

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ
КУРСА

#МЫ =
ПРОБУДУЩЕЕ

Знакомство

О курсе

Курс #Мы – PROбудущее направлен на развитие универсальных компетенций (soft-skills) и ранней профориентации школьников. Наша программа представлена образовательными модулями из части онлайн, офлайн обучения и форума (форсайт-сессия). Уникальность программы заключается в том, чтобы не только научить школьников определенным знаниям, а также показать им пути применения soft-skills и перспективы в развитии личности, векторы развития в профессиональной сфере в будущем.

Данная рабочая тетрадь поможет Вам эффективно освоить онлайн-модуль курса и применить полученные знания в практическом обучении.

Мы постарались учесть, индивидуальные запросы школьников (был проведен опрос) – что позволило составить эффективный маршрут обучения по Курсу.

При реализации первого потока проекта «Мы – Пробудущее» в г. Уфа, программа будет представлена по всей Республике с 2021 года, и в сотрудничестве с профнавигационными организациями для подростков в других регионах нашей страны (г. Красноярск, г. Казань, г. Ярославль) – виртуальная школа «Мы – Пробудущее».

Если ты еще не проходил опрос – то ты можешь сделать это перейдя по ссылке или воспользовавшись QR-кодом

https://docs.google.com/forms/d/1RozTtCHJwTllyhZNycLDPdUt-APyQTAal_UNqibyC0/edit



Об авторах

Попова Эльвира Андреевна

Педагог-психолог

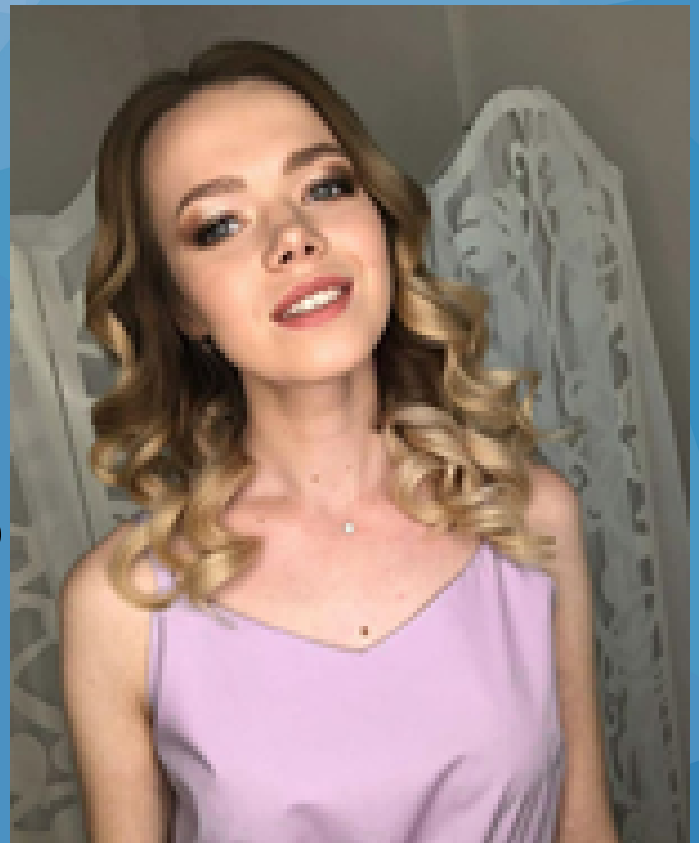
- Победитель и призер конкурсов профессионального мастерства.
- Эксперт WorldSkillsRussia
- Участник международных стажировок (билингвальное направление)



Дудкина Ирина Валерьевна

Педагог-психолог

- Эксперт по профессиональной ориентации молодежи
- Разработчик программы по лего-моделированию и робототехнике
- Копирайтер, Арт-терапевт базовых техник



Маршрут обучения

«МЫ – ПРОБУДУЩЕЕ» # ПРОБУДУЩЕЕ



ОФЛАЙН ОБУЧЕНИЕ

Образовательные модули

- Открытый лекторий «5 шагов к харизме лидера»
- Проектная сессия « Жизнь как бизнес-проект»
- Дискуссионная площадка «101 совет оратору»
- Мастерская «Разреши себе творить».



