

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор МКОУ Аносовская СОШ  
Почелуева И.Т.  
Приказ № 69/11  
от « 01 » июля 2024г.



СОГЛАСОВАНО:  
Заместитель директора по УВР  
МКОУ Аносовская СОШ  
Бутакова Л.Ю.  
« 02 » июля 2024г.

РАССМОТРЕНО:  
МО учителей гуманитарного цикла  
МКОУ Аносовская СОШ  
протокол № 1  
от « 29 » июля 2024г.

*Handwritten signature*

Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
« Я – волонтер »  
на 2024- 2025 учебный год  
5-9 класс

Программу составил:  
Социальный педагог  
МКОУ Аносовская СОШ  
Луковникова К.В.

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Рабочая программа внеурочной деятельности «Я волонтер» для учащихся 5-9 классов рассчитана на 5 лет обучения (170 часов). Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и является приложением Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 44 города Кемерово.

Рабочая программа разработана с использованием программы: «Вектор на развитие» Автор: Фадеева Анна Владимировна, педагог-психолог ГОО «Кузбасский региональный центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Здоровье и развитие личности».

Данная программа направлена на формирование сплоченной команды волонтеров-лидеров школьного подросткового волонтерского движения «Добрые сердца», а также развитие у них навыков уверенного поведения и общения для осуществления просветительско-профилактической работы по формированию и закреплению в школьной среде ценностей молодежной культуры, ориентированных на здоровый жизненный стиль, направленных на неприятие социально опасных привычек. Команда «Добрые сердца» входит в состав городского волонтерского отряда «Двенадцать +».

Программа предназначена для проведения занятий с волонтерами-подростками в возрасте 11-15 лет.

Если заглянуть в словарь, то волонтер (от лат. voluntarius – «добровольно») – человек, добровольно занимающийся безвозмездной общественной деятельностью. Понятие, содержание и форма волонтерского труда в современной России начинает формироваться в начале 1990-х годов с появлением НКО (некоммерческих организаций), которые занялись благотворительностью, просветительской деятельностью и созданием условий для добровольцев. Добровольческие инициативы распространяются почти на любую сферу человеческой деятельности, в том числе и в образовании.

Сегодня в связи с тем, что здоровьесберегающие технологии прочно входят в учебно-воспитательный процесс, особое место по формированию здорового образа жизни занимает волонтерское движение. Именно добровольческой деятельности как социально одобряемой и социально полезной отводится важная роль в формировании здорового образа жизни, активной жизненной позиции подростка, развитии компетенций социального взаимодействия.

Подростки обычно стремятся к свободе и независимости от взрослых, с одной стороны, и стремлением к объединению в группы со сверстниками, с другой. Именно группа сверстников становится для подростка местом реализации основных потребностей этого периода: потребности в общении, самореализации и уважении. И часто именно авторитетный член группы становится сознательно или бессознательно кумиром для подражания. Очень важно, чтобы этим кумиром оказался человек, чьими жизненными ценностями являются здоровье, любовь, самосовершенствование, помощь и поддержка других людей. Таким человеком может стать подросток-волонтер. Организуя работу с позиции «на равных», подросток-волонтер помогает принять участнику занятий на себя ответственность за свои решения и выбор.

Нехватка знаний для пропаганды здорового образа жизни у подростков-волонтеров, недостаток наработанного опыта и отсутствие традиций и культуры волонтерства часто приводит к низкой эффективности использования волонтерского труда, к разочарованию самих волонтеров, а иногда даже наносит вред тем, кому они призваны помогать. В связи с этим появляется необходимость информирования, мотивации и универсального обучения волонтеров приемам работы в группе подростков. Такая подготовка волонтеров в значительной степени упростит дальнейшую работу с ними, а также повысит эффективность их деятельности и поможет избежать целого ряда возможных ошибок.

Процесс передачи информации волонтерами происходит посредством общения. Общение людей друг с другом – чрезвычайно сложный и тонкий процесс. Каждый из нас учится общению в ходе всей своей жизни, приобретая опыт, который часто строится на ошибках и разочарованиях.

Первое и самое важное составляющее успешного общения – это уверенность в себе. Уверенный в себе человек не беспокоится, что он скажет что-то не то, его мало интересует, что скажут и подумают о нем люди – в результате он ведет себя естественно, оставаясь самим собой в любом обществе. В результате такого уверенного поведения, человек производит впечатление знающего и интересного собеседника. К таким людям начинают прислушиваться, с ним советуются, и уважают. А значит, эффективное общение является важной составляющей для успеха практически в любой сфере деятельности.

Все обучение волонтеров должно проходить в тренинговом режиме. Интерактивные методы обучения (т.е. живое общение) позволяют более глубоко осознать истинные мотивы обращения к волонтерской деятельности, развить уже существующие навыки общения, уверенности, саморегуляции, стрессоустойчивости, а так же навыки работы в разновозрастных группах.

Таким образом, **целью программы** является – формирование сплоченной команды волонтеров-лидеров школьного подросткового волонтерского движения «Добрые сердца», развитие у них навыков уверенного поведения и общения, снятие тревожности в коммуникативной сфере, формирование адекватной самооценки, для осуществления просветительско-профилактической работы по формированию и закреплению в школьной среде ценностей молодежной культуры, ориентированных на здоровый жизненный стиль, направленных на неприятие социально опасных привычек.

В ходе достижения заявленной цели решаются следующие **задачи**:

- формирование у подростков активной жизненной позиции, здорового жизненного стиля;
- обучение методам, приемам формам осуществления профилактической деятельности среди детей и подростков по пропаганде здорового образа жизни;
- развитие у волонтеров компетентности, направленные на социализацию, психическое и физическое здоровье: навыки самооценки и понимания других, навыки управления собственными эмоциями и эмоциональными состояниями, навыки конструктивного общения, навыки продуктивного взаимодействия и сотрудничества, навыки самостоятельного принятия решений и решения проблемных ситуаций и др.;
- психолого-педагогическая подготовка волонтеров для проведения городских, районных и школьных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни.

**Основной формой проведения занятий** является групповая работа, которая включает в себя выполнение индивидуальных и коллективных практических работ, презентацию результатов групповой работы, решение ситуационных задач, психологические упражнения, дискуссии, игры, анкетирование, быстрый круг, итоговый круг, рефлексия и др.

Вместе с тем в программу включены занятия по подготовке волонтеров к проведению общешкольных, районных, городских просветительско-профилактических мероприятий со сверстниками и младшими школьниками, направленных на развитие и поддержание мотивации детей и подростков на здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек.

**В структуру занятий входят:**

1. Теоретическая часть.
2. Практическая часть:
  - игры или упражнения, способствующие включению в групповую работу;
  - упражнения-активаторы, используемые для создания доброжелательной рабочей обстановки и снятия психологических барьеров в общении;
  - упражнения, способствующие развитию навыков группового взаимодействия, сплочению коллектива;

– упражнения, создающих условия для достижения целей каждого конкретного занятия;

3. Рефлексия (подведение итогов занятия, получение обратной связи от участников).

