

Муниципальное автономное учреждение
«Ишимский городской молодежный «Центр развития»

«Рекомендована к использованию»

рабочей группой

МАУ «Центр развития»

Протокол № _____

« ____ » _____ 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАУ «Центр развития»

С.В. Рябов

« ____ » _____ 2020 г.



ПРОГРАММА «Лаборатория навыков»

(для студентов среднеспециального и высшего образования города Ишима)

Составила: Козина Е.А., специалист по работе с молодежью

Нормативные документы: Муниципальная программа
«Комплексные меры профилактики
наркомании и противодействия
незаконному обороту наркотиков
в городе Ишиме на 2019 – 2020 годы

Муниципальная программа «Основные
направления развития спорта,
социальной и молодежной политики
города Ишима на 2018-2020 годы»

г. Ишим, 2020 год

1. ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.1. Программа «Лаборатория навыков» предназначена для студентов, обучающихся по программе среднего специального и высшего профессионального образования.

1.2. Настоящая программа устанавливает принципы, функции и задачи деятельности лаборатории навыков.

1.3. Деятельность Лаборатории направлена на выявление и развитие у обучающихся, коммуникативных способностей.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель: улучшить коммуникативные умения, знания, способности, воспитать коммуникабельную личность.

Задачи:

- 1) Расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения;
- 2) Отработка навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми;
- 3) Воспитание у студентов высоких духовно-нравственных качеств и усвоения ими культурных норм поведения;
- 4) Пропаганда здорового образа жизни, профилактика ПАВ и противоправного поведения;
- 5) Повышение мотивации студентов к будущей профессиональной деятельности;
- 6) Поддержка талантливой молодежи, развитие творческого потенциала студентов.

3. НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ

- Профессионально-личностное развитие студентов
- Гражданско-патриотическое воспитание
- Спортивно-оздоровительная работа
- Профилактика различного рода зависимостей
- Антикоррупционное воспитание
- Организационно-методическая деятельность

4. Этапы работы

1. Установочный этап – включающий в себя сбор диагностического материала.
2. Коррекционно-развивающий этап.
3. Заключительный этап:
 - анализ и подведение итогов работы.

5. Формы и методы работы

- групповая работа;
- групповая дискуссия (повышает мотивацию и вовлеченность участников в решение обсуждаемой проблемы);

- элементы индивидуальной и групповой релаксации;
- подвижные игры.

6. Критерии эффективности.

- усиление личностных ресурсов;
- наличие навыков конструктивного поведения;
- наличие навыков и умений снятия эмоционального напряжения и тревожности.

7. Прогнозируемые результаты и способы их проверки.

Механизм оценки результативности усвоения знаний и навыков: деловые игры, тесты, тренинг задания, коллективные обсуждения, конкурсы творческих работ.

Содержание программы

Данная программа охватывает студентов СПО и ВПО города Ишима. В рамках программы предусмотрено проведение мероприятий направленных на формирование определенных социальных навыков для успешного и устойчивого развития компетенций, сохранение и укрепление установок на здоровый образ жизни, на профилактику вредных привычек, а так же на социальное поведение и умение креативно мыслить, и воплощать свои мысли в проектную деятельность. В проведении мероприятий задействованы специалисты сферы профилактики, маркетинга, волонтеры. Ведущие на собственном примере показывают участникам, свои навыки и учат их применять их в жизни.

Программа представляет собой цикл тематических занятий. Каждое занятие может быть реализовано как самостоятельное мероприятие, так и в комплексе с другими занятиями. Для эффективного усваивания материала программа включает в себя план занятий, в конце программа подразумевает интеллектуальный КВИЗ, где участники программы будут проявлять полученные навыки за период обучения. По итогам КВИЗа выбрана будет команда-победитель, которая будет награждена памятным призом.

Мероприятия проводятся по согласованию с администрацией образовательного учреждения. Продолжительность одного мероприятия от 90 минут (1,5 часа) до 120 минут (2 часа). Программа допускает внесение дополнений в зависимости от индивидуальных и других социальных ситуаций.

Для участия в данной программе участникам необходимо заполнить заявление согласие на обработку персональных данных.

Для лиц, не достигших 18 лет форма заполнения согласия на обработку ПД (приложение 1) заполняется официальными представителями участника (родитель, опекун).

