
61. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности. - Спб., 1991.
62. Санталайнен Т. Веутилайнен Д. Управление по результатам. - М., 1993.
63. Сафин В.Ф. Психология самоопределения личности. Свердловск, 1986.  
Секреты умелого руководителя. - М., 1991. общения (функция эмоционального общения, функция побуждения, функция информирования).
- Практические упражнения: «Общительный ли я?», «Зеркало», «Эстафетная палочка».
64. Сизанев А. Н. Психологические игры: какие мы на работе и дома. - Минск, 1995.
65. Слуцкий В.И. Элементарная педагогика, или как управлять поведением человека. - М., 1992.
66. Служебная карьера. / Под общ.ред. Е. В. Охотского. - М., 1998.
67. Социальное управление. Словарь / под ред. В.И. Добренького, И.М. Слепенкова. - М., 1994, с. 67-68.
68. Стиль жизни личности. Теоретические и методологические проблемы. Киев: Наукова думка, 1982.
69. Столин В.В. Самосознание личности. М.: Изд-во МГУ, 1983.
70. Тарасов В.К. Технология жизни. Книга для героев. - Спб., 1992.
71. Тесты для делового человека и для всех. - Пермь, 1995.
72. Турчинов А. И. Профессионализация и кадровая политика: проблемы развития теории и практики. - М., 1998.
73. Укке Ю.В. Разработка психологических проблем профессиональной ориентации в Соединенных Штатах Америки.// Вопросы психологии, 1971, №1.- С. 170-178.
74. Управление персоналом организации. - Учебник под ред. А.Я. Кибанова. - М., 1997.
75. Франкл В. Человек в поисках смысла жизни. - М., 1990.
76. Фукуяма С. Теоретические основы профессиональной ориентации. - М., 1989.
77. Холл Д. Стань первым! Как повысить свои способности в несколько раз. - М., 1996.
78. Хроменко А.Т. Самоменеджмент для тех кому от 16 до 20. - М., 1996.
79. Человек и бизнес. Путь совершенства. - М., 1995.
80. Шавир П.А. Психология профессионального самоопределения в ранней юности. М.: Педагогика, 1981.-96с.
81. Швальбе Б., Швальбе Х. Личность. Карьера. Успех. - М., 1993.
82. Шостром Э. Анти - Карнеги, или человек - манипулятор. - Минск, 1992.
83. Шекшня С.В. Управление персоналом современной организации: учебно- методическое пособие, - М., 1996, с. 149-156.
84. Шрейдер Ю.А. Лекции по этике. Учебное пособие. - М., 1994.