

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

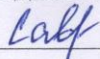
**Министерство просвещения Красноярского края**

**Муниципальный отдел образования администрации Березовского района**

**МБОУ "Бархатовская СОШ имени Ф.М. Шакшуева"**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

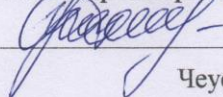


Савельева А.В.

Приказ №1 от «30» августа  
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР



Чеусова И.В.

УТВЕРЖДЕНО

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

«Волонтерское движение»

на уровень основного и среднего общего образования

5-11 классы

2024-2025 учебный год

с. Бархатово

2024 г.

## **Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности по социальному направлению «Я - волонтер» разработана с учетом Концепции духовно-нравственного воспитания российских школьников, в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования, учебным планом МБОУ «Бархатовская СОШ имени Ф.М.Шакшуева» на 2024-25 учебный год, учебным планом внеурочной деятельности МБОУ

«Бархатовская СОШ имени Ф.М.Шакшуева» на 2024-25 год.

Стремительные политические, социально-экономические изменения, происходящие сегодня в обществе, диктуют новые требования как к организации самого учебно-воспитательного процесса в средней школе, так и к содержанию образования.

В период стремительной глобализации и информатизации жизненного пространства, засилья рекламы и подмены ценностей, подросток каждый день должен делать выбор, противостоять соблазнам жизни, сохранить здоровье и отстоять свою жизненную позицию, основанную на знании и собственном приобретённом опыте.

### **Цели:**

1. Формирование позитивных установок обучающихся на добровольческую деятельность,
2. Возрождение лучших отечественных традиций благотворительности, воспитание доброты, чуткости, сострадания.

### **Задачи:**

- Знакомство с деятельностью волонтерских организаций в мире и России;
- Содействие утверждению в жизни современного общества идей добра и красоты, духовного и физического совершенствования детей и подростков;
- овладение основными практическими умениями в области социальных отношений;
- формирование жизненных ценностей и развитие поведенческих навыков учащихся;
- формирование опыта и навыков для решения к учению, труду, жизни;
- Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде, бережного отношения к ней;

Пропаганда здорового образа жизни.

Задачами воспитания обучающихся в школе являются:

Усвоение ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);

- формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний;
- достижение личностных результатов освоения общеобразовательных программ в соответствии с ФГОС.

### **Формы внеурочной деятельности:**

На занятиях предусматриваются следующие формы организации деятельности: индивидуальная, фронтальная, проектная, коллективная.

Содержательными формами проведения занятий могут быть: практическое занятие, беседа, участие в акции. Задания направлены на освоение теоретической базы волонтерского движения, а также их практической реализации.

### **Описание места курса в учебном плане.**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волонтерское движение» для учащихся 5-11 классов рассчитана на 3 ступени обучения:

5-7классы-34часа  
 8-9классы-34часа  
 10-11классы-34часа  
 Итого 102 часа.

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм  
 организации и видов деятельности  
 5-7классы**

<i>№ п/п</i>	<i>Тема раздела</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Характеристика основных видов внеурочной Деятельности учащихся</i>
<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 деятельность 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 позволяет ребенку отслеживать и осмысливать все изменения в окружающей жизни, почувствовать себя сопричастным к происходящему, а значит и равнодушным к миру вокруг. Обучающиеся Определяют круг людей, нуждающихся в заботе и внимании - это дети с ограниченными возможностями, пожилые люди. Волонтёры оказывают им адресную помощь, на практике реализуют знания, полученные ими в период подготовки.
<b>3</b>	<b>Пропаганда ЗОЖ</b>	<b>10</b>	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.
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Волонтерское движение»**

*Личностными результатами изучения курса является формирование следующих умений:*

- духовно-нравственных качеств, приобретение знаний о принятых в обществе нормах отношения к памятникам культуры, к людям, к окружающему миру;
- осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- неравнодушного отношения к жизненным проблемам других людей, сочувствие к человеку, находящемуся в трудной ситуации;
- способность эмоционально реагировать на негативные проявления в детском обществе и обществе в целом, анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков других людей;
- уважительное отношение к родителям (законным представителям), к старшим, заботливое отношение к младшим;
- знание традиций своей семьи и образовательного учреждения, бережное отношение к ним;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности.