**Условия реализации программы:** Групповые занятия проводятся педагогом-психологом. Занятия проводятся 1 час в неделю.

**Количество участников:** 8–12 волонтеров-подростков в возрасте 11–15 лет.

#### **Личностные, метапредметные результаты**

личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к познанию, к ценностно-смысловым установкам обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;

метапредметные результаты:

- **иметь представление о** вербальном и невербальном общении, признаках уверенного поведения, природе лидерства, стрессе и методах борьбы с ним.

- **знать** техники общения, способы просьбы, убеждения и отказа собеседнику, алгоритм эффективной самопрезентации и публичных выступлений, методы саморегуляции.

- **уметь** осознавать свой личностный потенциал, сотрудничать и принимать коллективные решения, находить приемлемые средства для достижения поставленных задач.

- **владеть** навыками самонаблюдения и рефлексии, навыками уверенного общения и поведения, навыками самопрезентации, техниками расслабления и снятия стресса.

- **делать** выводы в результате совместной работы обучающихся.

- **преобразовывать** информацию из одной формы в другую.

- **уметь** донести свою позицию до других, **слушать и понимать** других, совместно **договариваться** о правилах общения и поведения и следовать им.

- **учиться выполнять** различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Атак же приобретает навыки организации и проведения мероприятий по пропаганде здорового образа жизни среди детей и подростков, используя разные методы, приемы, формы.

По завершению курса образовательной программы обучающимся предлагается по выбору написать сценарий, проект, методическую разработку просветительско-профилактического мероприятия, направленного на пропаганду здорового образа жизни среди сверстников младших школьников. Успешное выполнение предложенного задания будет являться промежуточной аттестацией обучающихся.

### **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

#### **5 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Характеристика основных видов внеурочной деятельности учащихся</b>
<b>1</b>	<b>Мы – волонтеры!</b>	<b>4</b>	Учащиеся узнают о волонтерском движении в России, знакомятся с правами и обязанностями волонтеров. Анкетирование поможет обучающимся осмыслить требования, предъявляемые к личным качествам волонтера. Участие в тренингах поможет обучающимся осознать свою готовность к участию в волонтерской деятельности, подготовиться к её осуществлению. Ведение дневника волонтеров позволит проследить за деятельностью учащихся.
<b>2</b>	<b>Участие в акциях</b>	<b>20</b>	Участие в акциях привязано к календарю памятных и знаменательных дат по ЗОЖ. Это

			позволяетребенкуотслеживатьиосмысливать все изменения в окружающей жизни, почувствоватьсебясопричастнымк происходящему,азначитинеравнодушнымк миру вокруг. Обучающиеся определяют круг людей, нуждающихся в заботе и внимании - это дети с ограниченными возможностями, пожилые люди. Волонтеры оказывают им адресную помощь, на практике реализуют знания,полученныеимивпериодподготовки.
<b>3</b>	<b>ПропагандаЗОЖ</b>	<b>11</b>	Обучающиесяучаствуютвспортивных соревнованиях, проводят игры на переменах, зарядки-пятиминуткидляучащихсяначальной школы (зарядка для осанки, глаз), организуют школьные Недели Здоровья, презентации о правильномпитании,готовятвыступленияна акциях, тем самым пропагандируют ЗОЖ средисверстников.
	<b>ИТОГО</b>	<b>35</b>	

### 6-7класс

<i>№ n/n</i>	<i>Тема раздела</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Характеристикаосновныхвидоввнеурочной деятельности учащихся</i>
<b>1</b>	<b>Из истории волонтерского движения в мире и России. Создание волонтерского отряда</b>	<b>9</b>	Учащиеся узнают об истории волонтерского движениявРоссииизарубежом.Познакомятся с правами и обязанностями волонтеров. Разработаютпроектположенияоволонтерском отряде, определяют миссию волонтерского отряда, продумают направления работы и наметят план работы на год. Составят банк организаций, которые нуждаются в волонтерской помощи. Анкетирование поможетобучающимсяосмыслитьтребования, предъявляемыекличнымкачествамволонтера.
<b>2</b>	<b>Познаюсебяи других (психологическая подготовка волонтеров)</b>	<b>10</b>	Учащиеся познакомятся с психологическими особенностями людей с ограниченными возможностями и пожилых людей. Тренинги, как интерактивные методы обучения позволяют более глубоко осознать истинные мотивы обращения к волонтерской деятельности, развить уже существующие навыки работы с людьми и такие важные для общениякачества,какэмпатия(сопереживание другому), конгруэнтность (искренность). Участие в тренингах поможет обучающимся осознать свою готовность к участию в волонтерскойдеятельности,подготовитьсякееё осуществлению. Психологическая подготовка способствует развитию личностного потенциалашкольников,помогаетразрешить собственные психологические проблемы, закрепитьполученныетеоретическиезнания,

			формирует коммуникативные способности и готовность терпимо относиться к окружающим людям.
3	Пропаганда ЗОЖ	11	Обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях, проводят игры на переменах, зарядки-пятиминутки для учащихся начальной школы (зарядка для осанки, глаз), организуют школьные Недели Здоровья, презентации о правильном питании, готовят выступления на акциях, тем самым пропагандируют ЗОЖ среди сверстников.
4	Учимся работать с документами	4	Обучающиеся познакомятся с основными правовыми актами и документами, регламентирующими волонтерскую деятельность. Они научатся вести документацию волонтера, создавать различную печатную и видеопродукцию для проведения мероприятий в рамках волонтерской деятельности. Волонтеры научатся оформлять личное портфолио.
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	

#### 8-9 классы

<i>№ п/п</i>	<i>Тема раздела</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Характеристика основных видов внеурочной деятельности учащихся</i>
1	Знакомство и командообразование	3	Знакомство участников группы и руководителя, определение целей, задач работы волонтерского отряда. Выработка правил работы в отряде, снятие эмоционального напряжения, самопознание, самораскрытие, сплочение участников отряда, развитие группового взаимодействия.
2	Секреты эффективного общения	9	Познакомить участников с понятием «общение», «сеть контактов», рассмотреть виды общения. Выработка навыков взаимодействия участников, сплочение, развитие коммуникативных навыков.
3	Лидеры команда	4	Знакомство участников с понятием «лидер», основными теориями лидерства, умениями и функциями лидера в группе; выработка навыков взаимодействия участников, сплочение, развитие коммуникативных навыков. Определение уровня развития организаторских коммуникативных способностей (опросник КОС).
4	Навыки уверенного поведения	8	Познакомить участников с понятием «уверенность» и «ассертивность», их сходствами и отличиями; оценить уровень развития данных качеств у каждого участника; отработать навыки уверенности в себе.

