

Государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования Владимирской области
«Владимирский институт развития образования имени Л.И. Новиковой»
Центр поддержки одаренных детей «Платформа Владимир»

Принята на заседании
Экспертного совета ЦПОД
от «19» мая 2026 г.
Протокол № 2



УТВЕРЖДАЮ:
Проректор института

Л.В. Куликова

«06» 07 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
социально-гуманитарной направленности
«Навигатор успеха: узнай себя — создай будущее»**

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: 13–16 лет

Срок реализации: 74 часа

Составитель:
Пашкова Татьяна Александровна,
доцент кафедры педагогики, психологии
и инклюзивного образования
ГАОУ ДПО ВО ВИРО

Владимир
2026

Содержание программы

1 Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

1.2 Цели и задачи программы

1.3 Содержание программы

1.4 Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

2.2 Условия реализации программы

2.3 Формы аттестации

2.4 Оценочные материалы

2.5 Методические материалы

2.6 Список использованной литературы

I. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

В современном мире подростки всё чаще сталкиваются с вызовом неопределённости: как выбрать свой путь, как понять свои истинные желания, как научиться управлять собственными эмоциями и эффективно взаимодействовать с окружающими. Многие старшеклассники испытывают трудности с самоопределением, не видят связи между своими текущими усилиями и будущими достижениями, теряются в многообразии жизненных сценариев. Психологические исследования показывают, что в возрасте 13-16 лет у подростка возникает устойчивый интерес к собственному внутреннему миру, начинается активное познание своего «Я»: он анализирует своё поведение, личностные качества, ищет ответы на вопросы «кто я?», «какой я?», «каково моё предназначение?». От того, какой «образ Я» сформируется в этом возрасте, как подросток определит своё место в окружающем мире и сумеет ли реализовать свои природные способности, зависит его жизненный сценарий.

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы «Навигатор успеха: узнай себя — создай будущее» обусловлена необходимостью системной психолого-педагогической поддержки подростков в процессе личностного и профессионального самоопределения. Программа отвечает на запрос современной школы и общества в формировании у молодёжи не только предметных знаний, но и ключевых «soft skills»: эмоционального интеллекта, коммуникативной компетентности, навыков целеполагания и самоорганизации, умения выстраивать личный бренд и уверенно презентовать себя. Изучение основ психологии даёт подросткам возможность обретения разнообразного социального опыта, развития компетентностей в области человекознания, чтобы они могли наилучшим образом проявить себя в конструктивном взаимодействии с окружающим миром.

Новизна программы заключается в деятельностно-компетентностном подходе, моделирующем реальные жизненные ситуации и профессиональные задачи. В отличие от типовых курсов по профориентации, акцент сделан не на пассивное получение знаний о себе, а на активное конструирование собственного будущего через: освоение инструментов самоанализа (работа с ценностями, сильными сторонами, зонами роста); развитие эмоционального интеллекта как основы эффективной коммуникации и саморегуляции; практическое освоение навыков самопрезентации, публичного выступления и личного брендинга; участие в командных лидерских практиках; создание индивидуального проекта жизненного и карьерного плана.

Педагогическая целесообразность программы определяется её соответствием возрастным особенностям учащихся 13-16 лет и задачам развития личности в подростковом возрасте.

Программа учитывает эти особенности через:

1. Организацию учебного процесса как активного самопознания

и проектирования. Учащиеся не получают готовых решений, а самостоятельно исследуют собственные ценности, мотивы, таланты, формулируют личные цели и разрабатывают стратегии их достижения. Это развивает рефлексия, критическое мышление, ответственность за собственный выбор.

2. Формирование навыков группового взаимодействия и лидерства. Групповые дискуссии, кейсы, ролевые игры, командные проекты учат слушать и понимать других, аргументировать свою позицию, договариваться, распределять роли и брать ответственность — что критически важно для социализации подростков.

3. Опора на интерактивные, практико-ориентированные методы и проектные технологии. Тренинги, деловые игры, кейс-стади, мастер-классы, индивидуальные и групповые проекты делают обучение максимально увлекательным, наглядным и прикладным, что повышает мотивацию и глубину усвоения материала.

4. Метапредметную направленность. Навыки целеполагания, самоорганизации, эффективной коммуникации, публичных выступлений, работы в команде востребованы не только в рамках программы, но и в учебной деятельности, и в будущей профессиональной карьере.

5. Воспитательный потенциал. Обсуждение тем личной ответственности, этики, взаимодействия в коллективе, уважения к себе и другим, построения позитивного «образа Я» и уверенности в своих силах способствует формированию гражданской позиции, нравственных ориентиров и психологического благополучия школьников.

