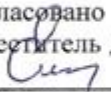


Областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Ульяновский техникум питания и торговли»

Согласовано
Заместитель директора по УВР
 Е.И.Ерофеева
«23» июня 2026 год



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ДЕЛО ВКУСА»**

Возрастной диапазон обучающихся: **12-18 лет**
Срок реализации программы: **1 год**
Уровень освоения: базовый

Программа разработана:
Кузнецова А.А.,
педагогом дополнительного образования

г. Ульяновск, 2026 г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы	3 стр.
1.1. Пояснительная записка	3 стр.
1.2. Цель и задачи	7 стр.
1.3. Планируемые результаты	7 стр.
1.4. Учебно-тематический план	9 стр.
1.5. Содержание учебно-тематического плана	9 стр.
2. Комплекс организационно-педагогических условий	15 стр.
2.1. Календарный учебный график	15 стр.
2.2. Форма аттестации/контроля	26 стр.
2.3. Оценочные материалы	26 стр.
2.4. Методическое обеспечение программы	26 стр.
2.5. Воспитательный компонент программы	27 стр.
Список литературы	32 стр.
Приложение 1	41 стр.
Приложение 2	44 стр.
Приложение 3	45 стр.
Приложение 4	50 стр.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273),
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей от 31 марта 2022 г. (распоряжение № 678-р)
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.
- СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Устав ОГБПОУ «Ульяновский техникум питания и торговли»
- Локальные акты учреждения.

Программа «Дело вкуса» имеет социально-гуманитарную направленность. Современный мир регулярно меняет требования к личностным и профессиональным качествам специалистов. В данный период работодателям необходимы компетентные, креативные и способные работать в команде люди. Программа ориентирована на развитие дополнительных навыков студентов, которые будут им необходимы для профессионального развития.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дело вкуса» **социально-гуманитарной направленности** предназначена для детей 15-18 в системе дополнительного образования и рассчитана на один год обучения. Уровень освоения программы **базовый**. Программа создана в соответствии с требованиями к оформлению дополнительных общеразвивающих программ в учреждениях дополнительного образования.

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК-2563/05 «О методических рекомендациях»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- Письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 21.04.2020 № 2822 Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением

электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

- Методические рекомендации от 20.03.2020 № б/н по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
- Положение об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Нормативные документы, регулирующие реализацию адаптированных программ:

- Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей».

Актуальность программы:

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дело вкуса» обусловлена необходимостью формирования у студентов осознанного и ответственного отношения к выбранной профессии. В современных экономических условиях ключевой задачей становится не только передача знаний и навыков, но и воспитание мотивированного специалиста, готового к непрерывному развитию и конкуренции на рынке труда. Программа отвечает социальному заказу общества и отрасли, способствуя детальному освоению профессии, стимулируя профессиональную деятельность обучающихся и, как следствие, обеспечивая выпуск высококвалифицированных специалистов, подготовленных к самостоятельной работе.

Новизна и инновационность программы:

Новизна программы заключается в комплексном подходе, интегрирующем профессиональное обучение с развитием soft skills и построением профессиональных связей. Инновационность проявляется в содержании и формах реализации: программа выходит за рамки стандартного курса, предлагая модули, направленные на развитие ключевых компетенций в таких областях, как управление проектами, основы маркетинга, финансовой грамотности и ИТ. Это позволяет студентам получить более широкое представление о смежных сферах и требованиях современного рынка.

Отличительные особенности программы:

Отличительная особенность программы состоит в ее ярко выраженной практико-ориентированной и сетевой составляющей. Программа построена таким образом, чтобы стимулировать постоянный обмен опытом и нетворкинг. Это реализуется через организацию специальных мероприятий (мастер-

майндов, круглых столов, профессиональных встреч), которые объединяют предприятия-партнеры и студентов. В рамках такого взаимодействия обучающиеся получают возможность устанавливать деловые контакты, находить потенциальных работодателей и сотрудничать друг с другом, что способствует созданию прочной профессиональной сети.

Важным элементом является система менторства и консультирования. Студенты получают доступ к экспертам индустрии — ведущим шеф-поварам, бренд-шефам, успешным менеджерам и управленцам, которые делятся своим практическим опытом и знаниями.

