

Программа бизнес-образования для детей
МАТРИЦА КАРЬЕРЫ®

МОДУЛЬ «СТАРТ»

для учеников 1-х классов



*Как найти новых друзей и зарекомендовать себя в классе?
 Как справляться с новым объёмом информации и задач?
 Как стать эффективным?*

Условия высокой конкуренции в профессиональной жизни требуют от человека высокой эффективности. Личная эффективность — это способность человека с малыми затратами ресурсов (времени, труда, денег) достигать большого результата. Быть эффективным — значит быть успешным (в учёбе, работе, во взаимоотношениях...). **Личная эффективность, продуктивность — это приобретённое качество**, которое вырабатывается постепенно, формируется при постоянном следовании правилам, методам и закреплении навыков.

Главные компоненты личной эффективности: высокая осознанность действий, вера в себя, самодисциплина, самомотивация, способность выходить из зоны комфорта, открытость новому опыту, критический анализ своих действий, работа на результат, закреплённые навыки / привычки продуктивной деятельности.

Цели модуля «Старт»:

- Помочь комфортной адаптации ребят к новой для них школьной среде, новой системе межличностных отношений (школьники, учителя, а также родители).
- Помочь ребятам развить такие полезные в учёбе компетенции, как внимание (концентрация, переключаемость), усидчивость, память, гибкость мышления.

Результаты обучения:

- Базовые навыки самоконтроля и самооценки;
- Принятие новых зон ответственности и обязательств;
- Умение правильно позиционировать себя в новой среде, заводить новых друзей;
- Умение взаимодействовать с чужими людьми, противостоять влиянию;
- Умение договариваться, доносить / аргументировать свою позицию;
- Умение управлять эмоциями;
- Базовые навыки управления временем и расстановки приоритетов.

Компетенции сквозного развития (зоны развития в течение всего учебного года в каждой теме): умение работать в команде, публичные выступления, ориентация на результат, ответственность.

Форма обучения: бизнес-тренинги.

Продолжительность программы: 64 академических часа (по 2 ак. часа 1 раз в неделю).

По окончании модуля «Старт» выдаётся Сертификат.

По окончании модулей **«Старт»**, **«Горизонт»**, **«Успех»**, **«Мечта»** выдаётся
Диплом о дополнительном образовании с присвоением квалификации
Мастер личной эффективности / Master of Personal Efficiency (MPE).

Расписание групп на 2025-26 уч.год:

1 группа

Суббота 12.00-13.30
 Старт обучения: 6 сентября 2025 года.

2 группа

Суббота 14.00-15.30
 Старт обучения: 6 сентября 2025 года.

Стоимость: 1 взнос = 5 990 руб. (9 взносов в течение учебного года).

Учебно-тематический план:

| № | Наименование темы | Кол-во часов |
|---|---|---------------------|
| 1. | Тренинг командообразования <ul style="list-style-type: none"> • Правила командной работы • Принципы взаимодействия в команде <p><i>Оценка актуального уровня компетенций студентов</i></p> | 2 |
| Теперь я - первоклассник! | | |
| 2. | <ul style="list-style-type: none"> • Школа и Я: какие изменения произошли с вступлением в школьную жизнь? • Мои зоны ответственности, как первоклассника. • Новые задачи, с которыми мне предстоит справляться. • Какую роль в моих задачах играют родители и учитель (границы моей самостоятельности). • Способы решения проблем | 4 |
| Учимся выстраивать эффективное взаимодействие и коммуникацию | | |
| 3. | <ul style="list-style-type: none"> • Что такое дружба и как выстроить дружеские взаимоотношения в классе • Качества человека, с которым хочется дружить. Есть ли они у меня? • Волшебные средства взаимопонимания: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Умение проявлять внимание к окружающим ◦ Умение слушать другого ◦ Умение донести свою точку зрения (правила аргументации) ◦ Как научиться договариваться и для чего это нужно? | 10 |
| 4. | <ul style="list-style-type: none"> • Способы решения разногласий, природа конфликтов • Гибкость поведения и взаимодействия | 4 |
| 5. | <ul style="list-style-type: none"> • Взаимодействие с чужими – безопасность поведения. Как конструктивно противостоять чужому влиянию. • Учимся говорить нет (ассертивное поведение). Разбор ситуаций, в которых необходимо уметь говорить нет. | 6 |
| 6. | Эмоциональный интеллект <ul style="list-style-type: none"> • Какие эмоции у меня есть. Умение понимать и называть чувства и эмоции. • Способы преодоления страхов. Снижение тревожности. • Формируем позицию «Я-OK - Ты-OK». | 4 |
| Что поможет нам хорошо учиться? | | |
| 7. | Развитие памяти, внимания, мышления - ключи к успеху в учёбе. <ul style="list-style-type: none"> • Возможности памяти, виды памяти • Как нарастить объём памяти? • Диагностика концентрации, переключаемости внимания, наблюдательности • Комплекс упражнений, направленный развитие внимания | 6 |
| 8. | Самоорганизация <ul style="list-style-type: none"> • Умение планировать свою деятельность: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Как ставить цели и ориентироваться на результат. ✓ Как прописывать план задач на день/неделю/месяц • Как расставлять приоритеты (основы тайм-менеджмента) • Тренинг-интенсив: трудолюбие, усидчивость, воля, самоконтроль, инициативность, проактивность <ul style="list-style-type: none"> ◦ Чек-лист полезных привычек | 18 |
| 9. | Публичные выступления <ul style="list-style-type: none"> • Техники преодоления волнения • Подготовка к выступлению на аудитории – работа с текстом, голосом • Невербальное поведение при выступлении | 8 |
| 10. | Ассессмент-Центр (итоговая оценка уровня компетенций) | 2 |
| Итого 64 академических часа | | |