			Знакомство участников с понятием «уверенное поведение», компонентами уверенного поведения; выработка навыков уверенного поведения.
<b>5</b>	<b>Искусство самопрезентации</b>	<b>6</b>	Познакомить участников с понятием «самопрезентация», ее формами и алгоритмом; развитие коммуникативных навыков. Познакомить участников с понятием «имидж», его видами, отработать полученные знания на практике; развитие коммуникативных навыков и навыков взаимодействия участников.
<b>6</b>	<b>Стресс и саморегуляция</b>	<b>3</b>	Познакомить участников с понятием «стресс», его стадиями и признаками; развитие коммуникативных навыков и навыков взаимодействия участников. Знакомство участников с методами предупреждения и преодоления стресса, отработка некоторых техник на практике; развитие навыков саморегуляции.
<b>7</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	Оценка качества теоретических знаний, полученных подростками в ходе реализации программы «Я волонтер». Повторение всех тем, которые были пройдены, обсуждение вопросов. Заслушивание мнения каждого участника: что понравилось, что хотелось бы улучшить в работе отряда, какие темы расширить, что не понравилось вовсе. Представление разработок профилактических мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни среди сверстников и младших школьников.
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	

### Тематическое планирование 5 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование разделов, тем</i>	<i>Кол-во часов</i>
<b>1</b>	<b>Мы – волонтеры!</b>	<b>4</b>
1.1	Волонтерское движение. Первый сбор «Эстафета добрых дел»: составление плана работы	1
1.2	Организационное заседание волонтерской команды. Распределение поручений. Разработка Закона отряда, эмблемы отряда	1
1.3	Права и обязанности волонтера	1
1.4	Анкетирование "Ты хочешь стать волонтером?"	1
<b>2</b>	<b>Участие в акциях</b>	<b>20</b>
2.1	Помоги собраться в школу	1

2.2	Акция «Твори добро» ко Дню учителя, Дню уважения старшего поколения (изготовление праздничных открыток, поделок для учителей и людей пожилого возраста)	1
2.3	Участие волонтеров в Едином Всекузбасском дне посадки деревьев	1
2.4	Акция «Пожилой человек – это мудрости клад»	1
2.5	Участие в акции «Всемирный день чистых рук» (15 октября)	1
2.6	Участие в акции по сбору макулатуры «Чистый лист»	1
2.7	Городская экологическая акция «Помоги птице зимой»	1
2.8	Всемирный день доброты. «Наши добрые дела» (13 ноября)	1
2.9	Изготовление поздравительных открыток, подарков ко Дню матери, Дню инвалида	1
2.10	Проведение благотворительной акции «Спешите делать добро»	1
2.11	Изготовление новогодних украшений для оформления здания школы	1
2.12	Участие в Всероссийской экологической акции «Серая шейка»	1
2.13	Акция «День объятий»	1
2.14	Изготовление праздничных открыток к Дню защитника Отечества, поздравление ветеранов, тружеников тыла	1
2.15	Изготовление праздничных открыток ко Дню 8 Марта, поздравление ветеранов педагогического труда, тружеников тыла	1
2.16	Участие в городской акции «Летопись добрых дел по сохранению природы»	1
2.17	Участие в Общероссийской добровольческой акции «Весенняя неделя добра»	1
2.18	Участие в акции по сбору макулатуры, батареек	1
2.19	Участие в городском фестивале волонтерских команд «Под парусом волонтерства»	1
2.20	Участие в возложении цветков Обелиску Победы, в шествии «Бессмертный полк»	1
<b>3</b>	<b>Пропаганда ЗОЖ</b>	<b>11</b>
3.1	Организация и проведение игры «Полезные и вредные привычки»	1
3.2	Участие в антинаркотической акции «Классный час»	1
3.3	Акция, посвященная Международному дню отказа от курения	1
3.4	Акция «Всемирный день борьбы со СПИДом»	1
3.5	Участие в школьном этапе олимпиады «Здоровое поколение»	1
3.6	Организация работы волонтеров по проведению антинаркотической акции «Родительский урок»	1
3.7	Участие в акции «Всемирный день борьбы с туберкулезом»	1
3.8	7 апреля – Всекузбасский день здоровья	1
3.9	Акция «СТОП ВИЧ/СПИД», посвященная Дню памяти умерших от СПИДа	1
3.10	Всемирный день без табака	1
3.11	Антинаркотическая акция «Летний лагерь – территория здоровья»	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>35</b>

### 6-7 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование разделов, тем</i>	<i>Кол-во часов</i>
<b>1</b>	<b>Из истории волонтерского движения в мире и России. Создание волонтерского отряда</b>	<b>9</b>
1.1	История волонтерского движения в мире.	1
1.2	История волонтерства в России	1
1.3	Первый сбор «Эстафета добрых дел»: составление плана работы	1

1.4	Организационное заседание волонтерской команды. Распределение поручений	1
1.5	Разработка Закона отряда, эмблемы отряда	1
1.6	Права и обязанности волонтера	1
1.7	Анкетирование "Ты хочешь стать волонтером?"	1
1.8	Разрешите представиться	1
1.9	Мы – команда	1
<b>2</b>	<b>Познаю себя и других (психологическая подготовка волонтеров)</b>	<b>10</b>
2.1	Общение и сеть контактов	1
2.2	Вербальное общение. Техника запоминания имен	1
2.3	Вербальное общение. Техника «Я-высказывания» и Техника постановки вопросов	1
2.4	Невербальное общение	1
2.5	Пространственные условия общения	1
2.6	Барьеры общения.	1
2.7	Правила говорения. Техники активного слушания	1
2.8	Каналы восприятия. Репрезентативные системы	1
2.9	Стратегии эффективной коммуникации	1
2.10	Стили и стратегии поведения в конфликтных ситуациях	1
<b>3</b>	<b>Пропаганда ЗОЖ</b>	<b>11</b>
3.1	Организация и проведение игры «Полезные и вредные привычки»	1
3.2	Участие в антинаркотической акции «Классный час»	1
3.3	Акция, посвященная Международному дню отказа от курения	1
3.4	Акция «Всемирный день борьбы со СПИДом»	1
3.5	Участие в школьном этапе олимпиады «Здоровое поколение»	1
3.6	Организация работы волонтеров по проведению антинаркотической акции «Родительский урок»	1
3.7	Участие в акции «Всемирный день борьбы с туберкулезом»	1
3.8	7 апреля – Всекузбасский день здоровья	1
3.9	Акция «СТОПВИЧ/СПИД», посвященная Дню памяти умерших от СПИДа	1
3.10	Всемирный день без табака	1
3.11	Антинаркотическая акция «Летний лагерь – территория здоровья»	1
<b>4</b>	<b>Учимся работать с документами</b>	<b>4</b>
4.1	Знакомство с нормативными документами, регламентирующие волонтерскую деятельность	1
4.2	Дневник волонтера. Могу ли я быть волонтером? (анкетирование)	1
4.3	Ведение Летописи волонтерского отряда	1
4.4	Итоговое занятие «Эстафета добрых дел»	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>

### 8-9 класс

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
<b>1.</b>	<b>Знакомство и командообразование</b>	<b>3</b>
1.1	Разрешите представиться	1
1.2	Мы – команда	1