ОНЛАЙН ОБУЧЕНИЕ

Образовательные модули

- «Развитие личного потенциала – как ключ к успеху»
- «Смыслы и цели – основы управления»
- «Ораторское искусство -как стать убедительным»
- « Что такое эмоциональный интеллект и как его развивать»



ФОРУМ «МЫ – ПРОБУДУЩЕЕ»

Тематические залы

- «Медиа»
- «Стартап»
- «TED Уфа»
- «Культура 2.0.»

Тема

«Развитие личностного потенциала – как ключ к успеху»



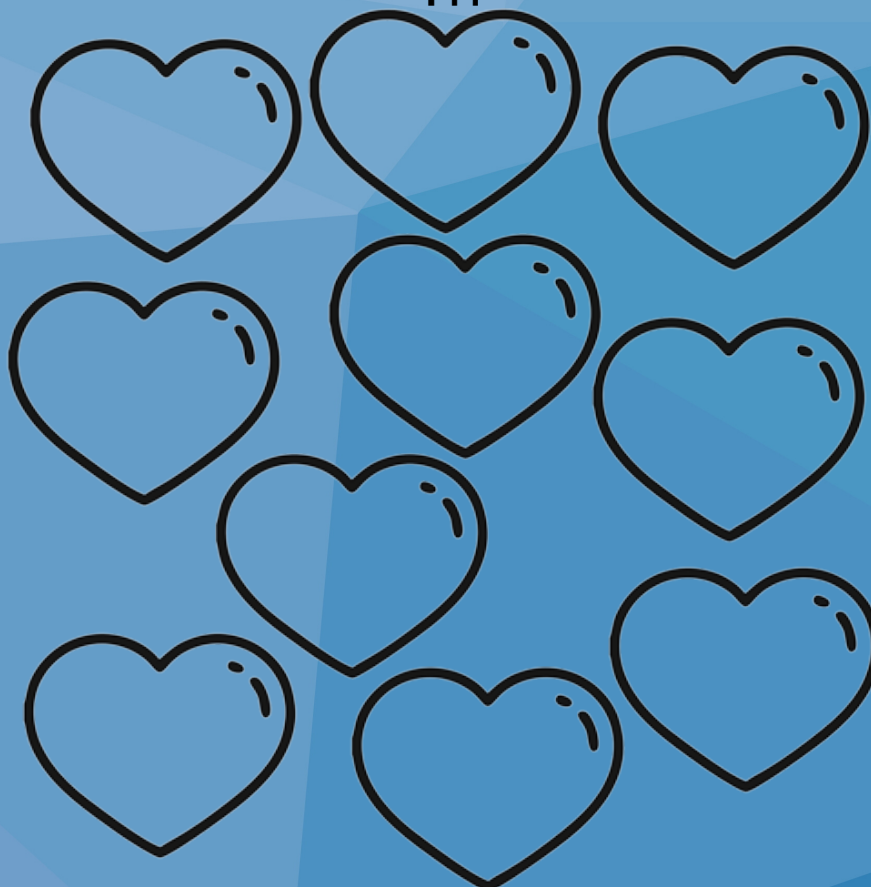
Для начала разберем понятие «личностного потенциала»?

Личностный потенциал, т.е. способность распределять свой уникальный набор ресурсов (способностей, компетентностей, навыков и знаний) для управления одновременно и собой, и результатом для достижения осознанно поставленной цели.

Для того, чтобы определить свой уникальный набор ресурсов – нужно понять:

МОИ ИНТЕРЕСЫ

Задание 1. «Что я люблю делать больше всего» - записать ответы в сердечки





Личностный потенциал, а именно Ваши индивидуальные способности – это ключ к успеху. Но, что если на пути к этому успеху возникают трудности: не хватает времени, возможностей и т.д. Как в этом может помочь Личностный потенциал? Ответ прост – в личностном потенциале скрыты Ваши универсальные компетенции (soft-skills).

