

**АВТНОМНАЯ НЕКОМЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛЕНИНГРАДСКИЙ ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ СЕМЬИ И СОЦИАЛЬНЫХ
КОНФЛИКТОВ
(ИНСТИТУТ «ЛИИССК»)**

ОГРН 1217800152030, ИНН 7804687065, КПП 470601001

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 11/ОД
Директор

_____ Лукша Сергей Леонидович

«02» сентября 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА-
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Софт Скиллс. Необходимые навыки для школьника»**

Автор: Лукша Сергей Леонидович

Программа рассчитана на лиц от 10 до 18 лет

Срок обучения: 30 академических часов

Направленность: социально-гуманитарная

Форма обучения: дистанционная

Ленинградская область,
М.Р-Н ГАТЧИНСКИЙ, Г.П. ДРУЖНАЯ ГОРКА
2024 г.

Оглавление

Пояснительная записка	3
Цель реализации программы.....	3
Планируемые результаты после освоения программы	4
Учебный план	5
Календарный учебный график.....	6
Структура и содержание программы.....	8
Содержание занятий	8
Оценка результатов освоения программы	17
Критерии оценки обучающихся.....	17
Фонд оценочных средств. Тест для промежуточной аттестации	18
Тест для итоговой аттестации	20
Организационно-педагогические условия реализации программы.....	25
Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.....	25
Требования к материально-техническим условиям.....	25
Используемая литература	26

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Софт Скиллс. Необходимые навыки для школьника» (далее по тексту – «Программа») разработана для реализации заочной формы обучения с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (ДОТ), на основании требований Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, Приказа Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Цель реализации программы: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в развитии творческого потенциала и формировании качеств, направленных на раскрытие таланта в успешной коммуникации, развитии критического и креативного мышления, а также научиться грамотной коммуникации и кооперации.

Задачи:

обучающие:

- познакомить со способами развития и использования софт компетенций: критическое и креативное мышление, коммуникация и кооперация у обучающихся в личной и профессиональной сфере деятельности;
- сформировать понимание тенденций современного рынка труда и его требований, предъявляемые к уровню развития софт компетенций;
- освоить способы самоанализа;
- обучить технологиям развития компетенций: критическое и креативное мышление, коммуникация и кооперация;
- ознакомить с современными тенденциями рынка труда и требования, предъявляемые к уровню развития софт компетенций;
- изучить правила подготовки самопрезентации;
- освоить правила ведения переговоров;
- освоить правила командной работы.

развивающие:

- развить способности, обучающихся к анализу, оценке и обоснованию явлений, фактов, событий, людей;
- развить у обучающихся коммуникативные навыки и умения работать в команде;
- развить способности обучающихся к поиску новой информации, разработке новых идей и составлению плана по их реализации;
- развить техники убеждения и аргументации;
- развить технологии эффективной коммуникации;
- развить методы анализа информации, событий, людей.

воспитательные:

- формирование внимательности, аккуратности, целеустремлённости, самодисциплины.
- формирование привычки планировать, предвидеть результат работы и достигать его, при необходимости вносить коррективы в первоначальный замысел;
- сформировать условия для самопознания и самосовершенствования;
- сформировать способности, связанные с осознанием собственного поведения.

Особенности реализации программы: характер обучения позволяет перерабатывать и обновлять учебный материал, оценить творческий потенциал обучающегося, его умения самостоятельного получения новых знаний. После каждой темы производится промежуточный контроль в форме домашних заданий-практикумов. Реализация данной учебной программы включает теоретическое обучение, промежуточный контроль знаний в виде домашних заданий-практикумов, а также итоговое тестирование.

Итоговое тестирование проводится в виде онлайн тестирования.

Процесс обучения строится так, чтобы обучающиеся наряду с изучением вопросов теории, имели возможность применить полученные знания на практике и закрепить умения.

ИНСТИТУТ «ЛИИССК» располагает материально-технической базой, обеспечивающей

проведение всех видов подготовки обучающихся, предусмотренных учебным планом.

В случае успешного выполнения всех домашних заданий по всем темам и успешного прохождения итогового тестирования, обучающиеся получают сертификат об окончании курса **АВТНОМНАЯ НЕКОМЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЛЕНИНГРАДСКИЙ ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ СЕМЬИ И СОЦИАЛЬНЫХ КОНФЛИКТОВ».**

Планируемые результаты после освоения программы:

Знать:

- техники убеждения и аргументации;
- правила ведения переговоров;
- правила командной работы;
- технологии эффективной коммуникации;
- методы анализа информации, событий, людей.
- тенденций современного рынка труда и его требований, предъявляемые к уровню развития софт компетенций;
- способы развития и использования софт компетенций: критическое и креативное мышление, коммуникация и кооперация у обучающихся в личной и профессиональной сфере деятельности;

Уметь:

- применять способы самоанализа;
- пользоваться технологиями развития компетенций: критическое и креативное мышление, коммуникация и кооперация;
- ориентироваться в современных тенденциях рынка труда и требованиях, предъявляемых к уровню развития софт компетенций;
- применять правила подготовки самопрезентации;
- использовать коммуникативные навыки и умения работать в команде;
- искать новую информацию для разработки новых идей и составления плана по их реализации

Направленность программы – социально-гуманитарная.

Категория обучающихся:

- граждане возраста от 10 до 18 лет
- без предъявления требований к образованию

Уровень сложности программы: базовый уровень (ключевые знания и умения; освоение основного инструментария и технологий; базовые опыт самостоятельного решения поставленных задач в соответствующей области реализации знаний цифровой экономики).

Опыт работы: без опыта работы

Минимальное количество мест в группе: 3

Максимальное количество мест в группе: не ограничено

Организационно-педагогические условия:

Образовательный процесс осуществляется на основании учебного плана и регламентируется расписанием занятий для каждой учебной группы.

Срок обучения: 30/6/1.5 (академических часов, недель, месяца.)

Недельная нагрузка: 5 академических часов

Режим занятий: 21,9 академических часов самостоятельное изучение теоретического материала и практических занятий, 8,1 академических часов онлайн лекции.

Форма обучения – заочная с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ-
дополнительной общеразвивающей программе
«Софт Скиллс. Необходимые
навыки для школьника».