1.3	Вместемысила	1
<b>2.</b>	<b><i>Секреты эффективного общения</i></b>	<b>9</b>
2.1	Общение и сеть контактов	1
2.2	Вербальное общение. Техника запоминания имен	1
2.3	Вербальное общение. Техника «Я-высказывания» и Техника постановки вопросов	1
2.4	Невербальное общение	1
2.5	Пространственные условия общения	1
2.6	Барьеры общения.	1
	<i>Подготовка к участию в городском форуме-слете волонтерских отрядов</i>	
2.7	Правила говорения. Техника активного слушания	1
2.8	Каналы восприятия. Репрезентативные системы	1
2.9	Стратегии эффективной коммуникации	1
<b>3.</b>	<b><i>Лидеры команда</i></b>	<b>4</b>
3.1	Лидер. Функции и умения	1
3.2	Лидерство и руководство малой группой. Модель развития группы	1
3.3	Команда. Командные роли	1
3.4	Метод взаимодействия	1
<b>4.</b>	<b><i>Навыки уверенного поведения</i></b>	<b>8</b>
4.1	Уверенность и асертивность	1
4.2	Уверенное поведение	1
4.3	Бесконфликтное общение. Правила и техники	1
4.4	Стили и стратегии поведения в конфликтных ситуациях	1
4.5	Техники просьбы	1
4.6	Техники убеждения	1
4.7	Техники отказа собеседнику	1
4.8	Искусство комплиментов	1
<b>5.</b>	<b><i>Искусство самопрезентации</i></b>	<b>6</b>
5.1	Навыки самопрезентации	1
5.2	Имидж волонтера	1
5.3	Структура публичного выступления	1
5.4	Ошибки публичных выступлений	1
5.5	Эффективная деловая коммуникация	1
5.6	Эффективная деловая коммуникация	1
<b>6.</b>	<b><i>Стресс и саморегуляция</i></b>	<b>3</b>
6.1	Психофизиология стресса	1
6.2	Методы борьбы со стрессом	1
6.3	Методы борьбы со стрессом	1
<b>7.</b>	<b><i>Итоговое занятие</i></b>	<b>1</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>

**Промежуточная аттестация** обеспечивает контроль эффективности образовательной деятельности в целом и является основанием для решения вопроса о переводе учащихся в следующий класс.

В соответствии с пунктом 10 ч. 3 статьи 28 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» организация и проведение промежуточной аттестации учащихся закреплены локальным нормативным актом школы «Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля».

Промежуточная аттестация занятий внеурочной деятельности проводится в конце учебного года с 10 по 20 мая 2018 года без прекращения образовательной деятельности.

*Формы промежуточной аттестации обучающихся*

Название курса внеурочной деятельности	Формы промежуточной аттестации
Я - волонтер	Участие в районных, городских и областных мероприятиях, акциях

В качестве результатов занятий внеурочной деятельности могут быть зачтены результаты участия учащихся в олимпиадах, конкурсах, фестивалях, конференциях, спортивных соревнованиях, марафонах, спартакиадах и иных подобных мероприятиях.

## **Раздел1: Знакомство и командообразование.**

### **Тема1.1.«Разрешите представиться»**

*Цель:* Знакомство участников группы и ведущего, определение целей, задач тренинга. Выработка правил работы в группе, снятие эмоционального напряжения, самопознание, самораскрытие, сплочение участников группы, развитие группового взаимодействия.

1. Упражнение «Мини-рассказ себе».
2. Упражнение «Опасения, ожидания, соглашения».
3. Упражнение «Ветер дует того, у кого...».
4. Тест «Три животных».
5. Упражнение «Всена борт»
6. Рефлексия.

### **Тема1.2.«Мы– команда»**

*Цель:* Знакомство участников группы и ведущего, снятие эмоционального напряжения, самопознание, самораскрытие, сплочение участников группы, развитие группового взаимодействия.

1. Упражнение «Поздороваться по кругу»
2. Упражнение «Пары»
3. Упражнение «Рыба-птица-зверь»
4. Упражнение «Переправа»
5. Упражнение «Фруктовая корзина»
6. Упражнение «Узелок»
7. Рефлексия.

### **Тема1.3. «Вместе мы сила»**

*Цель:* Знакомство участников группы и ведущего, снятие эмоционального напряжения, самопознание, самораскрытие, развитие коммуникативных навыков, сплочение участников группы, развитие группового взаимодействия.

1. Упражнение «Космическая скорость»
2. Упражнение «Я никогда не...»
3. Упражнение «Спины»
4. Упражнение «Квадрат».
5. Упражнение «Ах, какой молодец!»
6. Упражнение «Необитаемый остров»
7. Рефлексия.

## **Раздел2: Секреты эффективного общения.**

### **Тема2.1.«Общение и сеть контактов»**

*Цель:* Познакомить участников с понятием «общение», «сеть контактов», рассмотреть виды общения. Выработка навыков взаимодействия участников, сплочение, развитие коммуникативных навыков.

1. Упражнение «Листвнимания»
2. Беседа на тему «Общение и сеть контактов»

Говорим о том, что общение – это основной процесс взаимодействия между людьми. Передача информации волонтерами происходит также посредством общения. Традиционно все средства общения делятся на вербальные и невербальные. К вербальным относятся слова, которые мы произносим в процессе общения, к невербальным – жесты, мимику, дистанции, позиции общения, позы и др.

Так же необходимо рассказать о формировании и применении «сети контактов» в деятельности волонтера и жизни человека. Сеть контактов – это система прочных взаимоотношений, целью которой является повышение эффективности вашей деятельности. Система

взаимоотношений, т.е. двусторонний процесс, таким образом, мы не только извлекаем пользу от общения с другими людьми, но сами должны предлагать что-то взамен.

3. Упражнение «Восточный базар»
4. Упражнение «Постройка моста»
5. Рефлексия.

### **Тема 2.2. «Вербальное общение. Техника запоминания имен»**

*Цель:* Познакомить участников с понятием «вербальное общение», рассмотреть некоторые техники вербального общения. Выработка навыков взаимодействия участников, сплочение, развитие коммуникативных навыков, отработка техник вербального общения.

1. Упражнение «Землетрясение»
2. Беседа на тему «Вербальное общение. Техника запоминания имен»

Опираясь на знания участников, рассказываем о вербальном (речевом) общении, как о процессе установления и поддержания целенаправленного контакта между людьми при помощи языка. Для построения эффективного общения необходимо сознательное использование тактик и техник общения. Необходимо рассказать о техниках общения и подробнее остановиться на технике запоминания имен, так как любое общение начинается со знакомства и очень важно в первые секунды знакомства не только произвести положительное впечатление, но и запомнить имя.

3. Упражнение «Шушаника Минична»
4. Упражнение «Экила-бумба»
5. Упражнение «Совместный счет»
6. Упражнение «Поиск предметов»
7. Рефлексия.

### **Тема 2.3. «Вербальное общение. Техника «Я-высказывания» и Техника постановки вопросов»**

*Цель:* Познакомить участников с техникой «я-высказывания» и техникой постановки вопросов. Выработка навыков взаимодействия участников, сплочение, развитие коммуникативных навыков, отработка техник вербального общения.

