

Программа бизнес-образования для детей  
**МАТРИЦА КАРЬЕРЫ®**

**МОДУЛЬ «СТАРТ»**

для учеников 1-х классов



*Как найти новых друзей и зарекомендовать себя в классе?  
Как справиться 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"> <li>• Правила командной работы</li> <li>• Принципы взаимодействия в команде</li> </ul> <i>Оценка актуального уровня компетенций студентов</i>	<b>2</b>
<b>Теперь я - первоклассник!</b>		
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Школа и Я: какие изменения произошли с вступлением в школьную жизнь?</li> <li>• Мои зоны ответственности, как первоклассника.</li> <li>• Новые задачи, с которыми мне предстоит справиться.</li> <li>• Какую роль в моих задачах играют родители и учитель (границы моей самостоятельности).</li> <li>• Способы решения проблем</li> </ul>	<b>4</b>
<b>Учимся выстраивать эффективное взаимодействие и коммуникацию</b>		
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Что такое дружба и как выстроить дружеские взаимоотношения в классе</li> <li>• Качества человека, с которым хочется дружить. Есть ли они у меня?</li> <li>• Волшебные средства взаимопонимания:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Умение проявлять внимание к окружающим</li> <li>○ Умение слушать другого</li> <li>○ Умение донести свою точку зрения (правила аргументации)</li> <li>○ Как научиться договариваться и для чего это нужно?</li> </ul> </li> </ul>	<b>10</b>
4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Способы решения разногласий, природа конфликтов</li> <li>• Гибкость поведения и взаимодействия</li> </ul>	<b>4</b>
5.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Взаимодействие с чужими – безопасность поведения. Как конструктивно противостоять чужому влиянию.</li> <li>• Учимся говорить нет (ассертивное поведение). Разбор ситуаций, в которых необходимо <b>уметь говорить нет.</b></li> </ul>	<b>6</b>
6.	<p style="text-align: center;">Эмоциональный интеллект</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Какие эмоции у меня есть. Умение понимать и называть чувства и эмоции.</li> <li>• Способы преодоления страхов. Снижение тревожности.</li> <li>• Формируем позицию «Я-ОК - Ты-ОК».</li> </ul>	<b>4</b>
<b>Что поможет нам хорошо учиться?</b>		
7.	Развитие памяти, внимания, мышления - ключи к успеху в учёбе. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Возможности памяти, виды памяти</li> <li>• Как нарастить объём памяти?</li> <li>• Диагностика концентрации, переключаемости внимания, наблюдательности</li> <li>• Комплекс упражнений, направленный развитие внимания</li> </ul>	<b>6</b>
8.	<b>Самоорганизация</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Умение планировать свою деятельность:               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Как ставить цели и ориентироваться на результат.</li> <li>✓ Как прописывать план задач на день/неделю/месяц</li> </ul> </li> <li>• Как расставлять приоритеты (основы тайм-менеджмента)</li> <li>• Тренинг-интенсив: трудолюбие, усидчивость, воля, самоконтроль, инициативность, проактивность               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Чек-лист полезных привычек</li> </ul> </li> </ul>	<b>18</b>
9.	<b>Публичные выступления</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Техники преодоления волнения</li> <li>• Подготовка к выступлению на аудитории – работа с текстом, голосом</li> <li>• Невербальное поведение при выступлении</li> </ul>	<b>8</b>
10.	<b>Ассесмент-Центр (итоговая оценка уровня компетенций)</b>	<b>2</b>
<b>Итого 64 академических часа</b>		