Лицами, достигшими совершеннолетия, заполняются согласие на обработку персональных данных из приложения 2.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

Тема занятия	Цели и задачи занятия	Наименование форм работы и упражнений с описаниями
Занятие 1 «Знакомство»	Знакомство и ознакомление (принятие правил тренинга). Развитие навыка свободного выражения своих чувств.	<p>Игра – приветствие. Студенты стоя в кругу приветствуют друг друга, называют своё имя, пожимая поочередно руки, передавая тем самым свое хорошее настроение соседу справа и так далее по кругу.</p> <p>«Снежный ком». Участники по очереди называют свое имя вместе с каким-нибудь прилагательным, начинающимся на первую букву имени. Следующий по кругу должен назвать предыдущих участников, а затем себя. Таким образом, чем дальше по кругу, тем больше придется называть имен с прилагательными. Это облегчит запоминание и разрядит обстановку.</p> <p>Мини-лекция «Вербальные коммуникативные навыки», «Лестница коммуникативного мастерства». Каждый участник игры на нарисованной на доске лестнице располагает себя в зависимости от своих коммуникативных умений. После того как все расставят на лестнице участников игры происходит обсуждение, почему они расположили себя именно на этом участке лестницы и что мешает при общении с людьми, чтобы добиться более высоких показателей?</p>  <p>Рефлексия.</p>
Занятие 2 «Нетрадиционное общение»	Развитие навыка свободного выражения своих чувств. Развитие эмпатических способностей участников группы, понимания мимики, жестов, языка телодвижений.	<p>Приветствие.</p> <p>Упражнение «Нетрадиционное приветствие». Энергию для творчества и раздумий о смысле жизни. Но они и мешают, обедняя нашу жизнь и отношения с близкими людьми. Например, как вы приветствуете друг друга при встрече? Кто готов рассказать и показать традиционные способы, приемы, манеру приветствия? Что вы при этом испытываете? Наверное, не очень много эмоций, так как это дело привычное. Вы всегда так здороваетесь. Теперь давайте попробуем испытать новые эмоции, а заодно и освоим нетрадиционные приветствия. Какие? Вы можете сами придумать их и показать всем. Кто хочет это сделать? Прошу. Для начала предлагаю несколько вариантов приветствия: Ладонями, но только их тыльной стороной; стопами ног; коленями; плечами (правое плечо легонько касается левого плеча соседа, а затем наоборот); лбами (но очень осторожно)</p>

		<p>Назовите ваши варианты. Мы готовы их попробовать.»</p> <p>После окончания участники могут поделиться друг с другом и со всей группой своими ощущениями.</p> <p>«Зеркало». Сейчас мы предлагаем выполнить несколько несложных заданий, точнее — симитировать их выполнение. Внимательно прослушайте задания. Их всего четыре. Задания следующие: 1) пришиваем пуговицу; 2) собираемся в дорогу; 3) печем пирог; 4) выступаем в цирке.</p> <p>Особенность этих заданий в том, что каждое из них вы будете выполнять попарно, причем напарники встанут друг против друга, и один из них станет на время зеркалом, т.е. будет копировать все движения своего партнера. Затем партнеры меняются ролями. Но сначала давайте разобьемся на пары. Пожалуйста. Пары готовы, приступаем к заданиям. Итак, все пары по очереди выполняют задания по своему выбору. Один из них — исполнитель, а другой — его зеркальное отражение, подражающее всем движениям исполнителя. Остальные участники группы — зрители, они наблюдают за игрой пары и выставляют партнеру, играющему роль зеркала, оценку за артистизм. Затем партнеры в паре меняются ролями. Пары по очереди меняются, таким образом перед группой выступают все ее участники. Каждый выступает в двух ролях: в роли исполнителя и в роли зеркала.</p> <p>Рефлексия.</p>
<p>Занятие 3 «Бесстрашный оратор»</p>	<p>Развитие умения вести разговор и слушать собеседника.</p> <p>Развитие убедительной речи, выработка умения говорить и выслушивать.</p>	<p>Приветствие.</p> <p>Вербальное упражнение «Зомби». Ведущий ставит немного в сторонке стул, остальные стулья (кресла) располагаются полукругом. Вызывается доброволец, который будет сидеть на стуле и выполнять тем самым роль зомби. Ведущий вручает ему карточку, на которой выписано три утверждения. Ниже приводятся примеры таких карточек:</p> <p>Пример 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Я - самый умный человек на свете. 2. Все женщины должны улыбаться. 3. Все мужчины должны носить с собой носовые платки. <p>Пример 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. У меня есть особенная миссия, но я ее забыл. 2. Нельзя доверять людям в зеленых сапогах. 3. Белый цвет - мой любимый. <p>Пример 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Завтра я буду весь день читать учебник математики. 2. Я должен узнать все способы доказательства теоремы Пифагора. 3. Маленькие уши - признак большого ума <p>Задача остальных участников - с помощью расспросов выяснить содержание этой карточки. Ведущий при этом просит "зомби" отвечать "максимально искренно", то есть с опорой на "сверхценные суждения", но при этом стараясь держать последние в тайне, насколько это возможно.</p> <p>Когда кто-то из участников угадывает одно из суждений - ведущий поднимает руку и</p>