№ п/п	Наименование тем	Всего ак. ч.	Из них:		Форма контроля
			Практи- ческие занятия	Онлайн лекции	
1	Вводный урок. Что такое soft skills?	1,6	1	0,6	Домашнее задание
2	Компетенция «Критическое мышление»	1,44	1	0,44	Домашнее задание
3	Как сформировать и донести идею	1,3	1	0,3	Домашнее задание
4	Адаптивность	1,35	1	0,35	Домашнее задание
5	Развитие команды	1,4	1	0,4	Домашнее задание
6	Управление командой	1,3	1	0,3	Домашнее задание
7	Разрешение конфликтов	1,4	1	0,4	Домашнее задание
8	Системное и цифровое мышление	1,4	1	0,4	Домашнее задание
9	Мотивы и стимулы. Как заставить себя действовать	1,42	1	0,42	Домашнее задание
10	Что такое креативное мышление	1,3	1	0,3	Домашнее задание
11	Личность лидера	1,31	1	0,31	Домашнее задание
12	Лидерские качества	1,51	1	0,51	Домашнее задание
13	Стресс-менеджмент	1,37	1	0,37	Домашнее задание
14	Тайм-менеджмент и биохакинг	1,4	1	0,4	Домашнее задание
15	Управление ресурсами	1,31	1	0,31	Домашнее задание
16	Целеполагание	1,4	1	0,4	Домашнее задание
17	Публичное выступление	1,42	1	0,42	Домашнее задание
18	Поведенческие стили	1,53	1	0,53	Тестирование
19	Организация рабочего пространства	1,26	1	0,26	Тестирование
20	Эмоциональное и профессиональное выгорание	1,37	1	0,37	Тестирование
21	Рефлексия	1,31	1	0,31	Домашнее задание
22	Промежуточная аттестация	0,4	0,4	X	Тестирование
23	Итоговая аттестация	0,5	0,5	X	Тестирование
	Всего	30	21,9	8,1	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный график обучения является примерным, составляется и утверждается для каждой группы.

Срок освоения программы – 6 недель. Примерный режим занятий: 5 академических часов в неделю. Онлайн лекции (ОЛ), самостоятельная работа (СР) и итоговое тестирование проводятся, согласно графику.

Реализация образовательной деятельности осуществляется в заочной форме с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (ДОТ), включая праздничные и выходные дни (определяется самостоятельно обучающимся).

Дата по плану	Наименование тем / недели	Вид работ	1	2	3	4	5	6
Февраль 2024 г	Вводный урок. Что такое soft skills?	ОЛ	0,6					
		СР	1					
Февраль 2024 г	Компетенция «Критическое мышление»	ОЛ	0,44					
		СР	1					
Февраль 2024 г	Как сформировать и донести идею	ОЛ	0,3					
		СР	1					
Февраль 2024 г	Адаптивность	ОЛ	0,35					
		СР	0,31	0,69				
Февраль 2024 г	Развитие команды	ОЛ		0,4				
		СР		1				
Февраль 2024 г	Управление командой	ОЛ		0,3				
		СР		1				
Февраль 2024 г	Разрешение конфликтов	ОЛ		0,4				
		СР		1				
Февраль 2024 г	Системное и цифровое мышление	ОЛ		0,2	0,2			
		СР			1			
Февраль 2024 г	Мотивы и стимулы. Как заставить себя действовать	ОЛ			0,42			
		СР			1			
Февраль 2024 г	Что такое креативное мышление	ОЛ			0,3			
		СР			1			
Февраль 2024 г	Личность лидера	ОЛ			0,31			
		СР			0,77	0,23		
Февраль 2024 г	Лидерские качества	ОЛ				0,5		
		СР				1		
Февраль 2024 г	Стресс-менеджмент	ОЛ				0,37		
		СР				1		
Февраль 2024 г	Тайм-менеджмент и биохакинг	ОЛ				0,4		
		СР				1		
Март 2024	Управление ресурсами	ОЛ				0,31		
		СР				0,19	0,81	
Март 2024	Целеполагание	ОЛ					0,4	
		СР					1	
Март 2024	Публичное выступление	ОЛ					0,42	
		СР					1	
Март 2024	Поведенческие стили	ОЛ					0,53	
		СР					0,84	0,16
Март 2024	Организация рабочего пространства	ОЛ						0,26
		СР						1
Март 2024	Эмоциональное и профессиональное выгорание	ОЛ						0,37
		СР						1
Март 2024	Рефлексия	ОЛ						0,31
		СР						1
Март 2024	Промежуточная аттестация	СР						0,4
Март 2024	Итоговое тестирование	СР						0,5

Структура и содержание программы

Общая трудоемкость программы составляет 30 академических часов (из них: 21,9 академических часов самостоятельное изучение теоретического материала и практических занятий, 8,1 академических часов онлайн-лекции.).

Содержание программы определяется учебным планом и календарным учебным графиком тем программы, требованиями к итоговому тестированию и требованиями к уровню подготовки лиц, успешно освоивших Программу.

Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования и контроля их активности на образовательной платформе, мониторинг и ответы на сообщения в чате и через формы обратной связи – вопросы педагогам дополнительного образования.

Итоговое тестирование по Программе проводится в форме тестирования и должна выявить теоретическую и практическую подготовку обучающегося.

Обучающийся допускается к итоговому тестированию после изучения всех тем программы в объеме, предусмотренном для теоретических и практических занятий и прохождения промежуточной аттестации.

Специально подобранные задания на наблюдение, сравнение, домысливание, фантазирование служат для приобщения детей к активной познавательной и творческой работе. Процесс обучения строится на единстве активных и увлекательных методов и приемов учебной работы, при которой в процессе усвоения знаний, законов и правил у школьников развиваются творческие начала. Использование современных информационно-коммуникационных технологий, имеющих, как известно, огромные образовательные возможности, позволяет, за счет сочетания игры и экспериментирования, сделать занятия увлекательными и интерактивными.

Содержание занятий:

Тема 1. ВВОДНЫЙ УРОК. ЧТО ТАКОЕ SOFT SKILLS?

Теория: Коммуникативные навыки.

ДЗ.: Укажите истинность или ложность утверждений о soft skills.

Как называется умение договариваться с другими людьми, работать в команде, аргументировать свою позицию?

Соотнесите виды навыков и их характеристику.

Тема 2. КОМПЕТЕНЦИЯ «КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ»

Теория: Способы развития критического мышления

Обучающиеся узнают, что такое критическое мышление и зачем оно необходимо, а также, как оно формируется и развивается.

ДЗ.: выполните упражнение «Аргумент — контраргумент»

Для этого даже не нужен напарник, хотя это и желательно. Запишите на листе бумаги все свои убеждения или те мнения, в которых уверены. Подкрепите все это аргументами. А теперь найдите к каждому из них по десять контраргументов. Попытайтесь защитить противоположную точку зрения.