1. Упражнение «7up»
2. Беседа на тему «Вербальное общение. Техника «Я-высказывания»

Говорим о том что, техника «Я – высказываний» весьма эффективна в реальной жизни. Эта техника предусматривает разговор с собеседником от первого лица. Это означает, что большинство высказываний начинается со слова «я» - отсюда и название. Любую конфликтную ситуацию можно попытаться решить с помощью этой техники. Но нужно помнить, что само по себе применение техники Я-сообщений вовсе не обязательно означает, что партнер примет нашу позицию, согласится с нашей точкой зрения. Однако наша точка зрения будет ему доступна и открыта - а это значит, что мы на верном пути к взаимопониманию. Необходимо рассмотреть алгоритм построения я-сообщения и отработать его на практике.

3. Упражнение «Я-высказывания»
4. Упражнение «Дупло лешего»
5. Беседа на тему «Техника постановки вопросов»

Обратить внимание участников, что владение техникой задавания вопросов важно, так как при помощи ее возможно получить недостающую информацию, выяснить точку зрения оппонента, убедиться правильно ли понял ваши слова собеседник. Рассмотреть формы вопросов, типичные ошибки при постановке вопросов и способы их преодоления.

6. Упражнение «Вопрос-ответ»
7. Упражнение «Биг-Мак».
8. Рефлексия.

### **Тема 2.4. «Невербальное общение»**

*Цель:* Выявить знания участников о методах передачи невербальных сигналов. Познакомить участников с понятием «невербальное общение», видами невербальных

сигналов. Выработка навыков взаимодействия участников, сплочение, развитие коммуникативных навыков, отработка техник невербального общения.

1. Упражнение «Эстафета чувств».
2. Беседа на тему «Невербальное общение».

Рассказать участникам о неречевой компоненте общения. Невербальное общение – это неречевая форма общения, включающая в себя жесты, мимику, позы, визуальный контакт, тембр голоса, прикосновения и передающая образное и эмоциональное содержание. При первом контакте люди на 7% доверяют содержанию вашей речи, на 38% паралингвистическим сигналам, и на 55% невербальным сигналам. Таким образом, невербальные средства общения становятся важнейшим компонентом общения и могут кардинально изменить эффект взаимодействия.

Опираясь на опыт и знания участников, рассказать о невербальных сигналах, что они раскрываются через кинезику (телодвижения: жесты, походка, мимика, позы), проксемику (пространственные условия общения) и такесику (прикосновения в ситуации общения).

4. Упражнение «Найди пару».
5. Упражнение «Голстоестекло».
6. Упражнение «Бип (чужие колени)».
7. Упражнение «Магический квадрат».
8. Рефлексия.

### **Тема 2.5. «Пространственные условия общения»**

*Цель:* Выявить знания участников о дистанциях общения. Познакомить участников с понятием «проксемика», «такесику», видами дистанций общения. Определить комфортную дистанцию общения с разными собеседниками, отработать навыки взаимодействия участников, коммуникативные навыки.

1. Упражнение «Передай хлопок»
2. Упражнение «Дистанция общения»
3. Беседа на тему «Пространственные условия общения»

Рассказать о том, что проксемика исследует пространственные условия общения – взаиморасположение собеседников в момент их физического, визуального или иного контакта. Существуют «оптимальные» зоны для различных видов общения, меняющиеся от одной культуры к другой. В частности, выделяются интимная, личная, социальная и публичная дистанции. Привести примеры, где какая дистанция может применяться. Обсудить роль прикосновений в процессе общения, их применение и запреты.

4. Упражнение «Властины кольца»
5. Упражнение «Хлопки по коленям»
6. Упражнение «Муха»
7. Рефлексия.

### **Тема 2.6. «Барьеры общения»**

*Цель:* Выявить знания участников о коммуникативных барьерах. Познакомить участников с понятием «барьеры общения». Отработать на практике коммуникативные навыки в заведомо некомфортных условиях общения, пути преодоления коммуникативных барьеров.

1. Упражнение «Глухой телефон»
2. Упражнение «Спина к спине»
3. Упражнение «Сидящий и стоящий».
4. Беседа на тему «Барьеры общения».

Опираясь на знания участников, рассказать о барьерах общения, как о ряде факторов, которые препятствуют достижению в общении поставленной цели и снижают эффективность общения. Разобрать основные виды барьеров (барьер восприятия, семантический, невербальный, плохая обратная связь, неумение слушать), привести примеры, отработать на практике.

5. Упражнение «Стереотипы»

6. Упражнение «Марфуша»
7. Упражнение «Дискуссия»
8. Рефлексия.

### **Тема 2.7. «Правила говорения, техники активного слушания»**

*Цель:* Развитие умений четко формулировать инструкцию, внимательно слушать и действовать согласно инструкции. Знакомство участников с правилами говорения и приемами активного слушания, основными типами слушателей.

1. Упражнение «Хвосты»
2. Упражнение «Скульптор»
3. Беседа на тему «Правила говорения, техники активного слушания»

Перед началом теоретической части провести анкету «Умеете ли вы слушать?» (см. Приложение 1), обсудить получившиеся результаты. Рассказать о техниках активного слушания, принципах их применения и возникающих коммуникативных барьерах, а также о типах слушателей. Опираясь на опыт и знания участников обсудить правила говорения.

4. Упражнение «Гриша-ша»
5. Упражнение «Мудрый слушатель»
6. Упражнение «Интересная лекция»
7. Рефлексия.

### **Тема 2.8. «Каналы восприятия. Репрезентативные системы»**

*Цель:* Выявить знания участников о каналах восприятия информации. Познакомить участников с понятиями «модальность», «предикаты речи», «репрезентативная система», с особенностями людей, имеющих тот или иной канал восприятия. Рассказать о способах распознавания в людях того или иного канала восприятия (аудиал, кинестетик, визуал, дигитал), применить на практике полученные знания, определить свой тип восприятия.

1. Упражнение «Шарики в воздухе»
2. Беседа на тему «Каналы восприятия. Репрезентативные системы»

Говорим о том, что мир вокруг нас – огромный, со множеством звуков, цветов, запахов, ощущений, объектов живых и неживых. Для восприятия этого многообразия нам даны 5 органов чувств, с помощью которых сознание получает информацию о происходящем вокруг нас. Существует три основных канала восприятия информации: зрение, слух и чувства. Мы используем все три канала восприятия постоянно, хотя осознаем их в разной степени, и мы имеем склонность отдавать предпочтение одним по сравнению с другими. Рассказать об особенностях каждого типа, о том что такое «предикаты», какие предикаты каждый тип использует в своей речи, как определить тип модальности у человека и у себя в том числе, провести тестирование на определение модальности.

3. Упражнение «Арам-сам-сам»
4. Упражнение «Что ты за тип?»
5. Упражнение «Сказка»
6. Рефлексия.

### **Тема 2.9. «Стратегия эффективной коммуникации»**

*Цель:* Познакомить участников с классификацией и особенностями людей, различающихся по типу восприятия информации; изучить особенности и механизм подстройки, ее применение в волонтерской деятельности и жизни; отработать на практике навыки подстройки.