Новая парадигма образования требует развития способности детей ориентироваться в потоке социальной информации; видеть и творчески решать возникающие проблемы; активно применять в жизни полученные знания и приобретенные умения; продуктивно взаимодействовать с другими людьми в профессиональной сфере и социуме в широком смысле, в том числе в полиэтнической, поликультурной среде и др.

Предложенный курс призван создать широкие возможности для самоидентификации подростков, осознанного выбора жизненного пути и активного проектирования собственного будущего.

Адресат программы: программа рассчитана на учащихся 7-10 классов (13-16 лет) общеобразовательных учреждений, обладающих высокой мотивацией к саморазвитию, интересующихся вопросами личностного роста, профессионального самоопределения и эффективного взаимодействия.

Уровень программы — базовый.

Занятия проводятся очно.

Занятия проводятся очно –дистанционно.

Занятия проводятся в течении 10 дней по 6 академических часов – 42 часов очно, 18 часов дистанционно и 14 часов развивающих мероприятий.

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Приказ Минтруда России от 05.05.2018 N 298н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 28.08.2018 N 52016);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629;

1.2 Цели и задачи программы

Цель: создать условия для осознанного личностного и профессионального самоопределения подростков через самопознание, развитие эмоционального интеллекта, освоение навыков эффективной коммуникации, личного брендинга и проектирования жизненных стратегий.

Задачи:

Обучающие

- познакомить с понятиями самооценки, «образа Я», ценностных ориентаций и их роли в жизни человека;
- сформировать представление об эмоциональном интеллекте, его компонентах и способах развития;
- обучить техникам саморегуляции, управления стрессом и

тревожностью;

- познакомить с основами личного брендинга, самопрезентации и публичных выступлений;
- обучить стратегиям целеполагания, планирования и проектирования жизненного пути;
- сформировать представление о командных ролях и эффективных моделях лидер;

Воспитательные

- способствовать формированию позитивной «Я-концепции», уверенности в себе и своих силах;
- воспитать ответственность за свой выбор, свои поступки и своё будущее;
- развить уважение к себе и другим, толерантность к различным точкам зрения и особенностям людей;
- создать основу для осознанного профессионального выбора и построения успешной карьеры;

Развивающие

- развить навыки самоанализа, рефлексии и самопознания;
- развить коммуникативные способности и эмоциональный интеллект;
- развить навыки проектного мышления, целеполагания и планирования;
- развить лидерские качества и способность к командной работе.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	Кто я? Ценности, сильные стороны, зоны роста	12	4	8	Составление карты «Мой портрет»
2	Эмоциональный интеллект и саморегуляция	8	2	6	Решение кейса
3	Личный бренд	8	2	6	Презентация личного бренда
4	Искусство презентации и публичных выступлений	8	2	6	Разработка презентации проекта
5	Командообразование и лидерские навыки	8	2	6	Деловая игра
6	Стратегии достижения успеха	8	2	6	Создание кейса стратегий
7	Проектирование жизни: постановка и достижение целей	8	2	6	Разработка проекта своей жизни
8	Развивающие вечерние мероприятия	14	-	14	
	Итого:	74	16	58	

Содержание учебного плана

Тема 1. Кто я? Ценности, сильные стороны, зоны роста (12 часов)

Теория. Понятие самооценки и «образа Я». Факторы, влияющие на формирование самооценки -5. Множественность «образов Я»: реальное Я, идеальное Я, социальное Я. Понятие ценностных ориентаций, их иерархия и роль в жизни человека. Жизненные ценности: как они определяют выбор и поведение. Сильные стороны личности и зоны роста. Типы темперамента: как знание о темпераменте помогает понять себя и других.

Практикум. Диагностика самооценки (работа с опросниками). Упражнение «Я — реальный, Я — идеальный»: рисунки, обсуждение, поиск путей сближения образов. Упражнение «Имя и качество»: самопрезентация через позитивные характеристики. Работа с ценностными картами: определение личных приоритетов. Составление карты сильных сторон и зон роста. Упражнения на определение типа темперамента и его влияния на поведение в различных ситуациях.

