|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **Национальный**  **исследовательский университет**  **«Высшая школа экономики»**  **Лицей** | *Проект*  **Приложение 275**  УТВЕРЖДЕНО  педагогическим советом  Лицея НИУ ВШЭ  протокол от \_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |

**Рабочая программа учебного предмета (курса)**

**«Общение, лидерство и селф-менеджмент»**

**10 класс**

**Авторы:**

Жеймо А.Ю.

Батюк Н.С.

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Освоение учебного предмета «Психология» предполагает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты предполагают развитие у школьника:

1. гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
2. сформированного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
3. сформированных основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;
4. толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
5. навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
6. нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
7. понимания выбора будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношения к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета включают в себя:

1. умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
2. умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
3. владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
4. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
5. умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
6. умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
7. владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
8. владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

В рамках предметных результатов освоения программы учебного предмета школьник должен знать и понимать:

* Понятие общения, стороны общения, особенности активного слушания и «я-высказываний», эмпатии
* Особенности убеждающей коммуникации, деловой коммуникации и ведения переговоров, самопрезентации при публичных выступлениях
* Особенности организации командной работы
* Понятие эмоций, их виды и функции, особенности эмоциональной саморегуляции
* Понятие стресса, основные способы саморегуляции при стрессе
* Понятие «тайм-менеджмента», основные техники управления временем.
* Виды групповых процессов и состояний. Лидерство как групповой процесс. Концепции лидерства. Групповая сплочённость и команда.
* Понятие конфликта, структура конфликта, причины конфликта, стратегии поведения в конфликтах, способы разрешения конфликтов.
* Понятие проекта, инструменты управления проектами и целеполагания.

Уметь:

1. продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности; применять навыки эмпатии, активного слушания, задавания вопросов и предоставления обратной связи,
2. применять навыки убеждающей коммуникации, аргументации своей точки зрения;
3. применять навыки деловой коммуникации, ведения переговоров, нетворкинга;
4. применять навыки публичных выступлений и проведения презентации
5. применять навыки саморегуляции: регуляция эмоциональных состояний, эмоциональный интеллект, тайм-менеджмента;
6. применять способность к рефлексии и пониманию себя
7. использовать стратегии совладания со стрессом и эмоциональным выгоранием; навыки управления вниманием; развитие осознания своей ценностной ориентации
8. применять управленческие и лидерские компетенции; навыки управления конфликтами; навыки организации работы в команде и сотрудничества с другими;

навыки планирования и целеполагания; навыки формирования команды; навыки проектного мышления.

## 

1. **Содержание учебного предмета**

**1. Общение**

Понимающая и убеждающая коммуникация. Навыки активного слушания. Эмпатия.

Убеждающая коммуникация. Деловая коммуникация и ведение переговоров, самопрезентация.

**2. Саморегуляция.**

Понятие эмоций, их виды и функции, особенности эмоциональной саморегуляции. Понятие стресса, основные способы саморегуляции при стрессе.

**3. Управление и лидерство.**

Понятие «тайм-менеджмента», основные техники управления временем. Виды групповых процессов и состояний. Лидерство как групповой процесс. Концепции лидерства. Групповая сплочённость и команда. Понятие конфликта, структура конфликта, причины конфликта, стратегии поведения в конфликтах, способы разрешения конфликтов. Понятие проекта, инструменты управления проектами и целеполагания.

1. **Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № темы | Тематическое содержание курса | Количество  аудиторных часов | Основные виды деятельности |
| 1 | Знакомство. Введение в групповую работу. Постановка целей на курс. Виды групповых процессов и состояний. | 8 | Лекция и дискуссия по обозначенной теме. Выполнение предлагаемых заданий и упражнений. Групповая работа, работа в парах. Работа с раздаточным материалом. |
| 2 | Эмпатия. Навыки активного слушания. Я-сообщения. Понимающая и убеждающая коммуникация. | 12 | Лекция и дискуссия по обозначенной теме. Выполнение предлагаемых заданий и упражнений. Групповая работа, работа в парах. Работа с раздаточным материалом. |
| 3 | Понятие эмоций, их виды и функции, особенности эмоциональной саморегуляции. | 12 | Лекция и дискуссия по обозначенной теме. Выполнение предлагаемых заданий и упражнений. Групповая работа, работа в парах. Работа с раздаточным материалом. |
| 4 | Понятие стресса, основные способы саморегуляции при стрессе. | 12 | Лекция и дискуссия по обозначенной теме. Выполнение предлагаемых заданий и упражнений. Групповая работа, работа в парах. Работа с раздаточным материалом. |
| 5 | Понятие «тайм-менеджмента», основные техники управления временем. | 12 | Лекция и дискуссия по обозначенной теме. Выполнение предлагаемых заданий и упражнений. Групповая работа, работа в парах. Работа с раздаточным материалом. |
| 6 | Понятие проекта, инструменты управления проектами и целеполагания. | 20 | Лекция и дискуссия по обозначенной теме. Выполнение предлагаемых заданий и упражнений. Групповая работа, работа в парах. Работа с раздаточным материалом. |
| 7 | Групповая сплочённость и команда. | 12 | Лекция и дискуссия по обозначенной теме. Выполнение предлагаемых заданий и упражнений. Групповая работа, работа в парах. Работа с раздаточным материалом. |
| 8 | Введение в деловую коммуникацию. Практикум по ведению переговоров. | 12 | Лекция и дискуссия по обозначенной теме. Выполнение предлагаемых заданий и упражнений. Групповая работа, работа в парах. Работа с раздаточным материалом. |
| 9 | Понятие конфликта, структура конфликта, причины конфликта, стратегии поведения в конфликтах, способы разрешения конфликтов. | 12 | Лекция и дискуссия по обозначенной теме. Выполнение предлагаемых заданий и упражнений. Групповая работа, работа в парах. Работа с раздаточным материалом. |
| 10 | Лидерство как групповой процесс. Концепции лидерства. | 12 | Лекция и дискуссия по обозначенной теме. Выполнение предлагаемых заданий и упражнений. Групповая работа, работа в парах. Работа с раздаточным материалом. |
| 11 | Навыки самопрезентации | 12 | Лекция и дискуссия по обозначенной теме. Выполнение предлагаемых заданий и упражнений. Групповая работа, работа в парах. Работа с раздаточным материалом. |
|  | Итого | 136 |  |

**Дополнительные материалы:**

# **Пояснительная записка**

Курс по выбору имеет модульную структуру. Проходит в формате практикума по разным темам. Курс предполагает сотрудничество с приглашенными преподавателями для каждого из модулей/тем

В соответствии с поставленной целью и задачами, основными формами работы на уроках являются:

* Групповые обсуждения и дискуссии
* Работа в малых группах над текстами или по поставленным задачам
* Упражнения, направленные на развитие заявленных в программе навыков

## Оснащение кабинета:

* Наличие достаточного пространства, чтобы можно было сидеть в кругу или перемещаться в пространстве при проведении групповых дискуссий, упражнений и т. п. (чтобы участники могли друг друга видеть и обращаться к друг другу персонально)
* Доска для записей или флип-чарт
* Парты, стулья
* Проектор и экран для демонстрации презентаций, фотографий, видеозаписей

**Литература:**

1. Анцупов А. Я., Баклановский С. В. Конфликтология в схемах и комментариях.
2. Болотова А. К. Психология организации времени.
3. Вердербер Р., Вердербер К. Психология общения.
4. Гулевич О. А. Психология коммуникации.
5. Мейжис И. А., Почебут Л. Г. Социальная психология.
6. Мерман Э. Коммуникация и коммуникабельность.