1. Упражнение «Буги-Вуги»
2. Упражнение «Доброжелательное выяснение»
3. Беседа на тему «Стратегия эффективной коммуникации»

Актуализировать знания, полученные на предыдущем занятии, сказав что изучая, ведущие каналы восприятия, мы сами уже частично говорили о том, что для установки и поддержания тесного контакта с собеседником необходимо не просто знать канал восприятия партнера, но и стараться подстроиться под его особенности восприятия

информации. Однако, использование предикатов в речи, это не весь арсенал средств достижения психологического контакта. Так же рассказать о том, что одним из средств достижения тесного психологического контакта является подстройка. Процесс общения профессионального коммуникатора можно разделить на три части: калибровка, подстройка, ведение. Рассказать про виды подстройки: отзеркаливание, прямое отзеркаливание, зеркальная подстройка, перекрестное отзеркаливание – и как это можно использовать в деятельности волонтера и жизни в целом. Так же рассказать о типах людей по восприимчивости информации (вратам сортировки).

4. Упражнение «Зеркало»
5. Рефлексия.

### **Раздел 3: Лидеры команда.**

#### **Тема 3.1. «Лидер. Функции и умения»**

*Цель:* Знакомство участников с понятием «лидер», основными теориями лидерства, умениями и функциями лидера в группе; выработка навыков взаимодействия участников, сплочение, развитие коммуникативных навыков. Определение уровня развития организаторских и коммуникативных способностей (опросник КОС).

1. Упражнение «Шеренга»
2. Беседа на тему «Лидер. Функции и умения»

Опираясь на знания участников, выяснить кто такой лидер. Лидер – это член группы, который выдвинут на роль неформального руководителя в условиях специфической и значимой ситуации для быстрого и успешного достижения результатов деятельности или общей цели. Освятить функции и умения лидера, а также основные теории лидерства. Провести опросник КОС с обработкой результатов и обсуждением полученных результатов.

3. Упражнение «Его сильная сторона»
4. Упражнение «Слепой треугольник»
5. Упражнение «Единство»
6. Рефлексия.

#### **Тема 3.2. «Лидерство и руководство в малой группе. Модель развития группы»**

*Цель:* Знакомство участников с особенностями групповых процессов, их последовательностью, ролью лидера на каждом из этапов. Выработка навыков взаимодействия участников, сплочение, развитие коммуникативных навыков. Оценить лидерские качества каждого из участника группы (методика Р.С.Немова).

1. Упражнение «Электрическая цепь»
2. Беседа на тему «Лидерство и руководство в малой группе. Модель развития группы»

Говорить о том, что всюду, где собираются вместе более двух человек, возникает проблема лидерства. В процессе формирования группы некоторые участники начинают играть более активную роль, чем другие, им оказывают предпочтение, к их словам прислушиваются с большим уважением. В зависимости от характера группы, т.е. от специфики ее работы, можно выделить разные роли лидера, которые в свою очередь определяются его определенными функциями. Рассказать об особенностях развития группы, роли лидера группы и групповых процессах, происходящих на каждом из этапов.

3. Упражнение «Узкий мост»
4. Упражнение «Порядок»
5. Рефлексия.

#### **Тема 3.3. «Команда. Командные роли»**

*Цель:* Познакомить участников с понятием «команда», качествами и атрибутами эффективной команды, командными ролями. Определить роль каждого в команде (с

помощью опросника Р.М.Белбина). Отработать навыки взаимодействия участников, сплочение, развитие коммуникативных навыков.

1. Упражнение «Пиф-Паф»
2. Беседа на тему «Команда. Командные роли»

Опираясь на знания участников, выяснить понятие «команда». Команда – это небольшая группа людей, взаимодополняющих и взаимозаменяющих друг друга в ходе достижения поставленных целей. Рассказать о качествах и атрибутах эффективной команды, познакомить с основными командными ролями, их характеристиками и функциями.

3. Упражнение «Детектив»
4. Упражнение «Бункер»
5. Рефлексия.

### **Тема 3.4. «Метод взаимодействия»**

*Цель:* Познакомить участников с «собранием» как одним из методов взаимодействия в группе, его элементами и особенностями; разобрать теоретические основы «мозгового штурма», применить полученные знания на практике.

1. Упражнение «Затейник»
2. Беседа на тему «Метод взаимодействия»

Рассказать о том, что собрание – это ситуация, когда не менее двух людей встречаются, чтобы собрать информацию, поделиться ей и/или сделать что-либо совместными усилиями (заняться планированием, решением текущих проблем, принять необходимые решения и т.д.). Освятить основные этапы проведения собрания, особенности подготовки к собранию, роли участников собрания и их функции. Разобрать теорию «мозгового штурма», особенности применения этого метода, его технологию.

3. Упражнение «Мозговой штурм»
4. Упражнение «Гусеница»
5. Рефлексия.

## **Раздел 4: Навыки уверенного поведения.**

### **Тема 4.1. «Уверенность и ассертивность»**

*Цель:* Познакомить участников с понятием «уверенность» и «ассертивность», их сходствами и отличиями; оценить уровень развития данных качеств у каждого участника; отработать навыки уверенности в себе.

1. Упражнение «Зоопарк»
2. Упражнение «Опыт уверенного поведения»
3. Беседа на тему «Уверенность и ассертивность»

Опираясь на знания и опыт участников определить понятие «уверенность». Уверенность – это смелость настаивать на своем, ставить цели и их достигать; это свобода в действиях, смелость рисковать и выигрывать, сила отстаивать себя, свое мнение и свой образ жизни. Это также умение сказать «нет» навязчивости, грубости или нетерпению. Выяснить зачем нужна уверенность в себе. Определить уровень уверенности в себе посредством опросников (см. Приложение 1). Рассказать, что ассертивность – это черта личности, которая характеризуется позитивным социальным поведением, позволяющим защищать свои права и достигать поставленную цель. Определить основные качества ассертивного человека.

4. Упражнение «Всеобщее внимание»
5. Упражнение «Сбор фраз для контакта»
6. Упражнение «Статуя уверенного человека»
7. Рефлексия.

### **Тема 4.2. «Уверенное поведение»**

*Цель:* Знакомство участников с понятием «уверенное поведение», компонентами уверенного поведения; выработка навыков уверенного поведения.

1. Упражнение «Прорвись в круг»
2. Беседа на тему «Уверенное поведение»

Рассказать о том, что уверенное поведение – это собирательное понятие, включающее в себя различные составляющие. Это поведение: целенаправленное; ориентированное на преодоление возникающих препятствий; гибкое, подразумевающее адекватную реакцию на быстро меняющуюся обстановку; социально ориентированное; сочетающее спонтанность с возможностью произвольной регуляции; настойчивое, но не переходящее в агрессивное; направленное на достижение успеха, а не на избегание неудачи; созидательное. Под уверенностью в себе понимают способность человека выдвигать и претворять в жизнь собственные цели, потребности, желания, притязания, интересы, чувства и т. п. в отношении своего окружения. Рассказать о неуверенном и агрессивном поведении как противоположном уверенному поведению.

3. Упражнение «Уверенные, неуверенные и агрессивные ответы»
4. Упражнение «Кисоньки»
5. Упражнение «Достойный ответ»
6. Рефлексия.

#### **Тема 4.3. «Бесконфликтное общение. Правила и техники»**

*Цель:* Знакомство участников с понятием «бесконфликтное общение», основными правилами и техниками бесконфликтного общения, типами конфликтогенов и способами их избегания в процессе общения, с запретами в ситуации общения (для избегания конфликта). Развитие коммуникативных навыков и навыков группового взаимодействия.

