**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ»**

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол № 49
от «28» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МАОУ ДО ЦПС
_____ Давыдов Д.Г.
Приказ от «28» августа 2026 г.
№ 01-04-296

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

# «ПРОФЕССИЯ И Я: ИССЛЕДУЙ, РАЗВИВАЙ, ВЫБИРАЙ»

Направленность: социально-гуманитарная
Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 14-17 лет
Срок реализации: 1 год (108 часов)

Авторы:
Педагог дополнительного образования
Иванова Н.В.
Методисты
Дозорова К.Л., Котова А.П.

Красноярск 2026

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Профессия и я: исследуй, развивай, выбирай» **социально-гуманитарной направленности** представляет собой комплекс специально разработанных развивающих занятий, разнообразных по форме и уровню сложности, и направлена на развитие главных навыков, которые требуются от современного человека и приводят к эффективности: в мышлении, в действиях и в коммуникациях, направленная, в конце концов, на умение добиваться необходимого результата.

**Нормативные правовые документы, на основании которых разработана дополнительная общеобразовательная программа**

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.03.2026) «Об образовании в Российской Федерации;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (в редакции Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.08.2024 № 10, вступил в силу 01.03.2025);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. № 678-р, с изменениями на 15.05.2023));
- Постановление правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (новая редакция 2025г.);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения дистанционных образовательных технологий»);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 "О методических рекомендациях" (вместе "Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ");
- Методические рекомендации Регионального модельного центра дополнительного образования детей Красноярского края по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 2025 г.
- Устав, локальные акты МАОУ ДО ЦПС.

**Новизна и актуальность**

**Актуальность** программы состоит в формировании у обучающихся психологических знаний, направленных на понимание возможностей и особенностей их личности посредством теоретического обоснования, практической и исследовательской деятельности. Программа направлена на развитие личностных качеств и социальной позиции обучающихся, способствующих формированию профориентационной готовности.

**Новизна** данной дополнительной общеразвивающей программы также заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной и состоит из 3 модулей: «Базовые навыки коммуникации», «Селф менеджмент», «Интеллектуальные навыки».

**Отличительной особенностью** программы является то, что ее усвоение поможет ребятам осознать особенности личностного развития, расширить знания о себе посредством тренингов, игр, тестовых методик. Предлагаемая общеразвивающая программа представлена как самостоятельный курс дополнительного образования, раскрывающий основы выбора профессии. Главным в программе является познание собственного «Я», своих способностей, возможностей. Соотнесение мечты и реальности, систематизация образовательных учреждений соответственно поставленной цели, формирование внутренней мотивации выбора профессии.

**Адресат программы**

Программа рассчитана на детей 14-17 лет.

**Наполняемость групп**: 8–12 человек. Система набора – добровольная, по желанию без учета степени предварительной подготовки.

**Срок реализации программы и объем учебных часов**

Программа рассчитана на 108 часов и реализуется в течение одного учебного года.

**Формы обучения**

Очно-заочная с применением дистанционных образовательных технологий. Дистанционное обучение реализуется посредством платформы Moodle, Яндекс сервиса облачного хранения данных, платформы MAX: хранение и передача учебных материалов, фиксация хода образовательного процесса и результатов промежуточной аттестации. Теоретическая часть (лекционные и диагностические материалы) может осваиваться в Moodle, Яндекс сервисе, платформе MAX в синхронном или асинхронном режиме; практические занятия и тренинговые упражнения (включая формы контроля, предполагающие живое взаимодействие) проводятся очно либо с использованием видеоконференцсвязи. Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде.

При реализации программы с использованием дистанционного обучения каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде, содержащей все образовательные ресурсы, обеспечивающие передачу по линиям связи информации, взаимодействие обучающихся и педагогов.

**Режим занятий**

Общая недельная нагрузка составляет 3 часа. Обучающиеся посещают занятия согласно установленному расписанию. Продолжительность одного занятия 1 час с перерывом в 10 минут. Один академический час равен 45 мин.

## 2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

**Цель:** создание условий для формирования у обучающихся знаний и комплекса «мягких навыков» (soft skills), обеспечивающих эффективную адаптацию к требованиям современного рынка труда и осознанный выбор профессиональной траектории.

**Задачи:**

*Обучающие:*

— Сформировать у обучающихся систему знаний об основных понятиях вербальной и невербальной коммуникации, моделях личности в общении, типах группового взаимодействия;

— Сформировать представления о методах саморегуляции, тайм-менеджмента и копинг-стратегиях как основе эффективного селф-менеджмента;

— Познакомить обучающихся с методами креативного и критического мышления, структурой доказательства и методами принятия решений.

*Развивающие:*

— развивать способности обучающихся к саморефлексии и умения познавать свои возможности;

— развивать востребованные гибкие навыки - креативность, воля, умение критически мыслить, способность к убеждению, сотрудничеству, конструктивному общению, адаптивность.

*Воспитательные:*

— формировать у обучающихся систему ценностей, включающую как социально значимые ценностные установки, так и индивидуальные.

— Воспитывать ответственное отношение к собственному профессиональному выбору и личностному развитию.