Форма контроля. Составление карты «Мой портрет»

Тема 2. Эмоциональный интеллект и саморегуляция (8 часов)

Теория. Понятие эмоционального интеллекта (EQ) и его компоненты: осознание своих эмоций, управление эмоциями, распознавание чужих эмоций, эмпатия. Эмоции и их функции. Базовые эмоции: страх, гнев, радость, печаль, удивление. Причины возникновения эмоций. Стресс и его влияние на жизнь и здоровье. Тревожность, страхи: причины и способы преодоления. Навыки саморегуляции: понятие, виды, техники

Практикум. Упражнения на осознание и называние собственных эмоций: работа с «колесом эмоций», ведение дневника эмоций. Отработка навыков распознавания эмоций других людей по невербальным сигналам. Техники управления гневом и тревогой. Освоение дыхательных техник, визуализации, телесных практик для снятия стресса и напряжения. Ролевые игры на отработку поведения в эмоционально-напряжённых ситуациях (конфликт, публичное выступление, экзамен). Анализ кейсов: как эмоциональный интеллект помогает в учёбе, карьере и личной жизни

Форма контроля. Решение кейса

Тема 3. Личный бренд (8 часов)

Теория. Понятие «личный бренд». Почему современному человеку важно уметь презентовать себя. Автобиография vs профессиональный бренд. Целевая аудитория вашего бренда (кто меня должен знать и почему). Уникальное торговое предложение (УТП) личности: мои ключевые отличия, суперспособности и ценность для других. Составляющие личного бренда: внешний вид, манера общения, репутация, навыки, ценности. Каналы и инструменты продвижения личного бренда: соцсети, публичные выступления, нетворкинг

Практика. Техника «Кто Я?» — поиск своих уникальных качеств и

отличий. SWOT-анализ: сильные и слабые стороны личности с точки зрения построения бренда. Сбор обратной связи от однокурсников: «Какими тремя словами вы меня описали?» Формулировка концепции личного бренда и УТП. Создание визуального образа бренда (подбор цветовой гаммы, фото, стиля). Подготовка и презентация «Личный бренд — моя визитная карточка»

Форма контроля. Создание презентации личного бренда

Тема 4. Искусство презентации и публичных выступлений (8 часов)

Теория. Основы ораторского искусства: зачем нужны навыки публичных выступлений. Структура эффективного выступления: вступление, основная часть, заключение. Приёмы привлечения и удержания внимания аудитории. Работа с голосом, интонацией и темпом речи. Невербальная коммуникация: жесты, мимика, позы, зрительный контакт. Работа с возражениями и неудобными вопросами. Управление волнением и страхом сцены.

Практика. Упражнения на отработку техники речи, дикции, артикуляции. Отработка невербальных техник: открытые жесты, уверенная поза, зрительный контакт. Выступление с короткой самопрезентацией (3—5 минут) перед группой с последующим анализом и обратной связью. Отработка ответов на неудобные вопросы.

Форма контроля. Разработка презентации проекта

Тема 5. Командообразование и лидерские практики (8 часов)

Теория. Что такое команда и чем она отличается от группы. Критерии эффективной команды. Командные роли (по Белбину): кто есть кто в команде и как использовать сильные стороны каждого. Понятие лидерства: лидер vs руководитель. Стили лидерства: авторитарный, демократический, либеральный. Лидерские качества и их развитие. Принципы эффективной командной работы: доверие, открытость, обратная связь, поддержка.

Практика. Командообразующие игры и упражнения на сплочение, распределение ролей, решение командных задач. Ролевые игры и командные кейсы на выработку совместных решений. Упражнения на развитие лидерских качеств (инициативность, ответственность, умение вдохновлять). Деловая игра «Строим идеальный проект»: команды работают над созданием социально значимого проекта, защищают его перед «экспертным советом», демонстрируя навыки командной работы и лидерства.

Форма контроля. Деловая игра

Тема 6. Стратегии достижения успеха (8 часов)

Теория. Субъектный подход и психология победителя: от «жертвы обстоятельств» к «автору своей жизни». Внешняя и внутренняя мотивация: что движет человеком. Понятие «выученной беспомощности» и способы её преодоления. Образ успешного человека: стереотипы и реальность. Успех — это не только материальные достижения. Диагностика мотивационной направленности: мотив достижения, мотив избегания неудач, мотив власти и

др. Упражнения и практики, повышающие уверенность в собственных силах (стратегия «Маленьких шагов», позитивное мышление).

Практика. Мотивационный тренинг: упражнения на формирование установки на успех. Работа с кейсами и анализ образа «успешных» людей (на примере биографий известных личностей, историй успеха). Мозговой штурм: как преодолеть препятствия на пути к цели. Итоговая рефлексия: что нужно лично мне, чтобы стать успешным в жизни?