Тема 3. КАК СФОРМИРОВАТЬ И ДОНЕСТИ ИДЕЮ

Теория: Идея и как их формулировать

Как сформулировать идею, способы формулирования идей и как донести идею до окружающих.

Д.З.: 1) Создайте краткую визитку-представление себя и аргументируйте необходимость освоения soft skills для человека будущего с использованием фраз-маркеров и фраз мостиков:

Фразы-маркеры это:

- Все сводится к...
- Дело в том, что...

Фразы-мостики это:

- Мне сложно судить о _____, но я точно могу сказать, что...
- При всей значимости _____, важно помнить также, что...

Тема 4. АДАПТИВНОСТЬ

Теория: Понятие адаптации. Адаптивное поведение.

Что такое адаптивность, адаптивное поведение и способы развития этого навыка

Д.З.: выполним упражнение «Прошлое, настоящее и будущее». Нарисуйте три круга прошлое, настоящее, будущее. Ответьте на вопрос:

1. Как соотносятся между собой прошлое, настоящее и будущее?
2. Какая между ними связь?
3. Чем отличается мой рисунок от рисунка моего друга?

Тема 5. РАЗВИТИЕ КОМАНДЫ

Теория: что такое команда? Основные черты команды и этапы её создания. Распределение ролей в команде.

Обучающиеся узнаю о том, что такое команда, основные черты команды и этапы ее создания, о распределении ролей в команде

Д.З.: Выполните тест «Развитие команды»

Задание 1.

Вопрос: Какими из перечисленных качеств должен обладать лидер?

Выберите несколько из 5 вариантов ответа:

- 1) порядочность
- 2) честность
- 3) уравновешенность
- 4) гиперэмоциональность
- 5) объективность

Задание 2

Вопрос: Что из перечисленного является основными чертами команды?

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) общение
- 2) распределение ролей
- 3) сосредоточение всех функций на одном человеке
- 4) совместная работа

Задание 3

Вопрос: расположите по порядку этапы создания команды.

Укажите порядок следования всех 4 вариантов ответа:

- ___ формирование команды и начало работы
- ___ работа в полную силу
- ___ нормализация
- ___ Конфликты и противостояния

Верные ответы: 1; 4; 3; 2;

Задание 4

Вопрос: Верно ли, что команда будет эффективной, если её участники изолированы друг от друга?

Выберите один из 2 вариантов ответа:

- 1) да
- 2) нет

Задание 5

Вопрос: Укажите истинность или ложность утверждений об этапах создания команды.

Укажите истинность или ложность вариантов ответа:

- ___ Лидер должен организовать работу, наладить обмен мнениями.
- ___ При формировании команды людей мучают подозрения, они испытывают страх и беспокойство.

Участники команды не сталкиваются с проблемами при создании команды.

Участники команды должны соблюдать выработанные правила поведения.

Верные ответы: Да; Да; Нет; Да;

Тема 6. УПРАВЛЕНИЕ КОМАНДОЙ

Теория: Развитие компетенции управление командой

Стили управления командой, правила постановки целей и задач, коллективные способы решения задач.

Д.З.: Сформулируй цель для своего класса, используй для этого SMART-подход

Тема 7. РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ

Теория: Развитие компетенции – Разрешение конфликтов

Виды конфликтов, стили поведения в конфликтной ситуации и способы управления негативными эмоциями.

Д.З.: Выполните тест «Разрешение конфликтов»

Задание 1

Вопрос: Что из перечисленного является признаками конфликта?

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

1) возникновение в процессе социального взаимодействия

2) выброс позитивных эмоций со стороны участников

3) выброс негативных эмоций со стороны участников

4) противоборство двух и более субъектов

Задание 2

Вопрос: Верно ли, что до середины XX века в научной среде и в общественном сознании преобладало негативное отношение к конфликтам?

Выберите один из 2 вариантов ответа:

1) да

2) нет

Задание 3

Вопрос: Какие бывают типы токсичного поведения?

Выберите несколько из 5 вариантов ответа:

1) оборона

2) сопротивление

3) критика

4) неуважение

5) компромисс

Задание 4

Вопрос: Укажите истинность или ложность утверждений о деструктивных конфликтах.

Укажите истинность или ложность вариантов ответа:

Приводят к физическому насилию.

Приводят к восприятию собственной позиции как исключительно правильной.

Приводят к развитию сопернических отношений между сторонами.

Всё разрешается так, чтобы устраивало участников конфликта.

Стороны конфликта учатся эффективно сотрудничать.

Верные ответы: Да; Да; Да; Нет; Нет;

Задание 5

Вопрос: Как называется стиль поведения при конфликте, представленный на картинке?

Выберите один из 4 вариантов ответа:

1) уклонение

2) компромисс

3) сотрудничество

4) борьба

Тема 8. СИСТЕМНОЕ И ЦИФРОВОЕ МЫШЛЕНИЕ

Теория: Системное мышление. Цифровое мышление

Системное мышление и локальное восприятие. Способы развития системного мышления. Черты цифрового мышления

Д.З.: тест на свой показатель DQ <https://www.dqtest.org/>

Тема 9. МОТИВЫ И СТИМУЛЫ. КАК ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ ДЕЙСТВОВАТЬ

Теория: Мотивы, стимулы, потребности

Что такое прокрастинация? Пирамида потребностей Маслоу. Как заставить себя действовать?

Д.З.: Выполните упражнение

1. Распишите на листе бумаги свои интересы
2. Выделите из этих интересов три сферы, в которых вы хотите добиться успеха
3. Чётко сформулируйте цель и продумайте действия.
4. Воспользуйтесь правилом двух минут.
5. Всегда напоминайте себе о своих целях.

Тема 10 ЧТО ТАКОЕ КРЕАТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Теория: Что такое креативное и латеральное мышление

Креативное мышление. Латеральное мышление. Как развить креативность

Д.З.: Упражнение

1. Предварительно на бумаге нарисуйте много одинаковых крестиков и кружочков.
2. Затем каждый из них превратите в какой-нибудь отдельный осмысленный рисунок.

Тема 11. ЛИЧНОСТЬ ЛИДЕРА

Теория: Личность лидера. Основные черты лидерства. Типы лидеров. Основные навыки эффективного лидера.

Д.З.: Тест «Лидер или исполнитель?»

