



## Курс «Сам себе взрослый. Ответственность и осознанный выбор»

**Педагог:** Лопатина Дарья

**Цель:** развитие умения брать на себя ответственность и осознавать последствия своего выбора, ставить цели, расставлять приоритеты и быть проактивным.

**Формат:** 10 занятий продолжительностью 1 академический час (45 минут).

**Целевая аудитория:** учащиеся 8-11 классов.

**Ожидаемый результат:** учащиеся откроют для себя позитивный смысл принятия ответственности, научатся формулировать цели, планировать деятельность, разовьют амбициозность и стремление к самосовершенствованию, составят личный кодекс жизненных принципов.

1. **Проактивность и ответственность** (Круг забот. Круг влияния. Реактивный и проактивный подход к жизни. Три «магических» вопроса себе. Реактивные и проактивные формулировки. Понятие ответственности. Ответственность в повседневной жизни.)
2. **Осознанность** (Понятие осознанности. Упражнение «Изюминка». Медитация «Сканирование тела». Работа с непродуктивными мыслями. Фрирайтинг. Продуктивный режим дня. Осознанная жизнь)
3. **Труд и деньги** (Деньги и их назначение. Честные работодатели. Трудовое законодательство для подростков. Резюме. Собеседование. Вопросы работодателю.)
4. **Стрессоустойчивость** (Понятие стресса. Заполнение таблицы «Хорошо - Плохо». Келли Макгонигал «Как превратить стресс в друга». Советы по борьбе со стрессом. Техники по снятию напряженности.)
5. **Амбициозность и самосовершенствование** (Понятие амбициозности. Преимущества амбициозности. Сферы проявления амбиций. Самооценка. Уверенность в себе. Зоны роста.)

6. **Ценности, цели, планы** (Ценности. Мемуарник. Анализ потребностей. Понятие цели. Гарвардское исследование. Постановка целей. Метацели. Технология SMART. Карта долгосрочных целей. Результато-ориентированные задачи. Жестко-гибкое планирование дня.)
7. **Расстановка приоритетов** (Понятие расстановки приоритетов. Матрица Эйзенхауэра. Фокусировка на квадрате «важное-несрочное». Упражнение «Коридор». Преимущества матрицы. Принятие решений. Квадрат Декарта. Метод исчезновения вариантов. Метод 10/10/10.)
8. **Самотивация** (Прокрастинация. Методы самотивации: «Якорь», «Заточка карандашей», «Визуализация результата», «Промежуточная радость», метод «кнута и пряника», «Календарик-пинарик». Приложение Forest. Хронометраж.)
9. **Мой кодекс** (Жизненные правила. Дискуссия-барометр «Что важно?». Составление собственного кодекса жизненных принципов.)
10. **Мой кодекс** (Жизненные правила. Дискуссия-барометр «Что важно?». Составление собственного кодекса жизненных принципов.)