1. Упражнение «Махнемся не глядя»
2. Беседа на тему «Бесконфликтное общение. Правила и техники»

С помощью участников выяснить, что такое бесконфликтное общение, зачем оно нужно. Рассказать об основных правилах бесконфликтного общения, типах конфликтогенов и как их избежать в процессе общения. Говорить о том, что часто в жизни бывают ситуации, когда конфликт вообще вступать нецелесообразно. В таких ситуациях лучше погасить конфликт на первом этапе его возникновения. Существует несколько техник быстрого реагирования на конфликт, например: «Sorry, конфликта не будет», «Психологическое Айкидо».

3. Упражнение «Мадам Шамкиа»
4. Упражнение «Слалом»
5. Упражнение «Подарок из воздуха»
6. Рефлексия.

#### **Тема 4.4. «Стили и стратегии поведения в конфликтных ситуациях»**

*Цель:* Знакомство участников с понятием «конфликт», его структурными элементами, стратегиями поведения в конфликтных ситуациях и методах выхода из конфликта; определение у участников уровня конфликтности и типа поведения в конфликтной ситуации. Развитие коммуникативных навыков и навыков группового взаимодействия.

1. Упражнение «Жонглеры»
2. Упражнение «WAMAУС»
3. Беседа на тему «Стили и стратегии поведения в конфликтных ситуациях»

Рассказать о конфликте, как о состоянии противоборства, возникающее на основе противоположно направленных мотивов, суждений или потребностей при ограниченных ресурсах для их удовлетворения. Рассмотреть основные структурные элементы конфликта: стороны, предмет, мотивы, образ конфликтной ситуации, позиции конфликтующих сторон. Освятить основные стратегии поведения в конфликте (соперничество, приспособление, компромисс, избегание, сотрудничество), которые рассматриваются как ориентация личности (группы) по отношению к конфликту, установка на определенные формы поведения в ситуации конфликта. Рассказать о методах выхода из конфликта.

4. Упражнение «В чем мне повезло этой жизни»
5. Рефлексия.

#### **Тема 4.5. «Техники просьбы»**

*Цель:* Познакомить участников с техникой просьбы, отработать полученные знания на практике. Развитие коммуникативных навыков и навыков взаимодействия участников.

1. Упражнение «Джунгли»
2. Упражнение «Просьба»
3. Беседа на тему «Техники просьбы»

Начать с того что, техника просьбы – это то, что помогает получить от человека согласие (или, как минимум, существенно увеличивает вероятность согласия). Ночасто нам трудно попросить человека о чем-либо, ведь трудность в просьбе – это трудность пройти через риск быть отвергнутым. Существует ряд простых принципов, которые помогают существенно снизить этот риск. Рассказать об основных правилах и алгоритме просьбы.

4. Упражнение «Лабиринт»
5. Рефлексия.

#### **Тема 4.6. «Техники убеждения»**

*Цель:* Познакомить участников с техникой убеждения, отработать полученные знания на практике. Развитие коммуникативных навыков и навыков взаимодействия участников.

1. Упражнение «Дар убеждения»
2. Беседа на тему «Техники убеждения»

Говорить о том, что убеждение – процесс, посредством которого взгляды и поведение человека без принуждения подвергаются словесному воздействию других людей. Убеждение часто включает в себя манипулирование другими людьми, и по этой причине многие относятся к нему отрицательно. Рассказать о том, что существуют правила убеждения, рассмотреть подробно каждое из 10 правил, разобрать на примерах.

3. Упражнение «Такси»
4. Упражнение «Завтрак героем»
5. Упражнение «Точка зрения»
6. Рефлексия.

#### **Тема 4.7. «Техники отказа собеседнику»**

*Цель:* Познакомить участников с техниками отказа собеседнику, отработать полученные знания на практике. Развитие коммуникативных навыков и навыков взаимодействия участников.

1. Упражнение «Две правды одно ложь»
2. Упражнение «Как сказать НЕТ»
3. Беседа на тему «Техники отказа собеседнику»

Начать беседу с вопроса аудитории: Как часто вам приходится отказывать другому человеку? Какие эмоции вы при этом испытываете? Что делать, когда вам сложно отказать, но согласие может принести массу неудобств?

Многие считают, что могут потерять симпатию окружающих, если будут отказывать им в просьбах. На самом деле искренний отказ порой звучит лучше, чем неискреннее согласие. Психологи-конфликтологи выделяют несколько методов отказа, которые вы можете использовать, чтобы уберечь свою шею от потенциальных «пассажиров». Рассказать об основных формах отказа, привести примеры, разобрать случаи из жизни.

4. Упражнение «Откажи без НЕ и НЕТ»
5. Рефлексия.

#### **Тема 4.8. «Искусство комплиментов»**

*Цель:* Познакомить участников с понятием «комплимент», правилами применения комплиментов их видами, отработать полученные знания на практике. Развитие коммуникативных навыков и навыков взаимодействия участников.

1. Упражнение «Олени»
2. Упражнение «Комплимент звезде»

## 2. Беседа на тему «Искусство комплиментов»

Опираясь на знания участников, дать определение «комплиментам». Комплименты – это слова, содержащие преувеличение положительных качеств человека. Для некоторых людей составляет большую трудность похвалить кого-нибудь, сделать комплимент. Но существует несколько правил, которые помогут переступить барьер и научиться быть искренним, делая комплименты другим людям. Освятить основные правила комплиментов, запреты, а так же виды комплиментов с примерами.

3. Упражнение «Десятиножка»

4. Упражнение «Комплимент по кругу»

6. Рефлексия.

## Раздел 5: Искусство самопрезентации.

### Тема 5.1. «Навыки самопрезентации»

*Цель:* Познакомить участников с понятием «самопрезентация», ее формами и алгоритмом; развитие коммуникативных навыков.

1. Упражнение «Неповторимая походка»

2. Беседа на тему «Навыки самопрезентации»

Начать беседу с вопроса аудитории: Начто вы обращаете внимание при знакомстве с новым человеком? Что оказывает на вас наибольшее влияние? Что видит в вас ваш собеседник?

Сказать о том, что самопрезентация – это вербальная и невербальная демонстрация собственной личности в системе внешних коммуникаций. Попросту говоря, это то, как вы выглядите и что представляете собой в глазах всего вашего окружения, будь то профессиональная сфера коммуникаций, или общения с родственниками. Рассказать о двух основных формах самопрезентации: природной и искусственной. Разобрать алгоритм самопрезентации.

3. Упражнение «Презентация товара»

4. Упражнение «МПС»

5. Рефлексия.

### Тема 5.2. «Имидж волонтера»

*Цель:* Познакомить участников с понятием «имидж», его видами, отработать полученные знания на практике; развитие коммуникативных навыков и навыков взаимодействия участников.