		<p>сообщает: "Первое есть. Осталось два". Если участники долго не могут докопаться до "сверхценных суждений", ведущий просит "зомби" немного помочь.</p> <p>Упражнение «Большие паузы». Упражнение больше походит на психологический эксперимент. Для затравки ведущий рассказывает про так называемые гросс-паузы (большие паузы) - один из любимейших инструментов многих ораторов. Заключается в том, что оратор смолкает на довольно длинный промежуток времени: от 15 секунд до минуты. Обычно это делается для того, чтобы показать слушающим важность последней порции информации.</p> <p>Ведущий изображает из себя такого оратора. Он произносит какую-то небольшую речь (заранее отрепетированную, можно и не очень глубокого содержания). Перед последним предложением останавливается на 15-60 секунд, затем произносит остаток речи.</p> <p>Сразу же делается опрос:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Какие чувства испытывали участники во время этой гросс-паузы? - Как они думают, надолго ли им запомнится содержание речи? - Что именно запомнится? <p>Далее ведущий спрашивает, есть ли доброволец, который в подобной же манере может произнести свою речь. Если такого добровольца не нашлось, сам ведущий еще раз произносит речь (иную). Пауза делается так же перед последней фразой. Опять производится опрос. Рефлексия.</p>
<p>Занятие 4 «Тренировка умения находить друзей»</p>	<p>Формирование представлений об идеалах, симпатии, дружбе, влюблённости и любви</p>	<p>Приветствие. Из набора метафорических карт подросток выбирает карту, отражающую его настроение сегодня, делится чувствами и эмоциями.</p> <p>Упражнение «С чужого голоса». Вся команда разбивается на пары. В течение пяти минут один из участников рассказывает товарищу о себе в свободной форме. Следующие пять минут они меняются ролями. Когда игроки в парах перезнакомились, все участники тренинга собираются вместе. Начинается второй этап упражнения, в котором каждый из партнеров представляет другого. При этом он говорит от первого лица, старается использовать жесты, интонацию, мимику товарища, пытается войти в его образ и вести рассказ как бы от его имени, т.е. должна возникнуть иллюзия самопредставления.</p> <p>Упражнение «Разговор о дружбе и рефлексия собственных качеств»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Что для вас значит дружба? - Может ли быть так, что у человека, есть несколько приятелей и ни одного друга? - Что надо делать, чтобы найти друга? - Проанализировав объявления, скажите, есть ли у вас качества, необходимые в дружбе? <p>Упражнение «На вечеринке»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Представьте себе, что вы находитесь на вечеринке, на которой никого не знаете. Когда я скажу «начали», вы быстро находите себе пару и начинаете разговаривать друг с другом на тему «Что я обычно делаю на выходные» («Что я делал прошлым

		<p>летом»; «Мое любимое занятие»; «Что мне нравится и не нравится в школе»). В последний раз вы сами придумываете себе тему разговора.</p> <p>-А теперь давайте обсудим наши впечатления.</p> <p>Что вы чувствовали во время разговоров?</p> <p>Сделал ли ваш партнер что-нибудь, что облегчило или усложнило контакт?</p> <p>О чем было легче говорить?</p> <p>- Итак, вы увидели, как порой трудно заговорить о чем-то, особенно, если вы не знаете собеседника. Поэтому если с вами захочет кто-то познакомиться и первым завяжет разговор, вы должны помочь ему своим вниманием, умением слушать, искренностью.</p> <p>Рефлексия</p>
<p>Занятие 5 « Креативность. Я креативный»</p>	<p>Формирование представлений об креативности</p>	<p>Приветствие.</p> <p>Упражнение «Я креативный»</p> <p>Студентам необходимо за определенное время нарисовать, схематично, то, что их окружает вокруг, после чего необходимо обменяться своими рисунками-схемами с соседом, чтобы другие отгадали, что же изображено на схеме.</p> <p>Лекция «Продуктивность»</p> <p>Упражнение «Цепочка ассоциаций»</p> <p>Необходимо закончить 10 цепочек из 3х слов своей ассоциацией. Ассоциации вытягиваются студентами по жребию.</p>
<p>Занятие 6 «Гибкость мышления. Оригинальность мышления»</p>	<p>Формирование основных качеств креативности</p>	<p>Приветствие.</p> <p>Лекция «Гибкость и оригинальность мышления»</p> <p>Упражнение «Гибкое мышление»</p> <p>Головоломка «6 лягушек», Геймификация</p> <p>Упражнение «Оригинальное мышление»</p> <p>Друдлы – необходимо описать картинку, имеющую множество значений</p>

