

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества и методического обеспечения»

**Индивидуальная программа
личностного развития
учащегося объединения
«Жизнь в общении»**

срок реализации 1 год

Составитель:
Павел П., 16 лет

Череповец

2018

Пояснительная записка

1. Актуальность

Человек должен постоянно развиваться и совершенствоваться. В подростковом возрасте открывается множество возможностей и жизненных перспектив.

Сейчас для меня важно правильно и эффективно выступать на публике, так как я еще занимаюсь в театральной студии и часто провожу конкурсы и мероприятия.

С навыками публичного выступления человеку проще добиться успеха, как в общении со сверстниками и учебе, так и в повседневной, внеурочной деятельности.

Современный человек должен уметь управлять своим эмоциональным состоянием, уметь справляться с тревожностью. Приносить пользу обществу.

Считаю немаловажным определиться со сферой деятельности при профессиональном самоопределении.

2. Цель, задачи (чего я хочу)

Цель: развитие коммуникативных навыков и профессионального самоопределения.

Задачи:

- хочу развить коммуникативные навыки;
- хочу освоить навыки публичного, эффективного выступления;
- хочу научиться распознавать и контролировать эмоции;
- хочу освоить навыки рефлексии и применять их в своей деятельности и общении;
- хочу определить сферу профессионального интереса.

3. Сроки реализации моей программы

В объединении «Жизнь в общении» я занимаюсь второй год. С

сентября 2018 года по май 2019 года буду осваивать индивидуальную развивающую программу (выстраивать свой индивидуальный развивающий маршрут).

Для достижения поставленных целей и задач, наиболее целесообразными для себя вижу следующие формы взаимодействия с педагогом, группой и социумом: лекции, разъяснение, беседа, игра, эвристическая и интерактивная беседа, наблюдение, написание работ (эссе, социального проекта) размышление, тренинг, мозговой штурм, исследование, творческие задания, рефлексия, участие в мероприятиях и конкурсах.

4. Прогнозируемый результат (чего достигну)

В ходе работы я планирую:

- научиться более качественно выступать на сцене, перед публикой и на занятиях; научиться распознавать и контролировать эмоции;
- активно взаимодействовать с педагогом и группой, получать обратную связь;
- адекватно реагировать на критику и учитывать мнение других людей;
- научиться навыкам рефлексии;
- научиться разрабатывать и проводить досуговые мероприятия;
- научиться контролировать свои эмоции и распознавать эмоциональные состояния окружающих людей;
- определить сферу своей профессиональной направленности.

5. Содержание (знаю, как и могу).

Для достижения поставленных целей и задач, необходимо разработать план деятельности.

1. Теоретически изучить интересующие меня психолого-педагогические аспекты публичного выступления.
2. Теоретические основы психологии эмоций.
3. Освоить различные виды взаимодействия людей.

4. Научиться отреагировать и контролировать свои эмоциональные состояния, определять эмоции других людей.

5. Освоить навыки публичного выступления.

6. Научиться разрабатывать и проводить досуговые мероприятия.

7. Разработать и реализовать социальный проект.

Мне необходимо участвовать в конкурсах и олимпиадах различного уровня (Например, *городской конкурс «Моя будущая профессия»*), взаимодействовать с группой, разрабатывать экскурсии и конкурсно-игровые программы, делиться накопленными знаниями и опытом со сверстниками и младшими одноклассниками. Работать с информацией и литературными источниками.

Содержание деятельности

№ темы	Тема	Форма занятия
1.	Внутренний мир человека и возможности его познания. Навыки публичного выступления.	Групповая, словесные методы. Подготовка занятия, мероприятия для сверстников.
2	Человек среди людей.	Групповая, индивидуальная работа.
3	Общая характеристика общения (стороны общения, виды общения).	Взаимодействие с учащимися других объединений. Рефлексия полученного опыта.
4	Проявление эмоции в профессиональной деятельности.	Тренинг, индивидуальная работа.
5	«Секреты» выбора профессии («хочу» - «могу» - «надо»).	Групповая работа.
6	Разнообразие профессионального мира.	Индивидуальная работа. Изучение наиболее актуальных профессий современности.
7	Человек среди людей.	Посещение занятий «разговорный английский» на базе ЧГУ. Участие в Экологическом конкурсе «ЭкоЧе».

8	«Секреты» выбора профессии («хочу» - «могу» - «надо»).	Посещение дней открытых дверей в учебных заведениях города Череповца.
9	Различные виды взаимодействия.	Участие и разработка в досуговых мероприятиях (подготовка мероприятия для дошкольников «Как жить дружно» и т.д.)
10	« Образ «Я» как система представления о себе, его структура. Профессиональное самоопределение.	Индивидуальная работа. Составление карты индивидуального маршрута выбора профессии.
11	Способности, интересы и успешность профессионального труда.	Выполнение исследовательской работы.
12	Общая характеристика общения.	Взаимодействие со сверстниками. Участие в городской Олимпиаде по психологии.
13	«Секреты» выбора профессии («хочу» - «могу» - «надо»).	Участие в городском конкурсе творческих работ «Моя будущая профессия». Участие в предметных олимпиадах. Разработка карты профессиональных предпочтений.
14	Знакомство с миром профессий.	Сбор информации по наиболее желаемым профессиям. Занятие с дошкольниками по значимым профессиям в обществе.
15	Социальное проектирование.	Разработка и реализация социального проекта.

6. Рефлексия

В процессе реализации моей индивидуальной программы развития, необходимо после каждого большого блока проанализировать, что получилось, что необходимо доработать.

Рефлексия должна проводиться обязательно после публичных выступлений, конкурсных и досуговых мероприятий.