1. Упражнение «Грузим баржу»

2. Беседа на тему «Имидж волонтера»

Говорить о том, что имидж – это еще одно понятие, наравне с самопрезентацией, характеризующее человека и играющее важную роль в построении контактов. Под имиджем человека обычно понимают сформировавшийся образ человека, который складывается в ходе личных контактов человека, на основе мнений, высказываемых о нем окружающими. Рассказать о том, что имидж делится на две главные части – подвижный (проявляется только в движении, например, в беседе) и неподвижный (создает определенные ассоциации у окружающих и позволяет передать те или иные идеи публике без вербального общения). Поговорить об имидже волонтера, каким он должен быть.

3. Упражнение «Портрет волонтера»

4. Упражнение «Фломастеры»

5. Рефлексия.

### Тема 5.3. «Структура публичного выступления»

*Цель:* Познакомить участников с понятием «публичное выступление», его правилами и структурой, отработать полученные знания на практике; развитие коммуникативных навыков и навыков взаимодействия участников.

1. Упражнение «Монолит»

2. Беседа на тему «Структура публичного выступления»

Опираясь на знания участников, дать определение понятию «публичное выступление». Публичное выступление – это выступление не только на площадях и стадионах, по телевидению, и перед большой аудиторией. Публичным выступлением может стать и обращение к учителю, и ответы на уроках перед классом, и беседа с новым работодателем, и общение в дружеской компании. Разобраться основные правила и структуру публичного выступления.

3. Упражнение «Хвастовство»
4. Упражнение «Импровизация»
5. Упражнение «Луноход»
6. Рефлексия.

#### **Тема 5.4. «Ошибки публичных выступлений»**

*Цель:* Знакомство участников с основными ошибками публичных выступлений, отработка полученных знаний на практике; развитие коммуникативных навыков и навыков взаимодействия участников.

1. Упражнение «Сквозь кольцо»
2. Беседа на тему «Ошибки публичных выступлений»

Опираясь на знания, полученные на прошлом занятии и на опыт участников, выяснить какие основные ошибки люди допускают во время публичных выступлений. Рассказать о том, что социофобия – самая распространенная фобия в мире. Однако, мы не можем избежать общения с людьми, также в большинстве случаев мы не можем избежать выступлений. Как с любой фобией, с социофобией можно бороться лишь приобретением соответствующего навыка.

3. Упражнение «Скелет Рыбы»
4. Упражнение «Реклама волонтерского отряда»
5. Рефлексия.

#### **Тема 5.5. «Эффективная деловая коммуникация»**

*Цель:* Знакомство участников с понятием «деловое общение», алгоритм имитации ведения переговоров; развитие коммуникативных навыков и навыков взаимодействия участников.

1. Упражнение «Енотов круг»
2. Беседа на тему «Эффективная деловая коммуникация»

Говорить о том, что деловое общение – это процесс взаимодействия в общении, при котором происходит обмен информацией для достижения определенного результата (т.е. это общение целенаправленное). При деловом общении учитываются особенности личности, характера, настроения собеседника, но интересы дела более значимы, чем возможные личностные расхождения. Рассказать о возможных целях деловых переговоров, как они могут применяться в волонтерской деятельности, о последовательности этапов ведения переговоров.

3. Упражнение «Белые апельсины»
4. Рефлексия.

### **Раздел 6: Стресс и саморегуляция.**

#### **Тема 6.1. «Психофизиология стресса»**

*Цель:* Познакомить участников с понятием «стресс», его стадиями и признаками; развитие коммуникативных навыков и навыков взаимодействия участников.

1. Упражнение «Семейка Адамс»
2. Беседа на тему «Психофизиология стресса»

Начать беседу с вопроса «Что такое стресс?». Стресс – это физиологическая реакция организма, выражающаяся в состоянии напряжения. Стресс возникает у человека под влиянием экстремальных воздействий. Различают физиологические и психологические

стрессоры. К физиологическим относятся болевые воздействия, чрезмерная физическая нагрузка, экстремальная температура и т.д.; к психологическим – необходимость принятия решения, ответственность за что-то, обида, переживание, конфликт. Рассказать о том, что Г. Селье разработал теорию стресса, выделил в нем три стадии: тревоги, сбалансированного расходования адаптационных резервов организма и истощения. Так же выделяют физические, поведенческие и эмоциональные признаки стресса.

3. Упражнение «Два под сказчика»
4. Упражнение «Фрукты»
5. Упражнение «Воздушные замки»
6. Рефлексия.

### **Тема 6.2. «Методы борьбы со стрессом»**

*Цель:* Знакомство участников с методами предупреждения и преодоления стресса, отработка некоторых техник на практике; развитие навыков саморегуляции.

1. Упражнение «Ассоциации»
2. Беседа на тему «Методы борьбы со стрессом»

Говорить о том, что стрессовая реакция вызывает в организме обычным рефлексорным путем естественное ответное действие. Наш сегодняшний «естественный» образ жизни с его «привычным» дефицитом движений не дает стимула для активного ответного действия. Для нас все более и более привычной в подобных ситуациях становится реакция «ухода от ситуации». И это сочетание неадекватного образа жизни с биохимической и гормональной реакцией на стресс может привести к серьезным отклонениям в состоянии здоровья. Рассказать о основных методах профилактики стресса, например: релаксация, противострессовая переделка дня, снятие физиологических зажимов и др.

3. Упражнение «Нарисуй плохое настроение»
4. Упражнение «Путешествие на воздушном шаре»
5. Упражнение «Хорошо – плохо»
6. Упражнение «Массаж»
7. Упражнение «Ассоциации»
8. Рефлексия.

### **Раздел 7: Итоговое занятие.**

*Цель:* Оценка качества теоретических знаний, полученных подростками в ходе реализации дополнительной образовательной программы «Вектор на развитие».

1. Повторение в сжатом виде, которые были пройдены, обсуждение вопросов.
2. Заслушивание мнения каждого участника: что понравилось, что хотелось бы улучшить в работе группы и ведущего, какие темы расширить, что не понравилось вовсе.
3. Представление разработок профилактических мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни среди сверстников и младших школьников.
4. Упражнение «Чемодан в дорогу».
5. Раздача рабочих тетрадей на память.

**Материально-методическое обеспечение программы.** Для реализации дополнительной образовательной программы психолого-педагогической подготовки волонтеров-лидеров «Вектор на развитие» требуются следующие материалы и оборудование: листы белой бумаги, ватман, маркеры, цветные карандаши, принтер для распечатывания материалов к практической части занятий и тестовых заданий.

Помещение для занятий должно вмещать не менее 15 человек, в нем должны находиться столы и стулья, переносная доска для записей.

Требуются методические материалы, отраженные в приложениях 1-5, а так же следующая методическая литература:

1. Аксенов, Д. В., Борисова, В. А. Гений общения [Текст] / Д. В. Аксенов, В. А. Борисова – М.: Академический Проект, 2004. – 112 с. – (Серия «Популярная психология»).
2. Тадахико Нагао, Исаму Сайто. Кокология. Психологические игры [Текст] / Тадахико Нагао, Исаму Сайто // Интернет: [www.koob.ru](http://www.koob.ru).
3. Шарма В. Новейший язык телодвижений. Самое полное руководство по языку тела [Текст] / В. Шарма. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 152 с.: ил. – (Школа успеха).