Форма контроля. Создание кейса стратегий

Тема 7. Проектирование жизни: постановка и достижение целей (8 часов)

Теория. Технология постановки целей: SMART — современный инструмент (цель должна быть конкретной, измеримой, достижимой, актуальной и ограниченной по времени). Долгосрочное, среднесрочное и краткосрочное планирование. Составление плана действий: шаги, сроки, ресурсы, контрольные точки. Карта жизни (Матрица Эйзенхауэра): как эффективно распределять время и силы между важным и срочным. Понятие рефлексии и самоконтроля. Корректировка планов: как учитывать ошибки и изменения.

Практика. Формулировка долгосрочной цели (5—10 лет): «Кем я вижу себя в будущем?» Построение «дерева целей» и «карты будущего». Составление индивидуальных планов достижения целей (по SMART).

Форма контроля. Создание проекта своей жизни

1.4 Планируемые результаты

Обучающие результаты.

По окончании обучения учащиеся будут:

- понимать структуру самооценки, «образа Я» и ценностных ориентаций, уметь их анализировать;
- знать основные принципы и техники развития эмоционального интеллекта и саморегуляции;
- владеть навыками личного брендинга и самопрезентации;
- уметь структурировать и проводить публичные выступления;
- разбираться в типах командных ролей и стилях лидерства;
- владеть технологией постановки целей и стратегического планирования (SMART, карта жизни).

Воспитательные результаты.

Учащиеся будут:

- осознавать свою уникальность, сильные стороны и зоны роста, иметь позитивную Я-концепцию;

- уметь организовывать коллективную работу и проявлять лидерские качества; иметь возможность проявить позитивные личностные качества в коммуникации; развивать навыки продуктивной дискуссии;
- ответственно относиться к своему выбору и проектированию будущего.

Развивающей результаты.

Учащиеся будут:

- способны сознательно организовывать и регулировать свою деятельность — учебную, общественную и др.;
- овладеют умениями работать с учебной и внешкольной информацией (анализировать и обобщать факты, составлять простой и развёрнутый план, тезисы, конспект, формулировать и обосновывать выводы и т. д.), использовать;
- способны решать творческие задачи, представлять результаты своей деятельности в различных формах (сообщение, эссе, презентация, реферат и др.);
- готовы к сотрудничеству с соучениками, коллективной работе, освоению основ межкультурного взаимодействия в школе и социальном окружении и др.;
- активно применяют знания и приобретённые умения, освоенные в школе, в повседневной жизни и продуктивное взаимодействие с другими людьми в профессиональной сфере и социуме.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный график

№	Дата	Время	Форма	Часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1	3.07.2026	9.00 – 14.30	Дистанционно	6	Кто я? Ценности, сильные стороны, зоны роста	ЦПОД «Платформа Владимир»	Составление карты «Мой портрет»
2	4.07.2026	9.00 – 14.30	Дистанционно	6	Кто я? Ценности, сильные стороны, зоны роста	ЦПОД «Платформа Владимир»	Составление карты «Мой портрет»
3	5.07.2026	9.00 – 14.30	Дистанционно	6	Эмоциональный интеллект и саморегуляция	ЦПОД «Платформа Владимир»	Составление карты «Мой портрет»
4	06.07.2026	9.00 – 14.30	очно	2	Эмоциональный интеллект и саморегуляция	ЦПОД «Платформа Владимир»	Решение кейса
				4	Личный бренд		

5	07.07.2026	9.00-14.30	очно	4	Личный бренд	ЦПОД «Платформа Владимир»	Презентация личного бренда
				2	Искусство презентации и публичных выступлений		
6	08.07.2026	9.00-14.30	очно	6	Искусство презентации и публичных выступлений	ЦПОД «Платформа Владимир»	Разработка презентации проекта
7	09.07.2026	9.00-14.30	очно	6	Командообразование и лидерские навыки	ЦПОД «Платформа Владимир»	Деловая игра
8	10.07.2026	9.00-14.30	очно	2	Командообразование и лидерские навыки	ЦПОД «Платформа Владимир»	Создание кейса стратегий
				4	Стратегии достижения успеха		
8	11.07.2026	9.00-14.30	очно	4	Стратегии достижения успеха	ЦПОД «Платформа Владимир»	Разработка проекта своей жизни
				2	Проектирование жизни: постановка и достижение целей		
9	12.07.2026	9.00-14.30	очно	6	Проектирование жизни: постановка и достижение целей	ЦПОД «Платформа Владимир»	Разработка проекта своей жизни
10	06.07.2026	15:00 – 17:00	Очно	2	«Киноклуб: герой, который меня вдохновляет» (кинопросмотр + психологический разбор)	ЦПОД «Платформа Владимир»	
12	07.07.2026	15:00 – 17:00	Очно	2	«Вечер открытых микрофонов: моя суперсила» (творческая самопрезентация в формате stand-up / поэтический слэм / сторителлинг)	ЦПОД «Платформа Владимир»	
14	08.07.2026	15:00 – 17:00	Очно	2	«Командный батл: реши кейс за 60 минут» (интеллектуально-деловая игра)	ЦПОД «Платформа Владимир»	
16	09.07.2026	15:00 – 17:00	Очно	2	«Эмоциональный детокс: арт-вечер» (творческая мастерская по саморегуляции)	ЦПОД «Платформа Владимир»	
18	10.07.2026	15:00 –	Очно	2	«Импровизационный театр: действуй без	ЦПОД «Платформа	