Педагогическая целесообразность:

Программа «Дело вкуса» разработана с учетом возрастных и психологических особенностей обучающихся на основе принципов научности, доступности, преемственности и результативности. Ее изучение направлено на развитие творческого и критического мышления, способности к самоанализу, выработке собственной профессиональной позиции и ответственному принятию решений. Работа в проектах и команде позволит студентам научиться конструктивно отстаивать свою точку зрения, брать на себя ответственность и развивать активную жизненную позицию, что является залогом успешной социальной и профессиональной адаптации.

Адресат программы:

Программа «Дело вкуса» предназначена для обучающихся 12-18 лет образовательных организаций всех типов и не требует предварительной подготовки. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. В этом возрасте подростки особенно нуждаются в поддержке на этапе профессионального становления. Для них актуальны самоутверждение, реализация собственных идей и стремление к осознанному выбору жизненного пути. Программа предоставляет возможность апробировать свои силы в выбранной профессии, получить опыт проектной и исследовательской деятельности, что является основой для формирования уверенности в себе и своем будущем.

Уровень, объём и сроки реализации программы:

Уровень освоения программы – базовый срок реализации – 1 год, запланированное количество часов для реализации программы - 144 часа.

Обучение по программе ведётся с использованием различных **форм обучения**: очная, с использованием элементов электронного обучения, при необходимости с применением дистанционных образовательных технологий. Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа с одной группой.

Занятия по программе «Дело вкуса» включают: лекция, дискуссия, беседа, практические методы, конкурсы, презентации, мастер-классы, акция, викторина, диспут, занятие-игра, консультация, круглый стол, лабораторной занятие, лекции, «Мозговой штурм», наблюдение, практическое занятие, размышление, семинар, соревнование, творческая встреча, тренинг, турнир.

Учебные группы постоянные, сформированные из обучающихся разного возраста по 15 человек.

Режим занятий по программе при очном обучении

Год обучения	Количество часов всего	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий (часов)	Количество часов за неделю
1	144	2	2х45 мин с перерывом 10 минут	4

Во время занятий предусмотрены 10 минутные перерывы, физкультминутки для снятия напряжения и отдыха. На занятиях используются разнообразные **формы работы:**

- групповая;
- индивидуальная работа в рамках группы;
- творческая работа по подгруппам;
- работа в микрогруппах;
- работа в звеньях;
- массовая (праздники, конкурсы, выставки, акции).

Виды занятий, использующиеся в процессе освоения программы:

- Практическое занятие;
- комплексное занятие;
- лабораторные занятия;
- конкурс;
- презентация;
- мастер-класс;
- мини-конференция.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Создание условий для приобретения обучающимися социальных и технологических знаний, необходимых для профессиональной деятельности, а также приобретение опыта решения реальных технологических задач в процессе осуществления проектной деятельности.

Задачи программы:

Образовательные:

- Познакомить ближе с выбранной профессией: содержанием, требованиями, характером и условиями труда в различных отраслях;
- Формировать навыки практической работы в конкретной профессиональной деятельности (через моделирование основных элементов разных видов профессиональной деятельности)

Развивающие:

- Способствовать развитию коммуникативных умений и навыков делового взаимодействия.
- Содействовать развитию навыков тайм-менеджмента.
- Способствовать развитию навыков адаптации и работы в коллективе.

Воспитательные:

- Формировать культуру поведения и межличностных отношений.
- Воспитывать интерес к профессии и профессиональной деятельности.

1.3 Планируемые результаты

Результатом освоения программы «Дело вкуса» станет формирование у обучающихся профессиональных, метапредметных и личностных компетенций, обеспечивающих их готовность к осознанной профессиональной деятельности и успешной адаптации на рынке труда.

Личностные результаты:

- сформировано осознанное и ответственное отношение к выбранной профессии, понимание ее социальной значимости и этических норм в профессиональной среде;
- развиты навыки самоорганизации, самоконтроля и адекватной самооценки для эффективного планирования и выполнения профессиональных задач;
- проявлены лидерские качества и готовность к конструктивному взаимодействию в команде;
- сформирована мотивация к непрерывному профессиональному самосовершенствованию и творческой реализации.