Ответьте на вопросы да или нет

1. Умеете ли вы отказывать другим в их просьбе?
2. Избегаете ли вы столкновений, даже когда думаете, что вы правы?
3. Легко ли подчиняетесь правилам и предписаниям?
4. Вы часто извиняетесь?
5. Вы перестанете носить одежду, если кто-нибудь посмеётся над ней?
6. Стараетесь ли модно одеваться?
7. Если одежда неудобная, но к лицу, будете ли вы носить её?
8. Приходилось ли вам когда-нибудь грозить водителям или пешеходам?
9. Вы нетерпеливы с людьми, которые не сразу понимают, чего от них хотят?
10. Вы ругаетесь нецензурными словами?
11. Заставляете ли других людей выглядеть мелкими или глупыми?
12. Мнения, высказываемые по телевидению, раздражают вас?
13. Можете ли вы честно сказать другому, что вас не устраивает его работа?
14. Вы всегда говорите то, что думаете, невзирая на последствия?
15. Считаете ли вы себя нетерпеливым?
16. Раздражаетесь, если проигрываете в споре?
17. Главные решения в жизни за вас принимают другие, не правда ли?
18. Вы тратите деньги только на себя и свои удовольствия?
19. Одеваетесь ли вы так, чтобы привлекать внимание?
20. Нормально ли вы чувствуете себя в толпе?

Результаты:

Да на вопросы 1–8, 19 – 1 балл

Нет на вопросы 9–18, 20 – 1 балл

20–14 баллов. Вы не лидер

Вам больше по душе чужие подсказки, а не собственные приказы и указания. В случае кризиса вам хотелось бы полагаться на руководство со стороны и выполнять всё, о чём вас попросят.

13–7 баллов. Непостоянный характер

Вы можете руководить и организовывать. Вам нравится советовать другим, что им делать. Но, вероятно, вам не хватает напора, который превращает человека в лидера.

6 и менее баллов. Вы лидер

Вы родились лидером, имеете властный характер и, вероятно, болезненно воспринимаете, когда вам указывают, что делать. Если вам не удастся занять важный пост, вы можете стать бунтарём.

Тема 12. ЛИДЕРСКИЕ КАЧЕСТВА

Теория: Качества, присущие лидеру. Что такое харизма и как её развить?

Д.З.: оцените по пятибалльной шкале, насколько каждый пункт описывает вас (1 — совершенно не согласен, 5 — полностью согласен).

1. Я выделяюсь в компании.
2. Я выделяюсь в компании.
3. Я умею вести за собой группу людей.
4. Я располагаю к себе окружающих.
5. Я часто улыбаюсь другим людям.
6. Я могу найти общий язык с любым человеком.

Результаты:

Разделите свой общий балл на 6, чтобы получить средний балл харизмы.

Если результат выше 3,7 – вы более харизматичны, чем среднестатистический человек.

Тема 13. СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ

Теория: Позитивное и негативное влияние стресса на организм человека.

Способы борьбы со стрессом. Как не нервничать при подготовке к экзаменам

Д.З.: Определение уровня стресса.

Ответьте на вопросы, выбрав один из вариантов ответа и оцените его соответствующим баллом.

Почти никогда – 1 балл

Редко – 2 балла

Часто – 3 балла

1. Легко ли вы раздражаетесь даже из-за мелочей?
2. Нервничаете ли вы, когда приходится кого-то долго ждать?
3. Можете ли вы обидеть того, кто попался под горячую руку?
4. Часто ли вы краснеете?
5. Выводит ли из себя критика в ваш адрес?
6. Если вас толкнут в транспорте, ответите тем же или скажете что-нибудь обидное?
7. Стремитесь ли вы заполнить всё свободное время какой-нибудь деятельностью?
8. Вы опаздываете в школу?
9. Хочется ли вам во время разговора перебивать собеседника, дополнять, переводить разговор на себя?
10. Страдаете ли вы отсутствием аппетита или чрезмерно высоким аппетитом?
11. Испытываете ли вы беспричинное беспокойство?
12. Бывает ли у вас по утрам плохое самочувствие?
13. Вы часто устаёте?
14. Даже продолжительный сон не даёт ощущение отдыха?
15. Чувствуете ли, что у вас болит сердце?
16. Страдаете ли вы от болей в спине или шее?
17. Вы барабаните пальцами по столу, покачиваете ногой, теребите пуговицу и тому подобное?
18. Считаете ли, что вас должны больше хвалить?
19. Считаете ли вы, что лучше других, а вас недооценивают?
20. Сидите ли вы на диете, чтобы похудеть?

Результаты:

До 30 баллов. Низкий уровень стресса Вы легко справляетесь с проблемами. К трудностям

относитесь рассудительно. Вас можно назвать стрессоустойчивым человеком.

31–45 баллов. Средний уровень стресса

Вы живёте довольно напряжённой жизнью, но получаете от этого удовлетворение. Стресс вам пока не угрожает, но старайтесь расслабляться.

46–60 баллов. Уровень стресса выше среднего

Вы находитесь в постоянном напряжении. Научитесь философски относиться к неудачам. Учитесь радоваться жизни.

Более 60 баллов. Высокий уровень стресса.

Стресс уже угрожает вашему здоровью. Вам необходимо менять образ жизни.

Тема 14. ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ И БИОХАКИНГ

Теория: Методы тайм-менеджмента.

Д.З.: Памятка «Тайм-менеджмент для школьника»

1. Заведи дневник времени
2. Составляй список дел на день
3. Определи степень важности дел. Самые важные дела выполняй первыми.
4. Устанавливай четкие сроки выполнения заданий.
5. Не делай сразу несколько дел.
6. Доводи каждое дело до конца.
7. Думай об успехе.
8. Не забывай об отдыхе
9. Каждый вечер отмечай выполненные дела.

Тема 15. УПРАВЛЕНИЕ РЕСУРСАМИ

Теория: Управление финансами. Управление информацией

Д.З.: Интеллектуальная карта может стать инструментом планирования во время подготовки к экзаменам. Составьте интеллектуальную карту на тему «Алгоритм подготовки к экзамену»

Тема 16. ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ

Теория: Целеполагание и методы целеполагания

Д.З.: Поставьте себе цели на учебный год, используя SMART-подход.

Тема 17. ПУБЛИЧНОЕ ВЫСТУПЛЕНИЕ

Теория: Как подготовиться к выступлению. Как бороться со страхом перед выступлением. Правила поведения во время выступления.

Д.З.: Подготовьте доклад на тему Тайм-менеджмента с использованием флеш-карт.

Доклад не более чем на 5 листов и к тексту на Флеш-карточки, распределив речь на подзаголовки или ключевые слова.

Тема 18. ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СТИЛИ

Теория: Поведенческие стили

Д.З.: Тест на определение поведенческого стиля

Впереди длинные выходные. Вы решили куда-нибудь выбраться. Что Вы выберете?