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 3.1 Учебный план

| № п/п | Наименование тем/ разделов | Количество часов | | | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| **Раздел 1. Базовые навыки коммуникации** | | **27** | **9** | **18** | |
| 1.1 | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПБ. Изучение правил поведения в группе. Знакомство с платформой Moodle. | 2 | 1 | 1 | Экспресс-нормы. Анализ результатов опроса на знание правил ТБ, ПБ. |
| 1.2. | Основные понятия вербальной и не вербальной коммуникации. Техника говорения | 6 | 2 | 4 | Немой спич или «Интонационный детектор» |
| 1.3. | Модели личности в общении | 6 | 2 | 4 | «Маска, я тебя знаю» |
| 1.4. | Групповое общение. Кооперация и конкуренция | 6 | 2 | 4 | «Треугольник обратной связи» |
| 1.5. | Введение в профессиональное самоопределение. Дневник выбора профессии | 6 | 2 | 4 | Анализ результатов диагностики профессионального самоопределения школьника |
| | *Текущий контроль* | 1 | | 1 | Опросник по пройденному модулю (письменно). |
| **Раздел 2. Селф менеджмент. Волевые навыки** | | **21** | **7** | **14** | |
| 2.1. | Основные понятия селф менеджмента. Поведенческие стратегии | 3 | 1 | 2 | Анализ заполнения дневников выбора профессионального самоопределения |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | школьника |
| 2.2. | Стресс-менеджмент и таймменеджмент. | 6 | 2 | 4 | Хронометраж-челлендж |
| 2.3. | Методы преодоления стресса и саморегуляции | 6 | 2 | 4 | Экстренная аптечка |
| 2.4. | Личностные ресурсы в профессии | 5 | 2 | 3 | Анализ заполнения дневников выбора профессионального самоопределения школьника |
| | ***Текущий контроль*** | 1 | | 1 | Анализ результатов опроса |
| **Раздел 3. Интеллектуальные навыки** | | **60** | **13** | **47** | |
| 3.1. | Развитие креативности | 6 | 2 | 4 | Анализ заполнения дневников выбора профессионального самоопределения школьника. Анализ выполненных упражнений. |
| 3.2. | Управление воображением | 6 | 2 | 4 | Анализ выполненных упражнений. |
| 3.3. | Выезд на профориентационную экскурсию | 6 | | 6 | Рефлексивный опрос |
| 3.4. | Диагностика типов мышления | 6 | 2 | 4 | Анализ выполненных упражнений. Анализ заполнения дневников выбора профессионального самоопределения школьника. Анализ опроса. |
| 3.5. | Выезд на профориентационную экскурсию/встреча с представителем профессии | 6 | | 6 | Рефлексивный опрос |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 3.6. | Критическое мышление, основные понятия | 6 | 2 | 4 | Анализ выполненных упражнений. Анализ заполнения дневников выбора профессионального самоопределения школьника. Анализ результатов диагностики. |
| 3.7. | Методы принятия решений | 6 | 2 | 4 | Анализ выполненных упражнений. |
| 3.8. | Выезд на профориентационную экскурсию/встреча с представителем профессии | 6 | | 6 | Рефлексивный опрос |
| 3.9. | Выводы и их интерпретация | 3 | 1 | 2 | Анализ выполненных упражнений. |
| 3.10. | Правда и ложь | 3 | 1 | 2 | Анализ выполненных упражнений. |
| 3.11. | Структура и критерии оценки дневника выбора профессионального самоопределения школьника | 3 | 1 | 2 | Анализ заполнения дневников выбора профессионального самоопределения школьника |
| | ***Текущий контроль*** | 1 | | 1 | Анализ результатов опроса |
| | ***Промежуточная аттестация*** | 2 | | 2 | Итоговый анализ дневников выбора профессионального самоопределения школьника |
| | **Итого:** | **108** | **29** | **79** | |

**3.2 Содержание учебного плана программы**

**Раздел 1. Базовые навыки коммуникации (27 часов)**

**1.1 Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПБ. Знакомство с программой (2 часа)**

**Теория (1 час):**

Вводный инструктаж. Правила техники безопасности в кабинете, в здании. Изучение правил поведения в группе. Знакомство с платформой Moodle.

**Методы проведения:** беседа с использованием наглядных материалов (плакаты по ТБ, схема эвакуации), инструктаж по работе в электронной среде.

**Практика (1 час):**

Регистрация на платформе Moodle, знакомство со структурой и правилами курса. Опрос по теме на знание правил ТБ, ПБ. Обсуждение правил поведения в группе.

**Форма контроля:** *Экспресс-нормы* — педагог зачитывает правила поведения на занятии, обучающиеся голосуют жестами (палец вверх — «согласен», палец вниз — «не согласен»); при несогласии правило обсуждается и корректируется. Анализ результатов опроса на знание правил ТБ, ПБ.

**1.2 Основные понятия вербальной и невербальной коммуникации. Техника говорения (6 часов)**

**Теория (2 часа):**

Соотношение вербальной и невербальной сторон коммуникации. Табу в вербальном общении. Ролевое поведение личности в общении («Я-образ», реальное «Я», имидж «Я»).

**Методы проведения:** лекция-беседа с элементами дискуссии, демонстрация презентации/видеопримеров невербального общения (фрагменты из фильмов без звука).

**Практика (4 часа):**

Дискуссия по темам: техника говорения, основные барьеры слушания (прямая позиция, оценивающая позиция, поиск причины, пристрастная позиция, сочувствующая позиция, уклонение, авторитарность).

**Метод проведения:** ролевая игра с раздаточным материалом (карточки с описанием ситуаций и позиций слушания). Обучающиеся работают в парах, отрабатывая различные техники слушания.

**Форма контроля:** *Немой спич* (передать инструкцию по ТБ только жестами и мимикой, группа расшифровывает) или *«Интонационный детектор»* (сказать фразу «Я тебя понял» с 5 разными эмоциями — радость, гнев, сомнение, сарказм, страх, группа угадывает). Оценивается точность передачи информации и разнообразие интонаций (по 1–5 баллов).

**1.3 Модели личности в общении (6 часов)**

**Теория (2 часа):**

Локус контроля. Групповое давление и конформное поведение. Санкции.

**Методы проведения:** мини-лекция с презентацией, работа с кейсами (разбор конкретных ситуаций общения).

**Практика (4 часа):**

Дискуссия по темам: понимающая позиция. Правила повышения эффективности беседы. Убеждающая коммуникация. Соотношение механизмов убеждения и внушения.