Метапредметные результаты:

- умение находить, анализировать и систематизировать информацию из различных источников (включая профессиональную

литературу, интернет-ресурсы, опыт экспертов) для решения профессиональных задач;

- владение навыками проектной деятельности: от планирования и разработки концепции до практической реализации и презентации результата;
- способность выявлять проблемы, прогнозировать риски и принимать обоснованные управленческие и маркетинговые решения в рамках профессиональной деятельности;
- умение эффективно работать в команде: распределять роли, вырабатывать совместные решения, конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- владение основами тайм-менеджмента и финансовой грамотности применительно к проектной и профессиональной деятельности.

Предметные результаты:

- сформированы системные знания о профессии: ее содержании, специфике, требованиях к личности специалиста, характере и условиях труда в данной отрасли;
- усвоены основные термины и понятия, применяемые в профессиональной среде, а также основы смежных областей (менеджмент, маркетинг, основы безопасности труда);
- приобретен практический опыт выполнения типичных профессиональных задач и операции (создание изделия, предоставление услуги, решение кейса);
- сформированы навыки презентации результатов своего труда, аргументации своей точки зрения и ведения профессиональной дискуссии.

1.4. Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	Раздел 1. Введение (10 часов)					
		10	4	6		
1.1	Знакомство с обучающимися. Цель и задачи программы. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	2	2		Лекция	Входная диагностика
1.2	Основные понятия и термины в профессиональной деятельности	2	2		Лекция	
1.3	История развития профессий и специальностей техникума.	2		2	Семинар	Текущий, опрос
1.4	Экскурсия на предприятие, общение с представителями профессий и специальностей	4		4	Практикум	Практическое задание
2.	Раздел 2. Развитие эмоционального интеллекта (8 часов)					
		8	2	6		
1.1	Что такое эмоциональный интеллект, почему важно его развитие.	2	2		Лекция	
1.2	Применение эмоционального интеллекта в межличностных отношениях.	2		2	Практикум	Текущий, опрос, практическое задание
1.3	Эмоциональный интеллект на работе: как он помогает в карьере и лидерстве. Как справляться с негативными эмоциями и стрессом.	2		2	Семинар, практикум	Текущий, опрос, практическое задание

1.4	Круглый стол «Опыт проживания негативных эмоций и стресса»	2		2	Семинар, практикум	Опрос, практическое задание
3.	Раздел 3. Целеполагание и тайм-менеджмент. (18 часов)					
		18	4	14		
1.1	Понятие цели и целеполагания. Виды целей: краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные.	2	2		Лекция	
1.2	Методы постановки целей. Планирование и приоритеты. Принципы тайм-менеджмента.	2		2	Семинар, практикум	
1.3	Оптимизация рабочего процесса: анализ затрат времени, автоматизация рутинных задач. Прокрастинация и способы борьбы с ней.	4	2	2	Лекция, семинар, практикум	
1.4	Использование технологий для организации времени. Самоконтроль и самоорганизация.	2		2	Практикум	Практическое задание
1.5	Разработка личных стратегий тайм-менеджмента.	2		2	Практикум	Практическое задание
1.6	Влияние стресса на продуктивность и методы его снижения.	2		2	Практикум	
1.7	Применение тайм-менеджмента в студенческой жизни. Демонстрация составленного плана. Трансляция приобретённого опыта.	4		4	Практикум	Практическое задание
4.	Раздел 4. Основы менеджмента и лидерство (30 часов)					
		30	10	20		
1.1	Основные концепции менеджмента. Роль менеджера в организации.	2	2		Лекция, семинар	
1.2	Типы менеджеров и стили руководства. Лидерство и его отличия от менеджмента.	2	2		Лекция, семинар	

1.3	Компоненты эффективного лидерства. Основные теории лидерства: трансформационное лидерство, ситуативное лидерство и другие.	4	4		Лекция, семинар	
1.4	Личная эффективность лидера.	2	2		Лекция, семинар	
1.5	Навыки коммуникации и мотивации сотрудников. Управление конфликтами и разрешение споров.	4		4	Семинар, практикум	Практическое задание
1.6	Командная работа и коллективное принятие решений. Делегирование полномочий и ответственность.	4		4	Семинар, практикум	Практическое задание
1.7	Тестирование по теме «Определение роли в коллективе»	2		2	Тестирование	
1.8	Оценка эффективности работы команды.	2		2	Семинар, практикум	
1.9	Командное задание «Создание проекта, отражающего цели выбранной профессии или специальности»	4		4	Командный проект	
1.10	Этика и социальная ответственность в управлении.	2		2	Семинар	
1.11	Самостоятельная оценка качества работы лидера и его команды. Отчёт-анализ.	2		2	Семинар	
5	Раздел 5. Управление проектами (32 часа)					
		32	6	26		
1.1	Определение проекта и его жизненный цикл. Роли и ответственности в проекте.	2	2		Лекция, семинар	
1.2	Пять этапов управления проектом: инициация, планирование, выполнение, мониторинг и завершение.	2	2		Лекция, семинар	