Именно эти «мягкие навыки» - мы и будем развивать на нашем Курсе, а именно:

- **«Медиа» (навыки мышления)**
- **«Стартап» (управленческие навыки)**
- **«TED Уфа» (коммуникативные навыки)**
- **«Культура 2.0.» (управление эмоциями)**

Hard skills

с англ. "твердые", жесткие" навыки.



Набор технических способностей и знаний, необходимых для выполнения профессиональных обязанностей.



Для каждой профессии "харды" свои. Для слесаря — это выточить деталь, для бухгалтера — умение составить баланс, для HR-менеджера — навыки управления персоналом и пр.



Легко измерить с помощью тестов, аттестаций и экзаменов.



Soft skills

с англ. "мягкие", "гибкие".



Социально-психологические навыки, которые зависят от характера человека и не связаны с конкретной профессией.



Например, стрессоустойчивость, ответственность, умение слушать и пр.



Их сложно отследить, проверить и измерить — в этом-то их основное отличие от жестких.

404



Приятного просмотра

*Короткометражный фильм
«Alike» («Похожие»)*

<https://www.youtube.com/watch?v=kQjtK32mGJQ>



Какие моменты вдохновили вас при просмотре? Что для вас было самое интересное?

На заметку

статья о «жестких» и «мягких» навыках

<https://clck.ru/Mt2Y8>



Тема

«Смыслы и цели – основы управления»



Что такое управление?

Управление – это деятельность, направленная на координацию функционирования объекта с целью достижения поставленных задач.



Руководитель проекта – главный эксперт в команде

Это распространенное заблуждение, встречающееся среди стейкхолдеров, спонсоров, команд, вендоров и даже среди руководителей проектов. Роль руководителя проекта заключается в том, чтобы облегчать процесс реализации, направлять и наставлять участников проектной деятельности на протяжении всего жизненного цикла проекта, а также применять знания экспертов из других областей, чтобы помочь выполнить проект.

Тема

«Ораторское искусство – как стать убедительным»

Что такое ораторское искусство?

Ораторское искусство — это мастерство убеждения, влияния на публику. Оно включает в себя красноречие, актерские навыки и психологические приемы. Особенности такой сферы изучаются риторикой



Главные цели ораторского искусства

- донести информацию, до слушателей;
- огласить свое мнение, идею по поводу актуальной проблемы;
- защитить собственное мнение;
- вступить во взаимодействие с обществом, узнать его;
- переубедить в чем-то;
- побудить аудиторию на действия;
- пропиарить себя.





«ОРАТОРСКОЕ ИСКУССТВО – КАК СТАТЬ УБЕДИТЕЛЬНЫМ»

выполни задания

Задание 1.

**Выбери какую-нибудь простую фразу.
Например: «В саду падали яблоки». Твоя задача
произнести эту фразу с новой интонацией
(вопросительной, восклицательной, удивительной,
безразличной и т.д.)**

Задание 2.

«Составь рассказ»

**Дается две фразы, не связанные по смыслу. Твоя
задача между первой и второй фразой придумать
промежуточный текст, так, чтобы получился
логичный рассказ.**

- 1. На сковороде жарилось мясо.... Катер прибыл в бухту по расписанию**
 - 2. Утром пошел снег ... Чебурашка ел апельсины**
 - 3. Тихо шумел лес ... дискотека началась вовремя**
 - 4. Поезд начал набирать ход ... в деревне погасло электричество**
-

Задание 3.

**Нарисуй свою жизнь и придумать историю, которую потом
необходимо рассказать аудитории.**

**Рисунок и история могут касаться всей твоей жизни, или
затрагивать значимые моменты. Основное условие — рассказы
со слов «Жил был я».**

- Что для вас сложнее рисовать или рассказывать? Почему?**
 - Какие эмоции вы испытывали, рисуя свою картинку?**
 - Чья история была самой запоминающейся? Почему?**
 - Чей рисунок вам понравился? Почему?**
- Лучший художник совпал ли с лучшим оратором? Как вы думаете, почему?**

Тема

«Что такое эмоциональный интеллект и как его развивать»



Для начала разберем понятие «эмоциональный интеллект»?