- А. Съездить в гости к родственникам или иначе провести день с семьёй.
- Б. Сходить в парк или на вечеринку с друзьями.
- В. Съездить на картинг или поиграть в футбол с друзьями.
- Г. Сходить на концерт или выставку, можно в одиночку или с близким человеком.

Если бы Вы решили прыгать с парашютом, то по какой причине?

- А. Я познакомился с очень интересными людьми, которые занимаются парашютным спортом. Они меня уговорили присоединиться.
- Б. Мне необходимо через это пройти для достижения важной для меня цели.
- В. Я вообще люблю риск, адреналин. Хочу узнать, на что я способен.
- Г. Меня считают тихоней. Хочу доказать себе и другим, что я не трус.

Какие комментарии Вы слышите чаще в свой адрес?

- А. «А быстрее нельзя?», «Ты опять тянешь время!», «Сколько можно обсуждать одно и то же».
- Б. «Пожалуйста, помедленнее», «Ты опять всех торопишь, мы никуда не опаздываем!»

Вы узнали, что Вас решили повысить по службе или, например, назначили старостой школы. Что Вы сделаете прежде всего?

- А. Сообщите родным и близким о повышении, устройте уютный домашний праздник.

- Б. Купите себе какую-нибудь дорогую вещь.
- В. Поделитесь радостью с друзьями, закатите большую шумную вечеринку.
- Г. Подождёте радоваться, пока не начнёте заниматься новым делом. Ведь ещё даже приказ не подписан.

У Вас завтра экзамен. Ваше поведение:

- А. Лучше быстро повторить материал, чтобы осталось время на другие важные для Вас дела.
- Б. Лучше ещё раз не спеша всё повторить, пускай это даже займёт всю ночь.
- В. Лучше хорошенько отоспаться перед экзаменом, чтобы прийти на него со свежей головой. К экзамену Вы готовились заранее.
- Г. Лучше вообще не думать об экзамене, а пойти повеселиться.

Как Вы считаете, что является главным для победы, для достижения успеха?

- А. Личные усилия каждого. Каждый человек должен отвечать за себя, выкладываться по максимуму, не прятаться за спинами других.
- Б. Главное – командная работа, люди могут добиться чего-либо только вместе, помогая друг другу, поддерживая друг друга.

Если бы Вы решили открыть свой бизнес, что бы Вы выбрали?

- А. Финансовую компанию или фирму по борьбе с вредными насекомыми.
- Б. Охранную фирму или оружейный магазин.
- В. Ресторан или ночной клуб.
- Г. Медицинский центр или бюро добрых услуг.

Представьте, что у Вас – личный просторный кабинет. Чем Вы украсите его стены?

- А. Своими фото с известными людьми или яркими современными картинами.
- Б. Семейными фото.
- В. Дипломами или нейтральными картинами.
- Г. Портретом президента или старинной саблей.

Что Вы цените больше всего в одежде?

- А. В одежде обязательно должна быть какая-нибудь изюминка.
- Б. Одежда должна выглядеть дорого и круто.
- В. Одежда должна быть удобной.
- Г. Одежда должна быть качественной и уместной, то есть соответствовать возрасту, фигуре и ситуации, в которой её надеваешь.

Вам надо выбрать соревнование, в котором Вам комфортнее всего будет участвовать и где у Вас больше шансов на победу. Что Вы выберете?

- А. Индивидуальные соревнования, где оценивается сообразительность, а не быстрота реакции.
- Б. Индивидуальные соревнования на скорость и смелость.
- В. Командные соревнования, лучше какие-нибудь необычные.
- Г. Командные соревнования, где требуется взаимная поддержка, взаимодействие всей команды.

Вам надо выбрать гостиницу в незнакомом городе. Что Вы выберете?

- А. Приличную гостиницу в центре, чтобы не стыдно было.
- Б. Необычный мини-отель
- В. Гостиницу, где раньше останавливался или которую порекомендуют знакомые.
- Г. Гостиницу с идеальным соотношением цена/качество. Может быть, в старинном доме в ретростиле.

Результат теста:

Тип	Ответ
D	1б, 2в, 3г, 4а, 5в, 6в, 7б, 8б, 9а, 10а, 11б, 12г, 13б, 14б, 15а
I	1а, 2б, 3б, 4в, 5б, 6а, 7б, 8в, 9г, 10б, 11в, 12а, 13а, 14в, 15б
S	1в, 2а, 3в, 4г, 5а, 6г, 7а, 8а, 9б, 10б, 11г, 12б, 13в, 14г, 15в
C	1г, 2г, 3а, 4б, 5г, 6б, 7а, 8г, 9в, 10а, 11а, 12в, 13г, 14а, 15г

Тема 19. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОЧЕГО ПРОСТРАНСТВА

Теория: Организация рабочего пространства дома. Организация рабочего пространства на

компьютере

Д.З.: Выполни тест по теме «Организация рабочего пространства»

Задание 1

Вопрос: Какое расстояние должно быть от глаз до монитора?

Выберите один из 4 вариантов ответа:

- 1) 10 см
- 2) 5 см
- 3) 1 м

4) 50 см

Задание 2

Вопрос: Что из перечисленного описывает правильно подобранное рабочее кресло?

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) Ноги должны упираться в столешницу или ящики стола.
- 2) Спинка кресла должна регулироваться для поддержки спины.**
- 3) Спинка кресла должна повторять изгиб спины человека.**
- 4) Мягкое сидение должно изменяться по высоте.**

Задание 3

Вопрос: Укажите истинность или ложность о рабочем месте.

Укажите истинность или ложность вариантов ответа:

- Ешьте за рабочим столом.
- Необходимо регулярно наводить порядок на столе.
- На столе должен быть минимум вещей.
- Разделите рабочее место на зоны.

Верные ответы: Нет; Да; Да; Да;

Задание 4

Вопрос: Какой цвет полезен в обстановке рабочей комнаты и улучшает мыслительный процесс?

Выберите один из 5 вариантов ответа:

- 1) оранжевый
- 2) фиолетовый
- 3) зелёный**
- 4) чёрный
- 5) красный

Задание 5

Вопрос: Что означает принцип "бумага - действие"?

Выберите один из 3 вариантов ответа:

- 1) Складывание оригами из бумаг на столе.
- 2) Если на столе лежит тетрадь - сделайте в ней домашнее задание и уберите.**
- 3) Хранение большого количества бумаг на столе.