1.3	Документирование проекта: структура и содержание плана проекта. Планирование ресурсов: человеческие ресурсы, материалы, оборудование и бюджет.	2		2	Семинар, практикум	Практическое задание
1.4	Коммуникация в проекте: внутренние и внешние каналы связи.	2		2	Семинар, практикум	
1.5	Отчетность и мониторинг прогресса проекта.	2		2	Практикум	Практическое задание
1.6	Решение проблем и адаптация к изменениям.	2		2	Практикум	Практическое задание
1.7	Специфика конфликтов в команде.	2	2		Лекция, семинар	
1.8	Завершение проекта: закрытие контрактов, итоговый отчет и извлечение уроков.	2		2	Практикум	Практическое задание
1.9	Создание и проведение тематического мастер класса	10		10	Практикум	Практическое задание
1.10	Создание и проведение серии тематических мастер классов	6		6	Практикум	Практическое задание
6	Раздел 6. Основы коммуникации и навыки переговоров (14 часов)					
		14	2	12		
1.1	Коммуникационные процессы и модели. Вербальная и невербальная коммуникация.	2	2		Лекция, семинар	
1.2	Эффективные техники слушания. Навыки эмпатии и активное слушание. Язык тела и его влияние на восприятие	2		2	Семинар, практикум	Практическое задание
1.3	Основы убеждения и аргументации. Построение доверия и установление контакта.	2		2	Семинар, практикум	Практическое задание
1.4	Преодоление конфликтов и разногласий.	2		2	Практикум	Практическое задание

1.5	Переговоры в разных контекстах: личные, деловые, политические. Переговорные техники: торг, уступки, взаимовыгодные решения.	2		2	Семинар, практикум	Практическое задание
1.6	Ведение телефонных и видеоконференций. Цифровая коммуникация: электронная почта, мессенджеры, социальные сети.	2		2	Практикум	Практическое задание
1.7	Этикет и правила делового общения. Развитие уверенности и управление стрессом в переговорах.	2		2	Практикум	Практическое задание
7	Раздел 7. Ораторское искусство (18 часов)					
		18	2	16		
1.1	Введение в искусство публичных выступлений. Источники страха перед аудиторией и способы его преодоления.	2		2	Семинар, практикум	Практическое задание
1.2	Подготовка к выступлению: цель, план, структура речи. Начало выступления: привлечение внимания аудитории. Основные части речи: вступление, основная часть, заключение.	4		4	Семинар, практикум	Практическое задание
1.3	Голосовая модуляция и дикция: громкость, темп, интонация. Жесты и мимика: естественность и выразительность.	2	2		Лекция, семинар	
1.4	Работа с волнением и страх перед ошибками. Реакция на вопросы и комментарии аудитории.	2		2	Практикум	Практическое задание
1.5	Практика и обратная связь: самоанализ и критический взгляд.	2		2	Практикум	Практическое задание
1.6	Публичные выступления в цифровую эпоху: онлайн-презентации и вебинары.	2		2	Семинар, практикум	Практическое задание

1.7	Мастерство импровизации и гибкость в выступлении. Вдохновение и мотивация через речь.	2		2	Семинар, практикум	Практическое задание
1.8	Защита проектов.	2		2	Практикум	Практическое задание
8	Раздел 8. Карьерное консультирование (12 часов)					
		12	4	8		
1.1	Введение в карьеру и карьерное консультирование.	2	2		Лекция, семинар	
1.2	Карьерные стратегии: планирование, поиск возможностей, самопрезентация.	2		2	Семинар, практикум	Практическое задание
1.3	Составление резюме и портфолио: форматы, структура, ключевые моменты.	2		2	Практикум	Практическое задание
1.4	Прохождение интервью: виды вопросов, ответы, поведение.	2		2	Практикум	Практическое задание
1.5	Профессиональное обучение и сертификация: программы, курсы, тренинги.	2		2	Семинар, практикум	Практическое задание
1.6	Бизнес-коммуникации и личностное развитие.	2	2		Лекция, семинар	
9	Раздел 9. Итоговое занятие (2 часа)					
1.1	Итоговое занятие. Итоговое занятие. Защита отчётов о реализованных проектов по программе. Итоговая диагностика.	2		2		Итоговая диагностика
		144	34	110		
Итого часов:		144 часа				