*Метапредметные результаты:*

- Расширению круга приёмов составления разных типов плана;
- Расширению круга структурирования материала;
- Умении работать со справочными материалами и Интернет-ресурсами, планировать волонтерскую деятельность;
- Обогащении ключевых компетенций (коммуникативных, деятельностных и др.);
- Умении организовывать волонтерскую деятельность;
- способности оценивать результаты волонтерской деятельности собственной и одноклассников.

*Предметные результаты:*

Обучающиеся будут знать:

- Историю волонтерского движения в России и в мире;
- Права и обязанности волонтеров;
- Основные направления деятельности волонтерских отрядов;
- Основные формы работы

волонтеров.

Обучающиеся будут уметь:

- организовывать и проводить различные мероприятия для соответствующих категорий нуждающихся в помощи;
- Проводить здоровьесберегающие акции, направленные на формирование здоровых привычек;
- Проводить профилактическую работу в школьном учреждении;
- Аргументировано отстаивать свою позицию;
- Адекватно общаться с учащимися и взрослыми;
- Издавать агитационную печатную и видео продукцию;

Принимать общечеловеческие ценности.8-9классы

<i>№ п/п</i>	<i>Тема раздела</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Характеристика основных видов внеурочной 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 движения в России и за рубежом. Познакомятся с правами и обязанностями волонтеров. Разработают проект положения о волонтерском отряде, определят миссию волонтерского отряда, продумают направления работы и наметят план работы на год. Составят банк организаций, которые нуждаются в волонтерской помощи. Анкетирование поможет обучающимся осмыслить требования, предъявляемые К личным качествам волонтера.
<b>2</b>	<b>Познаю себя 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 общения качества, как эмпатия (сопереживание другому), конгруэнтность (искренность). Участие в тренингах поможет обучающимся осознать свою готовность к участию в волонтерской деятельности, подготовиться к её осуществлению. Психологическая подготовка способствует развитию личностного потенциала школьников, помогает разрешить собственные психологические проблемы, закрепить Полученные теоретические знания, формирует Коммуникативные способности и готовность терпимо относиться к окружающим людям.
<b>3</b>	<b>Пропаганда ЗОЖ</b>	<b>11</b>	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.
<b>4</b>	<b>Учимся работать с документами</b>	<b>4</b>	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>	
--	--------------	-----------	--

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Волонтерское движение»**

*Личностными результатами изучения курса является формирование следующих умений:*

- духовно-нравственных качеств, приобретение знаний о принятых в обществе нормах отношения к памятникам культуры, к людям, к окружающему миру;
- осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- неравнодушного отношения к жизненным проблемам других людей, сочувствие к человеку, находящемуся в трудной ситуации;
- способность эмоционально реагировать на негативные проявления в детском обществе и обществе в целом, анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков других людей;
- уважительное отношение к родителям (законным представителям), к старшим, заботливое отношение к младшим;
- знание традиций своей семьи и образовательного учреждения, бережное отношение к ним;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности.

*Метапредметные результаты:*

- Расширению круга приёмов составления разных типов плана;
- Расширению круга структурирования материала;
- Умении работать со справочными материалами и Интернет-ресурсами, планировать волонтерскую деятельность;
- Обогащению ключевых компетенций (коммуникативных, деятельностных и др.);
- Умении организовывать волонтерскую деятельность;
- способности оценивать результаты волонтерской деятельности собственной и одноклассников.