Тема 20. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

Теория: Эмоциональное выгорание. Профессиональное выгорание. Способы борьбы с выгоранием

Д.З.: Тест на диагностику эмоционального выгорания

1. Вам будут предложены несколько утверждений. Отметьте, относятся они к вам или нет.
2. Вы постоянно чувствуете себя уставшим.
3. Не можете сконцентрироваться.
4. Стали хуже работать.
5. Всё время чем-то заняты, но нет ощущения пользы от сделанного.
6. Вы постоянно чем-то недовольны, легко раздражаетесь.
7. Вам сложно начать что-то делать.
8. Вы стали хуже питаться.
9. Вы перестали заботиться о себе, ухудшилось здоровье.

Тема 21. РЕФЛЕКСИЯ.

Теория: Рефлексия. Способы развития рефлексии

Рефлексия –это способность человека отслеживать и анализировать свои мысли, чувства, побуждения, поступки, способность контролировать их.

Рефлексия может быть как осознанным, так и неосознанным качеством человека.

Д.З.: Упражнения для развития навыков рефлексии

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Формы тестирования

Для проведения итогового тестирования освоения программы разработан «Фонд оценочных средств по программе, являющийся неотъемлемой частью учебно- методического комплекса.

Объектами оценивания выступают:

степень освоения теоретических знаний,

уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы, активность на занятиях

Промежуточная аттестация, обучающихся проводится педагогом дополнительного образования, ведущим занятия в учебной группе, в виде тестирования.

Итоговая аттестация - процедура, проводимая с целью установления уровня знаний обучающихся, с учетом прогнозируемых результатов обучения и требований к результатам освоения образовательной программы. Обучающийся допускается к итоговому тестированию после изучения всех тем образовательной программы в объеме, предусмотренном для лекционных и практических занятий и прохождения промежуточной аттестации. Итоговое тестирование обучающихся осуществляется в виде онлайн тестирования.

Лицам, освоившим образовательную программу «Софт Стиллс. Необходимые навыки для школьника» и успешно выполненным итоговое тестирование, выдается сертификат об окончании с указанием названия программы, календарного периода обучения, длительности обучения в академических часах.

Для тестирования обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям созданы фонды оценочных средств, включающие типовые задания, тесты и методы контроля, позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций.

Фонды оценочных средств соответствуют целям и задачам программы подготовки обучающегося, учебному плану и обеспечивают оценку качества знаний и умений, приобретаемых обучающимся.

Критерии оценки обучающихся

Предмет оценивания	Объект оценивания (умения)	Показатель оценки (знания)
Управление эмоциями	Умение понимать свои эмоции, корректно выражать их и не терять равновесия в стрессовых ситуациях	Распознавание конфликтогенных ситуаций и предотвращение конфликтов до их активной фазы, выстраивание деловой и образовательной коммуникации, избегание личностных оценочных суждений
Управление людьми	Создание условий раскрытия творческого потенциала и максимальных достижений у окружающих людей; сочетание наличия "видения" решения ситуации	Координирование и выполнение работы в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия

Сотрудничество с другими	Выстраивание взаимодействия с людьми на различных уровнях от обмена информацией до обмена смыслами; создание общего поля деятельности по решению задач	Осуществление деловой коммуникации как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбор партнеров для деловой коммуникации, исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий
Коммуникация	Развернутое, логичное и точное изложение своей точки зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств	Умение вести диалог, договариваться Умение находить общий язык с любым человеком в любой ситуации
Целеполагание	Умение ставить цели, достигать их	Способность объединять людей для достижения цели и воодушевлять себя и других на действия. Инициативность, требовательность к себе и другим, внимание к деталям, способность делегировать или делать самому – все это важные качества организатора
Тайм-менеджмент	Умение грамотно распределять время между работой/учебой, семьей и отдыхом и все успевать	Эффективно распределять свое время и выстраивать приоритеты
Критическое мышление	Способность не верить всему на слово, а проверять, логически мыслить и оценивать любую информацию	Анализировать информацию и делать выводы, устанавливать причинно-следственные связи, выделять главное и отбрасывать ненужное.
Финансовая грамотность	Умение распоряжаться деньгами, зарабатывать, копить и закрывать свои финансовые цели	Правильно обращаться с финансами, разработать собственный проект и научиться его продвигать посредством интернет-маркетинга.

Оценка качества освоения учебной программы проводится в форме итогового тестирования.

Оценка (стандартная)	Требования к знаниям
«зачтено»	Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, продемонстрировавшему твердое и всесторонние знания материала, умение применять полученные в рамках занятий практические навыки и умения. Достижения за период обучения и результаты промежуточной аттестации демонстрировали отличный уровень знаний и умений обучающегося. Не менее 90% правильных ответов при выполнении домашних заданий-практикумов.

«не зачтено»	Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, который в недостаточной мере овладел теоретическим материалом по теме, допустил ряд грубых ошибок при выполнении практических заданий, а также не выполнил требований, предъявляемых к промежуточной аттестации. Достижения за период обучения и результаты промежуточной аттестации демонстрировали неудовлетворительный уровень знаний и умений обучающегося. Менее 90% правильных ответов при решении тестов.
---------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Фонд оценочных средств

Тест для промежуточной аттестации.

Задание 1

Вопрос: Верно ли, что soft skills — это надпрофессиональные навыки, помогающие решить вопросы, связанные со взаимодействием с другими людьми и с решением вопросов при работе с разнообразными задачами?

Выберите один из 2 вариантов ответа:

- 1) да
- 2) нет

Задание 2

Вопрос: Чем умеет управлять человек, владеющий тайм-менеджментом?

Выберите один из 3 вариантов ответа:

- 1) временем
- 2) людьми
- 3) стихиями

Задание 3

Вопрос: Какой вид общения представлен на картинке?

Выберите один из 2 вариантов ответа:

- 1) вербальное
- 2) невербальное

Задание 4

Вопрос: Как называется приспособление к существующим требованиям и окружающей ситуации?

Выберите один из 4 вариантов ответа:

- 1) открытость
- 2) эмоциональный интеллект
- 3) эмпатия
- 4) адаптивность

Задание 5

Вопрос: Что (согласно модели эмоционального интеллекта) включает в себя самосознание?

Выберите несколько из 5 вариантов ответа:

- 1) воля к победе
- 2) обуздание эмоций
- 3) эмоциональное самосознание
- 4) точная самооценка
- 5) открытость

Задание 6

Вопрос: Что из перечисленного является функциями коммуникации?

Выберите несколько из 5 вариантов ответа:

- 1) **общение**
- 2) коммуникация
- 3) **передача знаний и умений**
- 4) **обмен духовными и культурными ценностями**
- 5) **обмен информацией**

Задание 7

Вопрос: Как называются вопросы, на которые можно дать развёрнутый ответ, а не простые «да» или «нет»?