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Место проведения: Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение "Ульяновский техникум питания и торговли"

Время проведения занятий: Среда 13:30-15:10; Пятница 13:30-15:10

Год обучения: 2026-2027

Количество учебных недель: 38

Количество учебных дней: 71

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – с 09.09.2026 по 25.12.2026

2 полугодие – с 13.01.2027 по 26.05.2027

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I	Раздел 1. Введение (10 часов)							
1.1	Сентябрь	09	13:30-15:10	Лекция	2	Знакомство с обучающимися. Цель и задачи программы. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	УТПиТ	Входная диагностика
1.2		11	13:30-15:10	Лекция	2	Основные понятия и термины в профессиональной деятельности	УТПиТ	
1.3		16	13:30-15:10	Семинар	2	История развития профессий и специальностей техникума.	УТПиТ	

1.4		18	13:30-15:10	Экскурсия	2	Экскурсия на предприятие, общение с представителями профессий и специальностей	Предприяти я города	
1.5		18	15:20-16:05	Экскурсия	2	Экскурсия на предприятие, общение с представителями профессий и специальностей	Предприяти я города	
Раздел 2. Развитие эмоционального интеллекта (8 часов)								
2.1	Сентябрь	23	13:30-15:10	Лекция	2	Что такое эмоциональный интеллект, почему важно его развитие.	УТПиТ	Текущий, опрос, практическ ое задание
2.2		25	13:30-15:10	Лекция, практикум	2	Применение эмоционального интеллекта в межличностных отношениях.	УТПиТ	
2.3		30	13:30-15:10	Лекция, семинар, практикум	2	Эмоциональный интеллект на работе: как он помогает в карьере и лидерстве. Как справляться с негативными эмоциями и стрессом.	УТПиТ	
2.4	Октябрь	02	13:30-15:10	Семинар, практикум	2	Круглый стол «Опыт проживания негативных эмоций и стресса»	УТПиТ	
Раздел 3. Целеполагание и тайм-менеджмент. (18 часов)								
3.1	Ок тяб рь	07	13:30-15:10	Лекция	2	Понятие цели и целеполагания. Виды целей: краткосрочные,	УТПиТ	Текущий, опрос,

						среднесрочные и долгосрочные.		практическое задание
3.2		09	13:30-15:10	Лекция, семинар, практикум	2	Методы постановки целей. Планирование и приоритеты. Принципы тайм-менеджмента.	УТПиТ	
3.3		14	13:30-15:10	Лекция, семинар, практикум	2	Оптимизация рабочего процесса: анализ затрат времени, автоматизация рутинных задач. Прокрастинация и способы борьбы с ней	УТПиТ	
3.4		16	13:30-15:10	Лекция, семинар, практикум	2	Оптимизация рабочего процесса: анализ затрат времени, автоматизация рутинных задач. Прокрастинация и способы борьбы с ней	УТПиТ	
3.5		21	13:30-15:10	Практикум	2	Использование технологий для организации времени. Самоконтроль и самоорганизация.	УТПиТ	
3.6		23	13:30-15:10	Практикум	2	Разработка личных стратегий тайм-менеджмента.	УТПиТ	
3.7		28	13:30-15:10	Лекция	2	Влияние стресса на продуктивность и методы его снижения.	УТПиТ	
3.8		30	13:30-15:10	Практикум	2	Применение тайм-менеджмента в студенческой жизни.	УТПиТ	