*Предметные результаты:*

Обучающиеся будут знать:

- Историю волонтерского движения в России и в мире;
- Права и обязанности волонтеров;
- Основные направления деятельности волонтерских отрядов;
- Основные формы работы

волонтеров.

Обучающиеся будут уметь:

- организовывать и проводить различные мероприятия для соответствующих категорий нуждающихся в помощи;
- проводить здоровьесберегающие акции, направленные на формирование здоровых привычек;
- Проводить профилактическую работу в школьном учреждении;

- Аргументировано отстаивать свою позицию;
- Адекватно общаться с учащимися и взрослыми;
- Издавать агитационную печатную и видеопродукцию;
- Принимать общечеловеческие ценности.

### 10-11классы

<i>№ п/п</i>	<i>Тема раздела</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Характеристика основных видов внеурочной деятельности учащихся</i>
<b>1</b>	<b>Знакомство и командообразование</b>	<b>3</b>	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.
<b>2</b>	<b>Секреты эффективного общения</b>	<b>9</b>	Познакомить участников с понятием «общение», «сеть контактов», рассмотреть виды общения. Выработка навыков взаимодействия участников, сплочение, развитие коммуникативных навыков.
<b>3</b>	<b>Лидер и команда</b>	<b>4</b>	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).
<b>4</b>	<b>Навыки уверенного поведения</b>	<b>8</b>	Познакомить участников с понятием «уверенность» и «ассертивность», их сходствами и отличиями; оценить уровень развития данных качеству каждого участника; отработать навыки уверенности в себе. Знакомство участников с понятием «уверенное поведение», компонентам и 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 понятие «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.
7	<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>	

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Волонтерское движение»**

#### *Личностные результаты* освоения программы:

- формирование духовно-нравственных качеств, приобретение знаний о принятых в обществе нормах отношения к памятникам культуры, к людям, к окружающему миру;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности.

#### *Метапредметные и предметные результаты* освоения программы:

- умения работать с справочными материалами и Интернет-ресурсами, планировать волонтерскую деятельность;
- обогащение ключевых компетенций (коммуникативных, деятельностных и др.);
- умения организовывать волонтерскую деятельность;
- способности оценивать результаты волонтерской деятельности собственной и одноклассников.



**Тематическое планирование  
5-7классы**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов, тем</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1</b>	<b>Мы– волонтеры!</b>	<b>4</b>
1.1	Волонтерское движение.	1
1.2	Организационное заседание волонтерской команды.	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 Пойти Учиться	1
2.2	Акция «Твори добро» ко Дню учителя, Дню уважения Старшего поколения.	1
2.3	Акция «Твори добро» ко Дню учителя, Дню уважения Старшего поколения.	1
2.4	Акция «Пожилой человек – это орудие мудрости»	1
2.5	Участие в акции «Всемирный день чистых рук»	1
2.6	Экологическая акция «Помоги птице зимой»	1
2.7	Экологическая акция «Помоги птице зимой»	1
2.8	Всемирный день доброты. «Наши добрые дела»	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 во Всероссийской экологической акции «Серая шейка»	1
2.13	Акция «День объятий»	1
2.14	Изготовление праздничных открыток ко Дню защитника Отечества.	1
2.15	Изготовление праздничных открыток ко Дню 8 Марта.	1
2.16	Участие в акции «Летопись добрых дел по сохранению природы»	1
2.17	Участие в акции «Летопись добрых дел по сохранению природы»	1
2.18	Участие в Общероссийской добровольческой акции «Весенняя неделя добра»	1