Эмоциональный интеллект – это сумма способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные

Одним из важных факторов, влияющих на личностный потенциал и процесс развития «мягких навыков», является окружение, условия, среда, в которой находится человек.

Можем ли мы влиять на неё? Конечно. Мы её создаём.

Создаём, взаимодействуя друг с другом. И это взаимодействие невозможно без чувств, без проявления эмоций.



Как развивать свою способность распознавать свои эмоции?

Быть внимательным к внутреннему миру.

Развивать чувствительность к эмоциям.

Расширять эмоциональный словарь.

Задание 1. «Селфи»



Уверены, что вы активно делаете селфи. Сегодня мы вам предлагаем сделать это в учебных целях. Встаньте перед зеркалом и постарайтесь выразить эмоции привычным для вас образом. Получившийся результат зафиксируйте при помощи камеры телефона.

Вам нужно сделать 8 снимков. Потом попросите своих близких назвать ваши эмоции. Ну как? Получилось? Угадали? Сколько «фотодублей» вы сделали, прежде чем были довольны результатом? Подумайте, почему так важно понятно выражать свои эмоции?



Теперь когда, вы знаете, как выглядят ваши эмоции осталось определить. А что их вызывает?

Задание 2.

Данное упражнение позволяет проанализировать, почему вы испытываете в школе/дома те или иные эмоции. Рассмотрите таблицу ниже. Ответьте на вопросы.

Эмоция	Вопросы	Использование
РАДОСТЬ	Чем вам нравится заниматься?	Что вас может мотивировать?
ЗЛОСТЬ	Что вас особенно злит в школе/дома?	Как можно справиться с имеющимися ограничениями? Или имеет смысл изменить к этому отношение?
СКУКА	Какие задачи вы считаете скучными?	Может передать эту задачу другому человеку? Или найти личный интерес в решении этой задачи?

Приятного просмотра

Короткометражка

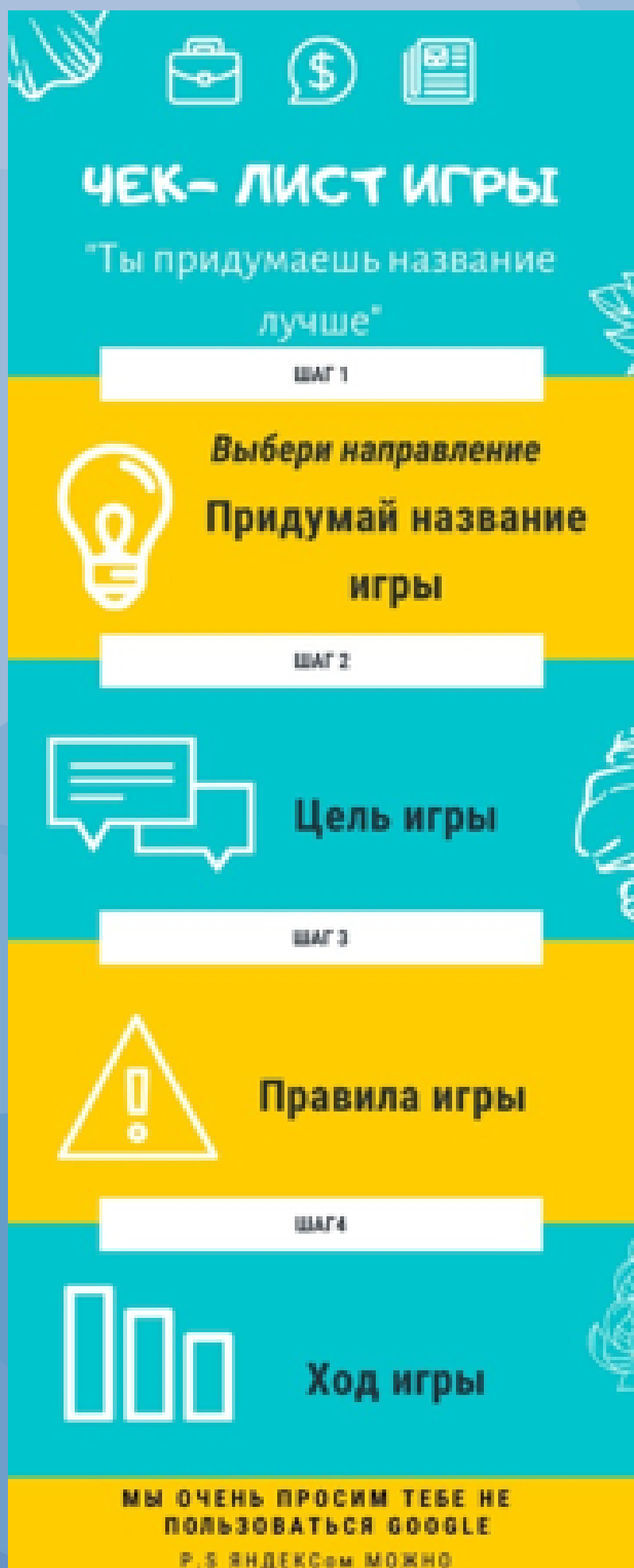
«Омлет» («Omlette»)