**Метод проведения:** тренинг с элементами импровизации.

**Форма контроля:** *«Маска, я тебя знаю»* — каждый обучающийся вытягивает карточку с моделью личности («Родитель», «Ребенок», «Манипулятор») и в течение 5 минут ведет диалог на свободную тему, не нарушая выбранной роли; группа угадывает роль по поведению, интонациям и лексике. Оценивается узнаваемость роли (по 5-балльной шкале) и артистичность.

**1.4 Групповое общение. Кооперация и конкуренция (6 часов)**

**Теория (2 час):**

Особенности группового общения. Типы взаимоотношений в группе.

**Методы проведения:** проблемная лекция, разбор реальных ситуаций из жизни подростков, просмотр и анализ видеосюжетов о командной работе.

**Практика (4 часа):**

Тренинг с подростками (способы объединения индивидуальных усилий людей в ходе совместной деятельности, типы взаимодействий: кооперация и конкуренция).

**Метод проведения:** деловая игра «Постройка башни» (группа делится на две команды, одна строит башню совместно, другая — каждый за себя; сравнение результатов).

**Форма контроля:** *«Треугольник обратной связи»* — после тренинга каждый обучающийся заполняет карточку с тремя вопросами: 1) Кто помогал кооперироваться? 2) Кто создавал конкуренцию? 3) Что делал лично я? Карточки сдаются анонимно. Оценивается глубина саморефлексии (наличие конкретных примеров, а не общих фраз) по 3-балльной шкале.

**1.5 Введение в профессиональное самоопределение. Дневник выбора профессии (6 часов)**

**Теория (2 часа):**

Изучение структуры проектной деятельности. Определение мотивационных предпосылок профессионального выбора. Изучение макета дневника выбора профессионального самоопределения школьника.

**Методы проведения:** лекция-беседа с презентацией, разбор структуры дневника, знакомство с критериями оценки.

**Практика (4 часа):**

Диагностика социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере О.Ф. Потемкиной. Заполнение дневника выбора профессионального самоопределения школьника

**Метод проведения:** индивидуальная работа с дневником, консультации педагога.

**Форма контроля:** Анализ результатов диагностики профессионального самоопределения школьника.

**Текущий контроль по модулю (1 час)**

**Практика (1 час):**

Опросник по пройденному разделу (письменно).

**Форма контроля:** Анализ результатов опроса.

## Раздел 2. Селф-менеджмент. Волевые навыки (21 час)

**2.1 Основные понятия селф-менеджмента. Поведенческие стратегии (3 часа)**

**Теория (1 час):**

Копинг-стратегии и саморегуляция.

**Методы проведения:** интерактивная лекция с элементами тестирования, работа с метафорическими картами.

**Практика (2 часа):**

Решение кейсов для расширения репертуара просоциальных поведенческих стратегий в проблемных ситуациях. Заполнение дневника выбора профессионального самоопределения школьника.

**Метод проведения:** кейс-стади — разбор реальных подростковых проблемных ситуаций (конфликт с родителями, ссора с другом, проваленная контрольная) с поиском вариантов решений.

**Форма контроля:** Анализ заполнения дневников выбора профессионального самоопределения школьника.

**2.2 Стресс-менеджмент и тайм-менеджмент (6 часов)**

**Теория (2 часа):**

«Золотые» пропорции планирования времени. Планирование дня с помощью метода «Альпы».

**Методы проведения:** лекция с презентацией и практическими примерами, работа с шаблонами планирования.

**Практика (4 часа):**

Работа по формированию ресурсов преодоления стресса и преодолевающего поведения. Упражнения с использованием правила планирования времени.

**Метод проведения:** практикум по планированию учебной недели с использованием метода «Альпы», дыхательные и релаксационные упражнения.

**Форма контроля:** *Хронометраж-челлендж* — обучающиеся составляют карту реальных трат времени за 48 часов (подробно фиксируют каждое действие) и находят «пожирателей времени» в виде комикса или инфографики. Оценивается детальность хронометража, обоснованность выводов о «пожирателях» и креативность оформления (по 5-балльной шкале).

**2.3 Методы преодоления стресса и саморегуляции (6 часов)**

**Теория (2 часа):**

Понятие, виды саморегуляции, техники преодоления стресса.

**Методы проведения:** лекция с демонстрацией техник, просмотр и обсуждение видеоматериалов.

**Практика (4 часа):**

Тренинг по формированию ресурсов преодоления стресса.

**Метод проведения:** групповая работа с использованием дыхательных, телесных и когнитивных техник саморегуляции, релаксационные упражнения.

**Форма контроля:** «Экстренная аптечка» — за 2 минуты каждый обучающийся на карточке пишет свой топ-3 антистресс-приема, которые работают «здесь и сейчас»; затем проводится групповой обмен, группа голосует за самый оригинальный и самый реалистичный прием. Оценивается разнообразие методов (не только общеизвестные) и аргументированность выбора (по 3-балльной шкале).

**2.4 Личностные ресурсы в профессии (5 часов)**

**Теория (2 часа):**

Взаимосвязь личностных качеств и профессиональных компетенций.

**Методы проведения:** мини-лекция с презентацией, работа с профессиональными профилями, разбор примеров.

**Практика (3 часа):**

Выделение личностных качеств, необходимых для выбранной обучающимся профессии. Заполнение дневника выбора профессионального самоопределения школьника.

**Метод проведения:** индивидуальная работа с профессиональными картами, работа в парах по анализу профессий.

**Форма контроля:** Анализ заполнения дневников выбора профессионального самоопределения школьника.

**Текущий контроль по модулю (1 час)**

**Практика (1 час):**

Опросник по пройденному разделу (письменно).