2.19	Игра«Зачтомывответепереднашейпланетой?»	1
2.20	Толерантность–качество волонтера	1
<b>3</b>	<b>ПропагандаЗОЖ</b>	<b>11</b>
3.1	Организацияипроведениеигры«Полезныеи вредные привычки»	1
3.2	Участиевантинартотическойакции«Классный час»	1
3.3	Акция,посвященнаяМеждународномуудноотказаот курения	1
3.4	Акция«ВсемирныйденьборьбысоСПИДом»	1
3.5	Участиевшкольномэтапеолимпиады«Здоровое поколение»	1
3.6	Организация работы волонтеров по проведению антинартотическойакции«Родительскийурок»	1
3.7	Участиевакции«Всемирныйденьборьбыс туберкулезом»	1
3.8	Стилиистратегииповедениявконфликтныхситуациях	1
3.9	Акция«Письмосолдату»	1
3.10	Всемирныйденьбезтабака	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>

#### 8-9классы

<i>№ п/п</i>	<i>Наименованиеразделов,тем</i>	<i>Кол-вочасов</i>
<b>1</b>	<b>ИзисторииволонтерскогодвижениявмиреиРоссии. Созданиеволонтерскогоотряда</b>	<b>9</b>
1.1	Историяволонтерскогодвиженияв мире.	1
1.2	ИсторияволонтерствавРоссии	1
1.3	Первыйсбор «Эстафетадобрыхдел»:составлениеплана работы	1
1.4	Организационноезаседаниеволонтерскойкоманды. Распределениепоручений	1
1.5	Праваиобязанности волонтера	1
1.6	Праваиобязанности волонтера	1
1.7	Анкетирование"Тыхочешьстать волонтером?"	1
1.8	Разрешитепредставиться	1
1.9	Мы– команда	1
<b>2</b>	<b>Познаюсебяидругих(психологическаяподготовка волонтеров)</b>	<b>10</b>
2.1	Общениеисеть контактов	1

2.2	Вербальноеобщение.Техниказапоминанияимен	1
2.3	Вербальноеобщение.Техника«Я-высказывания» и Техникапостановкивопросов	1
2.4	Невербальноеобщение	1
2.5	Пространственныеусловияобщения	1
2.6	Барьерыобщения.	1
2.7	Правилаговорения.Техникиактивного слушания	1
2.8	Каналывосприятия.Репрезентативныесистемы	1
2.9	Стратегииэффективнойкоммуникации	1
2.10	Стилиистратегииповедениявконфликтныхситуациях	1
<b>3</b>	<b>ПропагандаЗОЖ</b>	<b>11</b>
3.1	Организацияипроведениеигры«Полезныеи вредные привычки»	1
3.2	Участиевантинартотическойакции«Классный час»	1
3.3	Акция,посвященнаяМеждународномуднюотказаот курения	1
3.4	Акция«ВсемирныйденьборьбысоСПИДом»	1
3.5	Участиевшкольномэтапеолимпиады«Здоровое поколение»	1
3.6	Организация работы волонтеров по проведению антинартотическойакции«Родительскийурок»	1
3.7	Участиевакции«Всемирныйденьборьбыс туберкулезом»	1
3.8	Акция«Письмосолдату»	1
3.9	Акция«Георгиевскаяленточка»	1
3.10	Всемирныйденьбезтабака	1
3.11	Антинарротическаяакция«Летнийлагерь–территория здоровья	1
<b>4</b>	<b>Учимсяработатьс документами</b>	<b>4</b>
4.1	Знакомствоснормативнымидокументами, регламентирующиеволонтерскуюдеятельность	1
4.2	Дневникволонтера.Могулиябытьволонтером? (анкетирование)	1
4.3	ВедениеЛетописиволонтерскогоотряда	1
4.4	Итоговоезанятие«Эстафетадобрых дел»	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>