https://www.youtube.com/watch?v=OCp_G6J0m5g



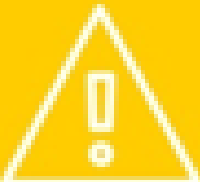
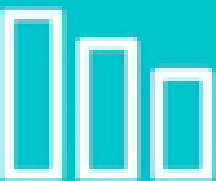
Какие эмоции появились при просмотре? Самый яркий момент из фильма? У кого эмоциональный интеллект развит сильнее у хозяина или собаки?



Конкурс



The image is a vertical checklist titled "ЧЕК-ЛИСТ ИГРЫ" (Game Checklist). It features a teal and yellow color scheme. At the top, there are icons for a hand, a briefcase, a dollar sign, and a document. The checklist consists of four steps, each with an icon and a title:

- ШАГ 1** (Step 1):  **Выбери направление Придумай название игры** (Choose a direction, Invent a game name)
- ШАГ 2** (Step 2):  **Цель игры** (Game goal)
- ШАГ 3** (Step 3):  **Правила игры** (Game rules)
- ШАГ 4** (Step 4):  **Ход игры** (Game flow)

At the bottom, there is a warning: "МЫ ОЧЕНЬ ПРОСИМ ТЕБЕ НЕ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ GOOGLE P.S. ЯНДЕКСом МОЖНО" (We strongly ask you not to use Google. P.S. Yandex is possible).

Внимание для Вас это возможность показать свои успехи после обучения – для нас повод порадоваться за Вас!

Мы предлагаем Тебе стать автором игры про профессию. Это будет игра, которая интересна тебе и твоим друзьям.

Оформление – твоя фантазия!

От нас награды (грамоты и подарки) и возможность сыграть в эту игру в твоей школе. А быть может, это игра станет настоящим хитом, и в нее будут играть ВСЕ

Желаем удачи! И ждем Ваши работы

P.S. работы отправлять на почту (раздел Контакты) с темой игра Конкурс

Заметки

A sheet of lined paper with 20 horizontal white lines. Each line is flanked by semi-circular marks on both the left and right sides, suggesting a spiral binding. The background is a light blue color with a subtle geometric pattern of overlapping triangles.

Контакты



bprofnavigator@bk.ru



vk.com/bspu_prob



**Попова Эльвира
Андреевна**



**Дудкина Ирина
Валерьевна**



elay9595@mail.ru



vk.com/elya1701



[@elya_elvira_](https://www.instagram.com/elya_elvira_)



8 962 542 07 67



vilka_a@bk.ru



vk.com/irisha_dudkina



[@irisha_dudkina](https://www.instagram.com/irisha_dudkina)



8 937 844 85 22