**Форма контроля:** Анализ результатов опроса.

## Раздел 3. Интеллектуальные навыки (60 часов)

**3.1 Развитие креативности (6 часов)**

**Теория (2 часа):**

Креативность. Воображение. Барьеры проявления креативности. Навыки управления креативным процессом. Ассоциативные механизмы мышления.

**Методы проведения:** лекция-диалог с элементами мозгового штурма, демонстрация примеров креативных решений из разных сфер.

**Практика (4 часа):** Диагностика личностной креативности Е.Е. Туник. Упражнения на развитие способности управления воображением: «Стоп-кадр и зум», «Три версии одной проблемы», «Антишаблон: поменяй роль». Заполнение дневника выбора профессионального самоопределения школьника.

**Метод проведения:** групповая диагностика с последующим обсуждением результатов, упражнения в парах.

**Форма контроля:** Анализ заполнения дневников выбора профессионального самоопределения школьника. Анализ выполненных упражнений.

**3.2 Управление воображением (6 часов)**

**Теория (2 часа):**

Методы развития и управления воображением.

**Методы проведения:** проблемная лекция с практическими примерами, упражнения на визуализацию.

**Практика (4 часа):**

Упражнения на развитие и управление воображением: «Спокойное место за 2 минуты», «3D-предмет с историей», «Сто способов использовать…», «Найди общее у непохожих», «Что если… и план на день», «Продолжи фразу», «Способы применения предмета», «Перевоплощение», «Гимнастика ума» по методу Л.Н. Толстого.

**Метод проведения:** групповая работа с использованием метода «фокальных объектов», станционная работа (микрогруппы проходят по 2–3 упражнения, затем сменяются).

**Форма контроля:** *«Ментальный фильм»* — педагог читает текст без образов, задача — за 1 минуту нарисовать схему/комикс того, что вообразили, и сравнить с соседом; оценивается оригинальность и детализация (по 5-балльной шкале). Анализ выполненных упражнений.

**3.3 Выезд на профориентационную экскурсию (6 часов)**

**Практика (6 часов):**

Профориентационная экскурсия в МВДЦ «Сибирь».

**Метод проведения:** экскурсия с элементами профориентационной работы, знакомство с современными профессиями и технологиями.

**Форма контроля:** Рефлексивный опрос (письменный анализ впечатлений и профессиональных интересов).

**3.4 Диагностика типов мышления (6 часов)**

**Теория (2 часа):**

Типы мышления.

**Методы проведения:** лекция с презентацией и примерами, демонстрация различий между типами мышления.

**Практика (4 часа):**

Опросник «Определение типов мышления и уровня креативности (творческих способностей)» Дж. Брунера. Кейс-матрица (дать одну проблему — «пробка на дороге» — и попросить решить ее с позиции аналитика, критика, генератора идей и реалиста; заполнить таблицу). Заполнение дневника выбора профессионального самоопределения школьника.

**Метод проведения:** индивидуальное тестирование с последующей интерпретацией результатов в группе, практическая работа с кейсами.

**Форма контроля:** Анализ выполненных упражнений. Анализ заполнения дневников выбора профессионального самоопределения школьника. Анализ результатов опроса.

**3.5 Выезд на профориентационную экскурсию / встреча с представителем профессии (6 часов)**

**Практика (6 часов):**

Профориентационная экскурсия / встреча с представителем профессии.

**Метод проведения:** экскурсия на предприятие или встреча с профессионалом в формате «Диалог на равных».

**Форма контроля:** Рефлексивный опрос (письменный анализ впечатлений, соотнесение с профессиональными интересами).

**3.6 Критическое мышление, основные понятия (6 часов)**

**Теория (2 часа):**

Базовые принципы логики: индукция, дедукция, расчет вероятностей. Развитие критического мышления.

**Методы проведения:** лекция-беседа с примерами логических ошибок, работа с текстами разной степени достоверности.

**Практика (4 часа):**

Диагностика уровня развития критического мышления учащихся Ю.Ф. Гущин, Н.В. Смирнова. Упражнения на развитие критического мышления: «Работа с текстом: Цель. Проблема. Допущения. Точка зрения автора». Анализ медиа-текстов и фейковых новостей. Заполнение дневника профессионального самоопределения школьника.

**Метод проведения:** индивидуальная работа с текстами (новостные заметки, рекламные сообщения, посты в соцсетях), поиск логических ошибок, групповая дискуссия.

**Форма контроля:** *«Ловушка факта»* — выдается новость из соцсетей с ложным фактом; за 2 минуты обучающийся должен задать 3 проверочных вопроса: «Откуда данные? Кому выгодно? Что опущено?»; оценивается количество вопросов (3 балла) и их релевантность (от 0 до 2 баллов за каждый). Анализ выполненных упражнений. Анализ заполнения дневников. Анализ результатов диагностики.

**3.7 Методы принятия решений (6 часов)**

**Теория (2 часа):**

Вопросы как метод осмысления информации. Система принятия решения С. Джонсона. Структура доказательства (тезис, аргументы, демонстрация). Требования к тезису и требования к аргументам. Аргументы и контраргументы. Технология ТАПИ.

**Методы проведения:** лекция с презентацией, разбор структуры доказательства на примерах, работа с карточками.

**Практика (4 часа):**

*Слепой квадрат Декарта* — заполнить таблицу из 4 вопросов к реальной дилемме (например, «поступить в колледж или остаться в школе»): «Что будет, если сделаю? Что будет, если не сделаю? Чего не будет, если сделаю? Чего не будет, если не сделаю?».

**Метод проведения:** индивидуальная работа с шаблоном квадрата Декарта, обсуждение результатов в группе.

**Форма контроля:** Анализ выполненных упражнений. Оценивается полнота заполнения всех 4 секторов (по 2 балла за каждый, всего 8) и глубина анализа (дополнительно 0–2 балла).