**10-11классы**

<b>№</b>	<b>Наименованиеразделов, тем</b>	<b>Кол-вочасов</b>
<b>1.</b>	<b><i>Знакомствои командообразование</i></b>	<b>3</b>
1.1	Разрешитепредставиться	1
1.2	Мы– команда	1
1.3	Вместемысила	1
<b>2.</b>	<b><i>Секретыэффективногообщения</i></b>	<b>9</b>
2.1	Общениесеть контактов	1
2.2	Вербальноеобщение. Техниказапоминанияимен	1
2.3	Вербальноеобщение. Техника«Я-высказывания» и Техникапостановкивопросов	1
2.4	Невербальноеобщение	1
2.5	Пространственныеусловияобщения	1
2.6	Барьерыобщения.	1
	<i>Подготовкаиучастиевгородскомфоруме-слете волонтерскихотрядов</i>	
2.7	Правилаговорения. Техникаактивного слушания	1
2.8	Каналывосприятия. Репрезентативныесистемы	1
2.9	Стратегииэффективнойкоммуникации	1
<b>3.</b>	<b><i>Лидери команда</i></b>	<b>4</b>
3.1	Лидер. Функциии умения	1
3.2	Лидерствоируководствомалойгруппе. Модель развития группы	1
3.3	Команда. Командныероли	1
3.4	Методвзаимодействия	1
<b>4.</b>	<b><i>Навыкиуверенногоповедения</i></b>	<b>8</b>
4.1	Уверенностьиассертивность	1
4.2	Уверенноеповедение	1
4.3	Бесконфликтноеобщение. Правилаитехники	1
4.4	Стилиистратегииповедениявконфликтныхситуациях	1
4.5	Техникипросьбы	1
4.6	Техникиубеждения	1
4.7	Техникиотказасобеседнику	1
4.8	Искусствокомплиментов	1
<b>5.</b>	<b><i>Искусствосамопрезентации</i></b>	<b>6</b>
5.1	Навыкисамопрезентации	1
5.2	Имидж волонтера	1
5.3	Структурапубличноговыступления	1
5.4	Ошибкипубличныхвыступлений	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

7.	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>

## **Раздел 1: Знакомство и командообразование.**

### **Тема 1.1. «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 о себе».
2. Упражнение «Опасения, ожидания, соглашения».
3. Упражнение «Ветер дует от того, у кого...».
4. Тест «Три животных».
5. Упражнение «Всенаборт» 6. Рефлексия.

### **Тема 1.2. «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.

### **Тема 1.3. «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.

## **Раздел 2: Секреты эффективного общения.**

### **Тема 2.1. «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 «Лист внимания»
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 относят 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, цель которой – 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 «7ур»
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 «Дуплолешего»
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 кинесику (телодвижения: жесты, походка, мимика, позы), проксемику (пространственные условия общения) и такесику (прикосновения в ситуации общения).

4. Упражнение «Найди пару».
5. Упражнение «Толстое стекло».
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», «такесика», 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 «Властелины 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 так же 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 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 не в равной степени, 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 с вами 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 восприятию 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 ее 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 асертивность»**

*Цель:* Познакомить участников с понятием «уверенность» и «асертивность», 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 асертивность»

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 асертивность – это черта личности, которая характеризуется позитивным социальным поведением, позволяющим защищать свои права и достигать поставленную цель. Определить основные качества асертивного 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 в конфликт вообще вступать нецелесообразно. В таких ситуациях лучше погасить конфликт на первом этапе его возникновения. Существует несколько техник быстрого реагирования на конфликт, например: «Sorry, конфликтане будет», «Психологическое Айкидо».

3. Упражнение «Мадам Шамкиа»

4. Упражнение «Слалом»

5. Упражнение «Подарок из воздуха»6. Рефлексия.

**Тема 4.4. «Стили 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 «WAMAYC»

3. Беседа на тему «Стили 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 в 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 с 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 и одна ложь»
2. Упражнение «Как сказать НЕТ» Беседа на тему «Техники отказа собеседнику»

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

Многие считают, что могут потерять симпатии 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 практик. 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 вопросов аудитории: На что 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 общение 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. Разобрать основные правила и структуру публичного выступления.

3. Упражнение «Хвостовство»

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, так же в большинстве случаев мы не можем избежать выступлений. Как и 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», алгоритмом и методами 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 учитывают 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, разработав 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 подкащика»

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 об 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 всех тем, 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».