		17:00			сценария» (тренинг спонтанности и коммуникации)	Владимир»	
20	11.07.2026	15:00 – 17:00	Очно	2	«Вечер настольных стратегий: играя, учимся достигать целей» (игротека с психологическим разбором)	ЦПОД «Платформа Владимир»	
21	12.07.2026	15:00 – 17:00	Очно	2	«Диалог с успешным человеком: вопросы без галстуков» (встреча с приглашённым гостем + открытый микрофон)	ЦПОД «Платформа Владимир»	

Календарный учебный график

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Компьютер с доступом в сеть Интернет, проекционное оборудование, магнитно-маркерная доска, ватман размер А1, бумага А4, цветные карандаши, фломастеры, ножницы, клей.

Кадровое обеспечение

Педагог, ведущий занятия, должен иметь высшее психологическое образование, обладать опытом работы с детьми.

2.3 Формы аттестации

Выполнение заданий различного типа.

При оценке работы слушателей учитываются:

1. Владение материалом.
2. Знание теоретических понятий и умение их применять.
3. Оформление работы.

Каждый критерий оценивается по двухбалльной шкале (зачтено / не зачтено). Итоговая оценка выставляется по итогам обсуждения работы с преподавателем.

2.4 Оценочные материалы

Оценка текущей успеваемости и уровня овладения материалом осуществляется в ходе обсуждений, эвристических бесед и выполнения заданий. Итоговая аттестация проводится в форме защиты индивидуального проекта «Карта будущего».

2.5 Методические материалы

При реализации программы используются следующие образовательные технологии: информационно-коммуникативные; проблемное обучение.

Образовательные технологии, используемые при реализации программы предполагают следующие формы учебных занятий: лекция, занятие-исследование, тренинги, тестирование.

2.6 Список использованной литературы

№ п/ п	Название	Год издания
1	Толстых Н.Н., Прихожан А.М. Психология подросткового возраста: учебник и практикум для вузов. — Москва: Юрайт, 2025. — 446 с. — ISBN 978-5-534-20205-2.	2025
2	Маралов В.Г., Низовских Н.А., Щукина М.А. Психология саморазвития : учебник и практикум для вузов. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2025. — 370 с. — (Высшее образование).	2025
3	Артюхова Т.Ю., Козырева О.А. Психология и педагогика саморазвития студентов высшей школы : учебное пособие для вузов. — Москва : Юрайт, 2024. — 230 с.	2024
4	Беквит Г., Беквит К.К. Сам себе бренд : искусство самопрезентации. — Москва : Альпина Паблишер, 2021. — 261 с. — (Переговоры и риторика).	2021
5	Морозова А.Л. Технология создания и развитие личного бренда для специалистов, экспертов, предпринимателей : учебное пособие. — Москва : РУСАЙНС, 2026. — 102 с.	2026
6	Ярская-Смирнова В.Н., Григорьева Н.Ю., Соловьева Т.Ю. и др. Целеполагание : учебно-методическое пособие. — Саратов : Изд. и книготорг. дом «Пароход», 1998. — 28 с.	1998
7	Аксютин З.А., Ильин А.Н., Удалова Т.Ю. Методология психолого-педагогических исследований: целевые ориентиры : учебное пособие для вузов. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 136 с. — ISBN 978-5-507-52262-0.	2025
8	Орлова О.Г., Ямпольская И.В. Формирование лидерских компетенций в образовательных организациях с учетом программы воспитания : учебно-методическое пособие. — Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2023.	2023

9	Занковский А.Н. Психология лидерства: от поведенческой модели к культурно-ценностной парадигме. — Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2019. — 296 с.	2019
10	Клименко О.Е., Потехина Н.В., Белова И.Ю. Дневник лидера : учебное пособие. — Чита: ЗабГУ, 2020. — 204 с. — ISBN 978-5-9293-2693-6.	2020