**3.8 Выезд на профориентационную экскурсию / встреча с представителем профессии (6 часов)**

**Практика (6 часов):**

Профориентационная экскурсия / встреча с представителем профессии.

**Метод проведения:** экскурсия на предприятие или встреча с профессионалом в формате «Диалог на равных».

**Форма контроля:** Рефлексивный опрос (письменный анализ впечатлений, соотнесение с профессиональными интересами).

**3.9 Выводы и их интерпретация (3 часа)**

**Теория (1 час):**

Фактические данные. Концепция. Выводы и интерпретация. Следствия.

**Методы проведения:** практико-ориентированное занятие с разбором примеров, работа с данными.

**Практика (2 часа):**

Упражнения: «Цензор», «Логическая цепочка», «В мэрии», «Изучение собственных заблуждений».

**Метод проведения:** практикум в микрогруппах с последующей презентацией результатов, дискуссия.

**Форма контроля:** *«Обратная связь — слоеный пирог»* — по результатам мини-исследования (например, опроса в группе) обучающийся пишет вывод в 3 уровнях: 1) сухой факт (конкретные цифры); 2) интерпретация для друга (разговорный язык, причина); 3) интерпретация для начальника (деловой стиль, рекомендация). Оценивается переход между уровнями (по 3 балла за каждый уровень, всего 9) и точность формулировок (дополнительно 0–3 балла). Анализ выполненных упражнений.

**3.10 Правда и ложь (3 часа)**

**Теория (1 час):**

«Правда и ложь: учимся различать и осознанно выбирать».

**Методы проведения:** лекция-беседа с примерами из жизни, СМИ и интернета.

**Практика (2 часа):**

Упражнения: «Да — нет», «Правда — правда — ложь — правда», «Объясните понятие одним словом», «Не знать — не стыдно!», «Оценочные вопросы», «Правило 6W (7W)», «Шесть шляп мышления», «Вопросительные слова».

**Метод проведения:** тренинг с серией интеллектуальных игр, работа в парах и группах.

**Форма контроля:** *«Детектор лжи»* — каждый обучающийся пишет 2 правды о себе и 1 ложь; группа задает по 3 вопроса каждому и голосует, где ложь; затем автор объясняет, где была ложь, и группа обсуждает, по каким признакам распознали обман (интонация, паузы, жесты, содержание). Оценивается умение автора «держать легенду» (убедительность) и наблюдательность группы (качество распознавания) — по 5-балльной шкале. Анализ выполненных упражнений.

**3.11 Структура и критерии оценки дневника выбора профессионального самоопределения школьника (3 часа)**

**Теория (1 час):**

Изучение структуры и критериев оценки дневника выбора профессионального самоопределения школьника.

**Методы проведения:** лекция-беседа с презентацией, разбор критериев оценки, знакомство с требованиями к защите.

**Практика (2 часа):**

Подготовка к защите дневника выбора профессионального самоопределения школьника. Индивидуальные и групповые консультации.

**Метод проведения:** индивидуальная работа с дневником, групповые консультации, взаимопроверка.

**Форма контроля:** Анализ заполнения дневников выбора профессионального самоопределения школьника.

**Текущий контроль по модулю (1 час)**

**Практика (1 час):**

Опросник по пройденному разделу (письменно).

**Форма контроля:** Анализ результатов опроса.

**Промежуточная аттестация (2 часа)**

**Практика (2 часа):**

Индивидуальная защита дневника выбора профессионального самоопределения школьника.

**Метод проведения:** публичная презентация дневника перед группой и комиссией, ответы на вопросы.

**Форма контроля:** Итоговый анализ дневников выбора профессионального самоопределения школьника. Оценивается полнота заполнения, глубина самоанализа, аргументированность профессионального выбора, качество презентации.

## 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В результате обучения обучающиеся должны:

— владеть теоретическими знаниями курса;

— уметь обоснованно применять полученные навыки.

***Личностные результаты:***

— Сформирована установка на осознанный профессиональный выбор (понимание своих сильных сторон, интересов и ограничений).

— Развита внутренняя мотивация к саморазвитию и самообразованию.

— Сформирована ценность сотрудничества, взаимоуважения и конструктивного взаимодействия.

— Развита способность к саморефлексии и адекватной самооценке.

— Сформировано ответственное отношение к своему профессиональному будущему и личностному росту.

***Метапредметные результаты (soft skills):***

Коммуникативные:

— Обучающийся владеет навыками эффективного использования вербальных и невербальных средств общения;

— Применять активное слушание в конфликтах;

— Распознавать модели личности и адаптировать своё поведение.

Регулятивные (селф-менеджмент):

— Владеет методом планирования времени «Альпы» и применяет его в повседневной деятельности;

— Применять техники саморегуляции в стрессе;

— Выбирать эффективные поведенческие стратегии; ставить SMART-цели;

— Умеет ставить SMART-цели для личного и профессионального развития.

Познавательные (интеллектуальные):

— Владеет методами генерации нестандартных идей (креативность);

— Критически оценивать информацию (факты, мнения, допущения, источники); применять структурированные методы принятия решений;

— Применяет структурированные методы принятия решений (квадрат Декарта, ТАПИ и др.).

— Интерпретировать данные и делать обоснованные выводы.

***Предметные результаты:***

Обучающийся знает:

— Основные понятия вербальной и невербальной коммуникации;

— Модели личности в общении (в т.ч. транзактный анализ, локус контроля);

— Типы группового взаимодействия (кооперация, конкуренция);

— Методы саморегуляции и тайм-менеджмента;

— Копинг-стратегии и поведенческие стратегии;

— Методы креативного мышления (ассоциативные механизмы, управление воображением);

— Методы критического мышления (индукция, дедукция, работа с доказательствами);

— Структуру доказательства (тезис, аргументы, демонстрация);

— Методы принятия решений (квадрат Декарта, ТАПИ, «Шесть шляп» и др.).

