

Учебный план
по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе
Университетская профильная смена. «Летняя школа добрых сердец»

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | |
|---------------------------------|--|------------------|-----------|
| | | 72 часа | |
| | | Лек. | Практ. |
| 1. | Введение в программу «Летняя школа добрых сердец»: ценности, цели, правила | 1 | 2 |
| 2. | Тренинг командообразования: «Сила команды» | | 1 |
| 3. | Самопознание: личность, характер, самооценка | 1 | |
| 4. | Практикум: «Я – личность» | | 1 |
| 5. | Практикум: «Мои сильные стороны и ресурсы» | | 2 |
| 6. | Ценности и жизненные ориентиры подростка | 1 | 2 |
| 7. | Эмоции и эмоциональный интеллект | 2 | 3 |
| 8. | Практикум: «Осознание и управление эмоциями» | | 2 |
| 9. | Развитие эмпатии и понимания других | 3 | 1 |
| 10. | Методы саморегуляции и снятия стресса | 2 | 1 |
| 11. | Психология общения: основы эффективной коммуникации | 1 | 1 |
| 12. | Практикум: «Активное слушание и Я-сообщения» | | 2 |
| 13. | Невербальная коммуникация и самопрезентация | 1 | 1 |
| 14. | Конфликты: причины и виды | 2 | |
| 15. | Практикум: «Стили поведения в конфликте» | | 4 |
| 16. | Доброта, эмпатия и социальная ответственность | 2 | |
| 17. | Волонтерство и социальные инициативы | | 2 |
| 18. | Профориентация: мир профессий и выбор пути саморазвития | | 3 |
| 19. | Практикум: «Мои интересы и склонности» | | 4 |
| 20. | Встреча с практикующим психологом (разбор жизненных ситуаций) | | 2 |
| 21. | Встреча с представителями помогающих профессий | | 2 |
| 22. | Практикум: «Карта целей и жизненный план» | | 2 |
| 23. | Разработка итогового проекта «Мой путь добрых дел» | | 10 |
| 24. | Подготовка презентации проекта. Защита проектов | | 8 |
| Всего часов по программе | | 16 | 56 |