Выберите один из 4 вариантов ответа:

- 1) закрытые
- 2) распространённые
- 3) **открытые**
- 4) плотные

Задание 8

Вопрос: из чего состоит правильный анализ информации?

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) **наблюдение**
- 2) **оценка доказательств**
- 3) немедленное действие
- 4) **сбор доказательства**

Задание 9

Вопрос: Определите качества, которыми обладает человек, умеющий мыслить критически.

Выберите несколько из 5 вариантов ответа:

- 1) Не склонен анализировать.
- 2) **Реагирует только на ключевые моменты чьих-либо сообщений.**
- 3) **Внимателен к деталям.**
- 4) **Легко может обосновать свою точку зрения.**
- 5) **Быстро определяет самое важное.**

Задание 10

Вопрос: Верно ли, что первый шаг на пути к хорошей идее - признать, что вы способны её придумать?

Выберите один из 2 вариантов ответа:

- 1) нет
- 2) **да**

Тест для итоговой аттестации

Задание 1

Вопрос: Какие из перечисленных способов помогут сформировать идею?

Выберите несколько из 5 вариантов ответа:

- 1) **Экспериментируйте.**
- 2) **Меньше читайте.**
- 3) **Будьте открыты новому.**
- 4) **Устанавливайте себе сроки.**
- 5) **Записывайте идеи.**

Задание 2

Вопрос: ниже представлено описание человека. Определите его уровень адаптивности.

Тот, кому не нравится, когда его планы меняются. Каждый день он мысленно или на бумаге составляет план действий. Наступает настоящая катастрофа, если в его плане неожиданно возникает новый пункт.

Выберите один из 2 вариантов ответа:

1) низкая адаптивность

2) высокая адаптивность

Задание 3

Вопрос: Каким словом можно описать процесс, когда вы меняете обстановку в комнате или меняете местами предметы на столе?

Выберите один из 3 вариантов ответа:

1) адаптация

2) организация

3) реорганизация

Задание 4

Вопрос: Какими из перечисленных качеств должен обладать лидер?

Выберите несколько из 5 вариантов ответа:

1) **порядочность**

2) **честность**

3) **уравновешенность**

4) гиперэмоциональность

5) **объективность**

Задание 5

Вопрос: Какими должны быть основные качества генератора идей?

Выберите несколько из 5 вариантов ответа:

1) **креативность**

2) исполнительность

3) умение противостоять трудностям

4) **развитое воображение**

5) умение ставить цели

Задание 6

Вопрос: Что из перечисленного является признаками конфликта?

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

1) **возникновение в процессе социального взаимодействия**

2) выброс позитивных эмоций со стороны участников

3) **выброс негативных эмоций со стороны участников**

4) **противоборство двух и более субъектов**

Задание 7

Вопрос: Что из перечисленного может быть признаками переутомления?

Выберите несколько из 5 вариантов ответа:

1) **боль в мышцах**

2) **ухудшение памяти**

3) приподнятое настроение

4) **выпадение волос**

5) **головная боль**

Задание 8

Вопрос: Из каких действий состоит этап анализа проделанной работы?

Выберите несколько из 5 вариантов ответа:

1) создание условий для решения проблем

2) подготовка к размышлению

3) сбор информации

4) **оценка проделанной работы**

5) **анализ полученных идей**

Задание 9

Вопрос: Какой тип лидера не имеет никаких полномочий, он равноправный участник группы, к мнению которого по той или иной причине прислушивается коллектив?

Выберите один из 2 вариантов ответа:

- 1) **неформальный**
- 2) формальный

Задание 10

Вопрос: Что из перечисленного включает в себя умение организовать работу?

Выберите несколько из 5 вариантов ответа:

- 1) **планирование**
- 2) **устранение лишних действий**
- 3) **делегирование**
- 4) выполнение работы только одним человеком
- 5) увеличение количества совершаемых действий

Задание 11

Вопрос: Заполните пропуск.

Метод девяти дел по-другому называется "метод 1 - ... - 5"

Выберите один из 4 вариантов ответа:

- 1) **2**
- 2) 3
- 3) 1
- 4) 4

Задание 12

Вопрос: В чём заключаются особенности интеллект-карт?

Выберите несколько из 5 вариантов ответа:

- 1) **универсальность**
- 2) **иллюстрирование**
- 3) **использование цвета**
- 4) **обобщение информации**
- 5) сложность восприятия

Задание 13

Вопрос: Укажите порядок действий при реализации метода колеса жизненного баланса.

Укажите порядок следования всех 5 вариантов ответа:

- ___ Проанализируйте самые неуспешные сферы.
- ___ Оцените каждую сферу по десятибалльной шкале.
- ___ Закрасьте каждый сектор.
- ___ Нарисуйте круг и разделите его сектора.
- ___ Выберите 2-3 сектора с самыми низкими оценками.

Верные ответы: 5; 2; 3; 1; 4;

Задание 14

Вопрос: Что из перечисленного поможет вам убедительно звучать во время выступления?

Выберите несколько из 5 вариантов ответа:

- 1) **Жестикулируйте, если это допустимо.**
- 2) **Старайтесь держать ладони открытыми.**
- 3) Говорите тихо, чтобы аудитория прислушивалась.
- 4) **Удерживайте зрительный контакт с аудиторией.**
- 5) Говорите монотонно.

Задание 15

Вопрос: Какой стиль поведения описан?

Их мотиватор - победа. Такие люди боятся поражения, поэтому во всём стараются быть первыми. Награду за второе место они предпочтут спрятать, но с гордостью разместят на самом видном месте грамоту или медаль за первое. Азарт и конкуренция - их стихия.

Выберите один из 4 вариантов ответа:

- 1) стабильный
- 2) влияющий
- 3) добросовестный
- 4) доминирующий

Задание 16

Вопрос: Что означает принцип "бумага - действие"?

Выберите один из 3 вариантов ответа:

- 1) Складывание оригами из бумаг на столе.
- 2) **Если на столе лежит тетрадь - сделайте в ней домашнее задание и уберите.**
- 3) Хранение большого количества бумаг на столе.

Задание 17

Вопрос: Какой симптом выгорания описан?

Любая активная деятельность начинает казаться вам бессмысленной. Вы говорите: «мне всё надоело», «я ничего не хочу», «это всё бесполезно».

Выберите один из 3 вариантов ответа:

- 1) цинизм
- 2) **апатия**
- 3) упадок сил

Задание 18

Вопрос: Верно ли, что рефлексия требует огромных усилий, специфических знаний и уникальных навыков?