— Обучающийся умеет:

— Применять полученные знания на практике в учебной, повседневной деятельности и в процессе профессионального самоопределения;

— Использовать «Дневник выбора профессионального самоопределения» как инструмент самоанализа и планирования карьеры;

— Публично представлять и защищать результаты своей работы (защита дневника выбора).

## 5. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 5.1 Календарный учебный график

| Год обучения | Начало занятий | Окончание занятий | Кол-во учебных недель | Кол-во учебных часов в неделю | Кол-во учебных часов в год | Промежуточная аттестация обучающихся |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 год | сентябрь | май | 36 | 3 | 108 | май |

### 5.2. Материально – техническое обеспечение:

— учебный кабинет (оборудованный для занятий кабинет, с большой площадью для игр);

— классная доска с магнитной поверхностью и набором приспособлений для крепления постеров и таблиц;

— ученические столы двухместные с комплектом стульев (по количеству обучающихся);

— стол учительский с тумбой;

— шкафы для хранения учебных пособий, дидактических материалов.

*Перечень материалов, необходимых для занятий*: бумага, ручки, карандаши.

Техническим средством служит оборудование для мультимедийных демонстраций (компьютер и медиапроектор), которое благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет использовать в работе набор дополнительных заданий к большинству тем.

*Материально-техническое обеспечение при осуществлении дистанционного обучение*

Для проведения занятий используется высокоскоростной Интернет.

Система дистанционного обучения в обучении позволяет использовать практически любые современные компьютеры с установленной операционной системой. Необходимым минимальным условием является наличие Интернет-браузера и подключения к Интернету. На компьютере должен быть установлен минимальный набор программного обеспечения. Указанным требованиям соответствуют практически все современные компьютеры.

### 5.3. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение:

— Литература, необходимая для организации лекционных и семинарских занятий;

— Образовательная программа и возможность варьирования содержания занятий, исходя из интересов детей.

**Электронные ресурсы:**

1.http://azps.ru/articles/
2.http://box.atlas100.ru/
3.https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2017/01/10/
4.https://infourok.ru/programma-psihologiya-vibora-professii
5.http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2
6.http://psyjournals.ru/articles/d8689.shtml
7.https://урок.рф/library/treningovoe_zanyatie_na_temu_individualnopsihologi_133212.html
8.https://урок.рф/library/trening_planeta_chuvstv_045108.html

**Дистанционные образовательные ресурсы:**

| **Модуль** | **Размещаемые материалы и задания** | **Формат работы** |
|---|---|---|
| *Раздел 1* | Лекции, презентации, видеофрагменты, инструкции к упражнениям | Самостоятельное изучение, синхронные обсуждения, загрузка рефлексивных работ |
| *Раздел 2* | Шаблоны планирования, инструкции, бланки дневника выбора, тесты самооценки | Самостоятельное заполнение, загрузка заданий, обратная связь педагога |
| *Раздел 3* | Лекции, опросники (креативность, критическое мышление), шаблоны кейс-матрицы и квадрата Декарта | Самостоятельное изучение, прохождение диагностик, загрузка письменных работ |
| *Итоговый* | Электронный бланк «Карты навыков», итоговое тестирование, рефлексивный опрос | Заполнение и загрузка, прохождение теста |

### 5.4. Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогами дополнительного образования МАОУ ДО ЦПС.

### 5.5. Методическое обеспечение

*Методические материалы:*

Основные типы занятий:

— Лекция-беседа – введение новых теоретических понятий с активным обсуждением;

— Тренинг – отработка навыков в парах, микрогруппах и общем круге;

— Деловая игра – моделирование реальных ситуаций с распределением ролей и последующим разбором;

— Кейс-стади – разбор проблемных ситуаций из жизни подростков;

— Практикум – выполнение упражнений с использованием раздаточных материалов и шаблонов;

— Диагностическое занятие – тестирование и опросники с интерпретацией результатов.

*Методические рекомендации по работе с группой 14–17 лет:*

— учитывать стремление к самоутверждению, потребность в общении, интерес к своему внутреннему миру;

— использовать активные и интерактивные методы;

— создавать атмосферу доверия, поощрять высказывания, обсуждать анонимные ситуации;

— давать чёткие инструкции;

— проводить рефлексию после каждого занятия;

— учитывать разный темп работы, предлагать дифференцированные задания;

— поощрять сотрудничество, а не конкуренцию.

### 5.6. Организация дистанционного обучения

1. Регистрация и введение – на первом занятии обучающиеся регистрируются, знакомятся со структурой и правилами курса.
2. Изучение теории – самостоятельное знакомство с лекционными материалами, контрольные вопросы для самопроверки.
3. Диагностика – прохождение опросников с автоматическим подсчётом первичных результатов, обсуждение на синхронных занятиях.
4. Обратная связь – форумы для вопросов и обмена опытом.

*Рекомендации по дистанционному обучению:*

— обеспечить доступность материалов для всех категорий (при низкой скорости интернета – текстовые версии вместо видео);

— предусмотреть индивидуальные консультации для отстающих.

*Диагностический инструментарий:*

— Опросник «Определение типов мышления и уровня креативности» Дж. Брунера (в электронном виде);

— Диагностика уровня развития критического мышления Ю.Ф. Гущин, Н.В. Смирнова (в электронном виде);

— Диагностика личностной креативности Е.Е. Туник (в электронном виде);

— Бланки и шаблоны (метод «Альпы», квадрат Декарта, кейс-матрица, дневник выбора) – в электронном и печатном виде.

