

Методика проведения тренинга «Уверенное поведение в ситуации оценивания»

Вид образования: дополнительное профессиональное образование (повышение квалификации).

Цель: совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Категория слушателей: специалисты со средним и высшим профессиональным образованием (педагогическое психологическое, социально-педагогическое).

Форма обучения: очная.

В результате обучения участники усовершенствуют или получают следующие профессиональные и личностные компетенции:

- освоят методику проведения тренинга;
- познакомятся с технологией формирования у клиентов психологической готовности к ситуации оценивания;
- освоят соответствующие методы, техники и упражнения;
- смогут использовать полученные знания и навыки в своей профессиональной деятельности.

Учебно-тематический план:

Наименование дисциплины	Всего (акад.ч)	В том числе		Форма контроля
		лекции (акад.ч.)	практика (акад.ч.)	
Методика проведения тренинга «Уверенное поведение в ситуации оценивания»	32	11	21	Супервизия

Календарный учебный график:

объем ОП (кол-во ак.ч.)	период ОД (кол-во учебных дней)	даты начала и окончания ОД	время начала и окончания ОД (чч.мм)	ЕОН (кол-во ак.ч.)	ЕНОН (кол-во ак.ч.)	кол-во выходных дней	срок и форма ИОМ
32	4	дд.мм.гг начала программы – дд.мм.гг окончания программы	1 день 11:00 – 12:30 12:40 – 14:10 обед 14:10 – 14:50 14:50 – 16:20 16:30 – 18:00 Все остальные дни 10:00 – 11:30 11:40 – 13:10 обед 13:10 - 13:50 13:50 – 15:20 15:30 – 17:00	8	32	0	дд.мм.гг, супервизия

ОП – образовательная программа
ОД – образовательная деятельность
ЕОН – ежедневная образовательная нагрузка
ЕНОН – еженедельная образовательная нагрузка
ИОМ – итоговое оценочное мероприятие

Учебная программа:

- Образовательная кинезиология. Теория и практика естественного психофизического развития человека в контексте его образовательной деятельности и творческой самореализации.
- «Внимание! Вас оценивают!» Особенности методов оценивания и их влияния на поведение человека.
- Психологические характеристики, способствующие успешности в ситуации оценивания: мобильность, работоспособность, концентрация внимания, структурированность мышления, внутренний план действий и пр.
- «Гимнастика мозга» - программа эффективного психического, интеллектуального, личностного, физического и творческого развития человека.
- Психологический практикум:
 - методы и приемы развития уверенного поведения в незнакомой обстановке и при взаимодействии с незнакомыми экзаменаторами;
 - приемы распределения, переключения, сосредоточения внимания в ответственных ситуациях;
 - техники развития позитивного мышления, установка на успех, страхи неуспеха и техники преобразования их в уверенность и успешность;
 - техники принятия оптимального решения и эффективного планирования своей деятельности в рамках ограниченного времени;
 - составление и использование ментальных карт для долговременного запоминания, целеполагания и планирования;
 - тайм-менеджмент в ситуации оценивания;
 - методы сохранения высокой работоспособности в условиях длительного сосредоточения и стрессового состояния;
 - техники быстрого снятия стрессового напряжения.
- Изменение программы тренинга в зависимости от запроса клиентской группы.

Формы работы: мини-лекции, техники позитивного мышления, упражнения «Гимнастики мозга», приемы психогимнастики, дыхательные упражнения и хоровое пение, составление ментальных карт, фотосессии и их анализ.