Выберите один из 2 вариантов ответа:

- 1) **нет**
- 2) да

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.

Требования к образованию и обучению лица, занимающего должность *педагога дополнительного образования*: высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки "Образование и педагогические науки".

Требования к опыту практической работы: для старшего педагога дополнительного образования - не менее двух лет в должности педагога дополнительного образования, иной должности педагогического работника.

Особые условия допуска к работе: отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации

Прохождение в установленном законодательством Российской Федерации порядке аттестации на соответствие занимаемой должности.

Требования к материально-техническим условиям

Программа реализуется с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (ДОТ) под которыми понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогов дополнительного образования.

На образовательной платформе «Антитренинги» размещены видео-лекции.

Для проведения вебинаров и онлайн-трансляций используется помещение, расположенное по адресу: **188663, Ленинградская область, М.Р-Н ВСЕВОЛОЖСКИЙ, Г.П. КУЗЬМОЛОВСКОЕ, ГП КУЗЬМОЛОВСКИЙ, УЛ ЗАВОДСКАЯ, Д. ЗА, К. 2, ОФИС 8.**

Для проведения вебинаров и онлайн-трансляций используется оснащенное современным оборудованием учебное помещение:

- помещение оборудовано посадочными местами для спикера(ов);

спикеру предоставляется:

- Ноутбук Apple MacBook Air (2022) 13 M2 8C CPU, 8C GPU/8Gb/256Gb SSD (MLXW3) Space Gray со встроенными динамиками, камерой и микрофоном – 1 шт.

- Процессор: Apple M2, Количество ядер: 8, Операционная система: macOS.

Размещение материалов вебинаров и доступ к ним участников обеспечивает техническая платформа (сайт, система управления сайтом, другие технические средства):

- трансляция вебинара в режиме реального времени;
- хранение, систематизация записей вебинаров, с предоставлением участникам возможности просмотра записи онлайн;
- хранение, систематизация и доступ к скачиванию материалов учебных программ;
- напоминание участникам о предстоящем вебинаре за 1 час до начала мероприятия;
- использование защищенных соединений;
- передача и прием видео и звука по протоколам RTMP(S) или аналоги;
- управление качеством и разрешением передаваемого/принимаемого видео вплоть до разрешения HD 720p на каждого участника мероприятия (адаптивный стриминг);
- обмен короткими текстовыми сообщениями (чат);
- осуществление записи мероприятий в формате, не требующем конвертации для проигрывания (mp4, AVI, WMA и т.д.);
- система регистрации на вебинар;
- техническое сопровождение проведения вебинара;
- отображение числа участников;
- техническая доступность услуги не менее 99,8% времени;
- устойчивость при проведении вебинара при одновременном подключении до 3000 участников;
- возможность участия пользователей на вебинарах в браузерах: Google Chrome, Apple Safari с установленным плагином Adobe Flash Player;
- передача аудио и видеoinформации на персональные компьютеры участников реализована при скорости Интернет-соединения не менее 134 kbps.

Основные функции программы «Софт Скиллс. Необходимые навыки для школьника»:

- размещение расписания и описания учебных программ и условий обучения;
- онлайн-трансляция учебных занятий с возможностью обратной связи;
- размещение домашних заданий-практикумов;
- размещение и проведение итогового онлайн-тестирования;
- размещение и выбор образовательного контента и заданий для обучающихся;
- хранение учебно-методических материалов;
- обратная связь обучающихся с организаторами и педагогами дополнительного образования;
- автоматическая фиксация хода учебного процесса, промежуточного контроля и итогового результата обучающихся;

- хранение информации о ходе учебного процесса и результатов обучения в течение периода обучения;
- сбор и хранение заявок на обучение и сведений об обучающихся;
- создание и актуализация контента и учебно-методических материалов;
- информационно-консультационное обслуживание обучающихся.

Используемая литература

1. Что такое soft skills и как их развивать? Автор: РБК Тренды <https://www.litres.ru/podcast/rbk-trendy/chtotakoe-soft-skills-i-kak-ih-razvivat-68011229/>
2. РОДИТЕЛЬКИЙ ВОПРОС: что такое soft skills и эмоциональный интеллект? И как на это работает? Автор: Ольга Маркина (Радио «Комсомольская правда») <https://www.litres.ru/podcast/tvorcheskiy-kollekti/roditel-kiy-vopros-chtotakoe-soft-skills-i-emocional-67339906/>
3. Наука чтения людей. Как понять, что люди на самом деле имеют в виду, когда говорят Автор: Патрик Кинг <https://www.litres.ru/audiobook/patrik-king/nauka-chteniya-ludey-kak-ponyat-chtoludi-na-samom-dele-imeut-69593500/>
4. Перестаньте угождать людям. Будьте ассертивным, перестаньте заботиться о том, что думают о вас другие, и избавьтесь от чувства вины. Автор: Патрик Кинг. <https://www.litres.ru/audiobook/patrik-king/perestante-ugozhdad-ludyam-budte-assertivnym-perestante-zaboti-68010586/>
5. Читайте людей как книгу. Как анализировать, понимать и предсказывать эмоции, мысли, намерения и поведение людей. Автор: Патрик Кинг. <https://www.litres.ru/audiobook/patrik-king/chitayte-ludey-kak-knigu-kak-analizirovat-ponimat-i-predskazyv-65834170/>
6. Agile life: Как вывести жизнь на новую орбиту, используя методы agile-планирования, нейрофизиологию и самокоучинг. Автор: Катерина Ленгольд. <https://www.litres.ru/book/katerina-lengold/agile-life-kak-vyvesti-zhizn-na-novuu-orbitu-ispolzuya-me-67288893/>
7. Карта культурных различий. Как люди думают, руководят и добиваются целей в международной среде. Автор: Эрин Мейер. <https://www.litres.ru/book/erin-meyer-17553327/karta-kulturnyh-razlichiy-kak-ludi-dumaut-rukovodyat-i-39335807/>
8. Здоровая самооценка: 10 шагов к уверенности в себе. Автор: Дэвид Бернс. <https://www.litres.ru/book/david-d-burns/zdorovaya-samoocenka-10-shagov-k-uverennosti-v-sebe-69539059/>
9. Подсознание может всё! Автор: Джон Кехо. <https://www.litres.ru/audiobook/dzhon-keho/podsoznanie-mozhet-vse-19571848/>

Интернет-ресурсы

1. Электронная библиотека Литрес <https://lit.to/25572>