### 5.7. Формы аттестации и оценочные материалы

Система отслеживания результатов освоения программы. Педагог дополнительного образования осуществляет персонифицированный учет результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль обучающихся организуется педагогом по каждому изученному разделу программы. Содержание материала текущего контроля определяется педагогом на основании содержания программного материала. Форма контроля указывается в итоговом занятии по теме в разделе «Содержание программы».

Промежуточная аттестация — это установление уровня освоения всего объёма образовательной программы.

Промежуточная аттестация осуществляется:

— по завершении изучения всего объёма дополнительной общеобразовательной программы (форма проведения промежуточной аттестации указывается в итоговом занятии, завершающем обучение по программе в разделе «Содержание программы»).

Фиксация результатов осуществляется персонифицировано в диагностике результативности освоения дополнительной общеобразовательной программы обучающимися.

Промежуточная аттестация оценивается и фиксируется по уровням:

— низкий уровень – усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях;

— средний уровень – усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок;

— высокий уровень – программный материал усвоен обучающимся полностью, обучающийся имеет высокие достижения.

### 5.8. Дидактический материал

При организации работы используется дидактический материал, включающий в себя: раздаточный материал для тестирования, игр и тренингов (карточки, бланки, игровые поля и т.д.), электронные материалы.

## 6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

### 6.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

**Цель** — развитие личности, самоопределение и социализация обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

**Задачи:**

—усвоение обучающимися знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях российского общества, культуры общения, профессиональной этики и саморазвития; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

—формирование и развитие личностного отношения обучающихся к собственным нравственным позициям, этике поведения в учебном коллективе, к вопросам профессионального самоопределения, ответственности за свой выбор и собственное развитие;

—приобретение обучающимися опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний в ситуациях сотрудничества, дискуссии, групповой работы; создание, поддержка и развитие среды воспитания, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

### 6.2. Формы и методы воспитания

Воспитательный процесс при реализации программы «Профессия и я: исследуй, развивай, выбирай» строится на основе практико-ориентированного подхода, активного включения обучающихся в деятельность, направленную на развитие личностных качеств, коммуникативных и интеллектуальных навыков, а также профессиональное самоопределение.

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является **учебное занятие**. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы обучающиеся:

— усваивают информацию, имеющую воспитательное значение (о нормах общения, этике, профессиональных ценностях, ответственности, здоровом образе жизни, гражданской позиции);

— получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации (участие в тренингах, деловых играх, дискуссиях, групповых проектах);

— осознают себя способными к нравственному выбору, саморефлексии, самооценке своих поступков и решений;

— участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

**Формы воспитательной работы, используемые в программе:**

| **Форма** | **Содержание и воспитательный потенциал** |
|---|---|
| **Тренинговые занятия** | Развивают навыки командной работы, эмпатии, конструктивного общения, саморегуляции. В процессе тренингов обучающиеся осваивают нормы взаимоуважения, взаимопомощи, ответственности за общий результат. |
| **Деловые и ролевые игры** | Моделируют реальные жизненные и профессиональные ситуации, в которых обучающиеся делают нравственный выбор, учатся аргументировать свою позицию, уважать мнение других, принимать коллективные решения. |
| **Дискуссии и дебаты** | Формируют навыки критического мышления, умение аргументированно отстаивать свою позицию, слушать и слышать оппонента, уважать чужую точку зрения, анализировать информацию на предмет достоверности и этичности. |
| **Групповые проекты и кейс-стади** | Развивают способность к сотрудничеству, распределению ролей, ответственности за общий результат, взаимопомощи. Воспитывают уважение к труду, результатам труда, достижениям других людей. |
| **Рефлексивные практики (дневники, карты навыков, «Треугольник обратной связи»)** | Формируют способность к самоанализу, самооценке, осознанию своих личностных изменений, развитию ответственности за собственное развитие и профессиональное самоопределение. |
| **Встречи с представителями профессий, экскурсии на** | Формируют уважение к труду, понимание роли профессиональной деятельности в жизни |

| Форма | Содержание и воспитательный потенциал |
|---|---|
| **предприятия, профориентационные мероприятия** | общества, ценностное отношение к выбору профессии как социально значимому решению. |
| **Публичные презентации результатов (защита проектов, итоговые занятия)** | Развивают ответственность за результаты своего труда, формируют опыт публичного выступления, уважение к слушателям, способность к конструктивной обратной связи. |

**Методы воспитания, используемые в программе:**

— **метод убеждения** — рассказ, разъяснение, внушение, дискуссия, аргументация нравственных позиций на примерах из жизни, литературы, профессиональной сферы;

— **метод положительного примера** — пример педагога как носителя ценностей, примеры из жизни выдающихся людей, профессионалов, исторических личностей, сверстников;

— **метод упражнений (приучения)** — систематическое включение обучающихся в деятельность, требующую проявления нравственных качеств: ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, уважения;

— **методы одобрения и поощрения** — педагогическое требование (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей), стимулирование успехов, индивидуальное и публичное поощрение, создание ситуации успеха;

— **метод переключения в деятельности** — управление вниманием и поведением через смену видов деятельности, направление активности в конструктивное русло;

— **методы руководства и самовоспитания** — развитие самоконтроля и самооценки обучающихся, формирование навыков рефлексии, самоанализа, целеполагания;

— **методы воспитания воздействием группы, в коллективе** — формирование ценностей через групповую динамику, взаимное влияние обучающихся друг на друга, создание и поддержание позитивных традиций в учебной группе.

## 6.3. Условия воспитания, анализ результатов

**Условия организации воспитательной деятельности**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности учебной группы на базе МАОУ ДО «Центр профессионального самоопределения», а также на внешних площадках — при проведении выездных мероприятий, экскурсий, профориентационных встреч и т.д. с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Особое внимание уделяется созданию психологически комфортной, безопасной, доверительной атмосферы на занятиях, где каждый обучающийся может свободно высказывать своё мнение, не опасаясь осуждения. Педагог выстраивает отношения на основе уважения к личности каждого ребёнка, его мировоззренческому и национальному самоопределению, поддерживает инициативу и активность обучающихся.