Занятие 7 «Креативность и творчество: сходство и отличия»	Формирование навыка различающего данные понятия.	<p>Приветствие.</p> <p>Упражнение «6 шляп» Озвучивается задача, которую нужно решить. Каждому одевается вымышленная шляпа определенного цвета. В зависимости от нее, обладатель должен найти ответ, согласно своей роли.</p> <p>Упражнение «50 вариантов» Задание заключается в том, чтобы придумать 50 нестандартных способов применения обычного предмета.</p> <p>Упражнение «Креативные профессии» Суть задания в том, чтобы студенты представили проект своей профессии, какие ее «+» и «-», почему именно данная профессия лучшая на рынке труда и что необходимо, на их взгляд изменить, чтобы данная профессия стала лучше или наоборот все оставить как есть.</p>
Занятие 8 - 9. Диагностика студентов «Как прокачать гибкость мышления?»	Проведение тестирования	-
	Формирование навыков гибкости	<p>Упражнение «Ассоциативная матрица» Для начала определите ключевое слово для поиска идей. Оно должно быть связано с актуальной для вас задачей (к примеру, «забота»). Далее возьмите заполненный вариант матрицы. В каждой колонке мы определили какое-то свойство (размеры, время, внешний вид, материал и тд.) и привели примеры слов, относящихся к этому свойству (но не к слову «забота»)</p>
Задание 10 «Методология»	Формирование мышления	<p>ТРИЗ — теория решения изобретательских задач, разработанная в СССР Генрихом Альтшуллером. Изобретательская задача — это такая задача, для решения которой необходимо понять корень проблемы и устранить его. Пример применения методологии — оптимизация системы. Создание решения с идеальным конечным результатом, где системы нет, а функция выполняется. К примеру, ресторана нет, а человек сыт — сервис доставки еды.</p> <p>Латеральное мышление — это креативная методология Эдварда де Боно про провокационное мышление. Она разрывает мыслительные паттерны и помогает находить новые, неочевидные, провокационные идеи. Советуем применять, когда стоит цель придумать как можно больше совершенно разных по качеству и степени реализации идей.</p>
Занятие 11 «Методология»	Формирование мышления	<p>CRAFT (Creative Algorithm Framework & Tools) — креативная методология Василия Лебедева, которая помогает создавать новые формы отношений. Больше всего полезная там, где процесс придумывания представляет собой коммуникацию. Помо-</p>

		<p>жет при создании мероприятий, бренда, концепции, курсов и тд.</p> <p>Дизайн-мышление — методология, основанная на эмпатии. Практика быстрых и полезных действий для создания действительно нужных людям продуктов и сервисов. К примеру, придумать решение, чтобы детям было не страшно проходить МРТ — превратить этот процесс в поиск сокровищ и оформить коридоры и кабинет больницы в тематике пиратской истории.</p>
Занятие 12 «Валентность»	Формирование навыков коммуникативного общения	<p>Приветствие. Упражнение «Валентность» Процедура группового психологического тренинга, направлена на развитие имиджа, коммуникативной компетенции.</p>
Занятие 13 «Спор, что это такое и с чем его есть?»	Формирование навыков развития выходов из спорных ситуаций	Тренинговая процедура "Спор" предназначена для развития умения и навыков аргументирования, упорства в отстаивании своей точки зрения. Ведущий предлагает участникам тренинга свои заготовки - пары противоположных по смыслу высказываний, имеющих мировоззренческий характер (например "Мир беспощаден и несправедлив" - "Мир уже совершенен и безупречен").
Занятие 14 - 15 Диагностика «Помню и горжусь»	Тестирование участников программы, на итоговое выявление полученных знаний.	-
	Занятие, посвященное к 9 мая, развивающее гражданско-патриотическое воспитание.	<p>Лекция «Помню и горжусь» Мастер-класс «Конверт с фронта» Создание конвертов-открыток с пожеланием ветеранам ВОВ.</p>
КВИЗ	Подведение итогов курса «Лаборатория навыков»	-