В работе с группой учитываются возрастные особенности обучающихся (14–17 лет): стремление к самоутверждению, потребность в общении со сверстниками, интерес к

своему внутреннему миру, формирование мировоззрения, профессиональное самоопределение. Педагог создаёт условия для позитивного взаимодействия обучающихся друг с другом, формирования коллектива единомышленников, разделяющих ценности сотрудничества, взаимоуважения, ответственности.

Взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся строится на принципах открытости, взаимного уважения и сотрудничества. Родители информируются о ходе реализации программы, результатах обучения и воспитания, приглашаются к участию в итоговых мероприятиях (презентации проектов, открытые занятия, профориентационные встречи). С учётом преимущественного права родителей на воспитание своих детей, педагог учитывает их мнение и пожелания при организации воспитательной работы.

**Анализ результатов воспитания**

Анализ результатов воспитания детей, результативности воспитательной работы в процессе реализации программы осуществляется через следующие механизмы:

1. **Педагогическое наблюдение** — в процессе занятий педагог фиксирует проявления в деятельности и в результатах обучающихся целевых ориентиров воспитания: уровень сформированности коммуникативных навыков, способность к сотрудничеству, саморефлексия, ответственность, уважение к собеседникам, готовность к осознанному выбору. Педагог также отмечает проблемы и трудности достижения воспитательных задач программы для последующей коррекции.
2. **Оценка творческих и проектных работ** — в индивидуальных и групповых проектах (презентации, кейс-решения, «Карты навыков», рефлексивные дневники) отражаются личностные результаты освоения программы: осознание своих сильных сторон, профессиональных интересов, понимание ценностей сотрудничества, ответственности, саморазвития. Оценка осуществляется педагогом, а также в ходе взаимной оценки обучающихся и самооценки.
3. **Рефлексивные процедуры** — «Дневник выбора», «Треугольник обратной связи», «Карта навыков», итоговая рефлексия предоставляют возможность для выявления и анализа продвижения обучающихся (индивидуально и в группе в целом) по выбранным целевым ориентирам воспитания: осознанность выбора, способность к самоанализу, принятие ответственности, готовность к сотрудничеству.
4. **Отзывы и интервью** — сбор мнений обучающихся и их родителей (законных представителей) о результатах освоения программы в части личностного развития, формирования навыков общения, самоорганизации, профессионального самоопределения. Отзывы собираются в процессе реализации программы (текущие опросы) и после её завершения (итоговые анкеты, интервью).

Важно отметить, что анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности или развития качеств личности конкретного обучающегося. Основная цель — получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижении в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влиянии реализации программы на коллектив обучающихся в целом: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур (опросов, интервью), используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

## Список литературы

### Литература, рекомендуемая для педагогов


1.Агентство стратегических инициатив и московская школа управления Сколково - «Форсайт компетенций-2030», Атлас новых профессий, М., 2017

2.Власов Е. Креативный подход к решению конфликтов. – М., 2008.

3.Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию, 2002. – 333 с.

4.Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. — пер.с англ. М.: Манн, Иванов и Фербер (МИФ) 2021. - 580с.

5.Дружинин В.Н. Экспериментальная психология. М., 2003

6.Изард К. Э. Психология Эмоций. - пер. с англ. СПб., 1999. 464 с.

7.Крайг Г. Психология развития: /Г. Крайг. – СПб.: Питер, 2008. – 992с.

8.Луганская В. Социальная креативность и лидерские способности подростков. - 2006. - №5. - с.94-102

9. Солсо Р.Л., Хомер Х. Джонсон, М. Кимберли Бил Экспериментальная психология. Практический курс. М., 2002.

10. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – 3-е изд. – Спб.: Питер, 2005. – 607с.

11. Смарт Коуч-книга Smart Reading 12 soft skills 21 века.

12. Дайана Халперн. Психология критического мышления. 4-е международное издание Издательство: Питер, 2000 г. 580с.

13. Загашев И. О., Заир-Бек С. И., Муштавинская И. В. Учим детей мыслить критически. Издание 2-е. — СПб: «Альянс «Дельта» совм. с издательством «Речь», 2003. — С. 54-72.


### Литература, рекомендуемая для обучающихся


1. Барбара Шер. «Мечтать не вредно: Как получить то, чего действительно хочешь» Книга-тренинг о поиске своего призвания и преодолении внутренних барьеров.

2. Гретхен Рубин. «Проект „Счастье“» – М.: Эксмо, 2016.Практические советы по самоорганизации и повышению личной эффективности.

3. Дэниел Пинк. «Драйв: Что на самом деле нас мотивирует» – М.: Альпина Паблишер, 2020. О внутренней мотивации, автономии и смысле работы.

4. Кен Робинсон. «Призвание: Как найти то, для чего вы созданы» – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. Для подростков, задумывающихся о будущей профессии.

5. Ларри Кинг. «Как разговаривать с кем угодно, когда угодно, где угодно» – М.: Альпина Паблишер, 2018. Практическое руководство по коммуникации.

6. Нил Фьоре. «Лёгкий способ перестать откладывать дела на потом» – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. О тайм-менеджменте и самодисциплине.

7. Ричард Темплар. «Правила управления временем» – М.: Альпина Паблишер, 2017. Короткие и понятные правила для подростков.

8. Шон Кови. «7 навыков высокоэффективных подростков» – М.: Альпина Паблишер, 2021.

9. Тина Силиг. «Разрыв шаблона: Как находить и воплощать прорывные идеи» – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. О креативности и нестандартном мышлении.