						Демонстрация составленного плана. Трансляция приобретённого опыта.		
3.9	Ноябрь	04	13:30-15:10	Практикум	2	Применение тайм-менеджмента в студенческой жизни. Демонстрация составленного плана. Трансляция приобретённого опыта.	УТПиТ	
Раздел 4. Основы менеджмента и лидерство (30 часов)								
4.1	Ноябрь	06	13:30-15:10	Лекция, семинар	2	Основные концепции менеджмента. Роль менеджера в организации.	УТПиТ	Текущий, опрос, практическое задание
4.2		11	13:30-15:10	Лекция, семинар	2	Типы менеджеров и стили руководства. Лидерство и его отличия от менеджмента.	УТПиТ	
4.3		13	13:30-15:10	Лекция, семинар	2	Компоненты эффективного лидерства. Основные теории лидерства: трансформационное лидерство, ситуативное лидерство и другие.	УТПиТ	
4.4		18	13:30-15:10	Лекция, семинар	2	Компоненты эффективного лидерства. Основные теории лидерства: трансформационное лидерство, ситуативное лидерство и другие.	УТПиТ	
4.5		20	13:30-15:10	Лекция, семинар	2	Личная эффективность лидера.	УТПиТ	
4.6		25	13:30-	Лекция,	2	Навыки коммуникации и	УТПиТ	

			15:10	семинар, практикум		мотивации сотрудников. Управление конфликтами и разрешение споров.		
4.7		27	13:30-15:10	Лекция, семинар, практикум	2	Навыки коммуникации и мотивации сотрудников. Управление конфликтами и разрешение споров.	УТПиТ	
4.8	Декабрь	02	13:30-15:10	Лекция, семинар, практикум	2	Командная работа и коллективное принятие решений. Делегирование полномочий и ответственность.	УТПиТ	
4.9		04	13:30-15:10	Лекция, семинар, практикум	2	Командная работа и коллективное принятие решений. Делегирование полномочий и ответственность.	УТПиТ	
4.10		09	13:30-15:10	Тестирование	2	Тестирование по теме «Определение роли в коллективе»	УТПиТ	
4.11		11	13:30-15:10	Лекция, семинар, практикум	2	Оценка эффективности работы команды.	УТПиТ	
4.12		16	13:30-15:10	Командный проект	2	Командное задание «Создание проекта, отражающего цели выбранной профессии или специальности»	УТПиТ	
4.13		18	13:30-15:10	Командный проект	2	Командное задание «Создание проекта, отражающего цели выбранной профессии или	УТПиТ	

						специальности»		
4.14		23	13:30-15:10	Лекция, семинар	2	Этика и социальная ответственность в управлении.	УТПиТ	
4.15		25	13:30-15:10	Семинар	2	Самостоятельная оценка качества работы лидера и его команды. Отчёт-анализ.	УТПиТ	
Раздел 5. Управление проектами (32 часа)								
5.1	Январь	13	13:30-15:10	Лекция, семинар	2	Определение проекта и его жизненный цикл. Роли и ответственности в проекте.	УТПиТ	Текущий, опрос, практическое задание
5.2		15	13:30-15:10	Лекция, семинар	2	Пять этапов управления проектом: инициация, планирование, выполнение, мониторинг и завершение.	УТПиТ	
5.3		20	13:30-15:10	Лекция, семинар, практикум	2	Документирование проекта: структура и содержание плана проекта. Планирование ресурсов: человеческие ресурсы, материалы, оборудование и бюджет.	УТПиТ	
5.4		22	13:30-15:10	Лекция, семинар, практикум	2	Коммуникация в проекте: внутренние и внешние каналы связи.	УТПиТ	
5.5		27	13:30-15:10	Практикум	2	Отчетность и мониторинг прогресса проекта.	УТПиТ	
5.6		29	13:30-15:10	Практикум	2	Решение проблем и адаптация	УТПиТ	

						к изменениям.		
5.7	Февраль	03	13:30-15:10	Лекция, семинар	2	Специфика конфликтов в команде.	УТПиТ	
5.8		05	13:30-15:10	Практикум	2	Завершение проекта: закрытие контрактов, итоговый отчет и извлечение уроков.	УТПиТ	
5.9		10	13:30-15:10	Практикум	2	Создание и проведение тематического мастер класса	УТПиТ	
5.10		12	13:30-15:10	Практикум	2	Создание и проведение тематического мастер класса	УТПиТ	
5.11		17	13:30-15:10	Практикум	2	Создание и проведение тематического мастер класса	УТПиТ	
5.12		19	13:30-15:10	Практикум	2	Создание и проведение тематического мастер класса	УТПиТ	
5.13		24	13:30-15:10	Практикум	2	Создание и проведение тематического мастер класса	УТПиТ	
5.14		26	13:30-15:10	Практикум	2	Создание и проведение серии тематических мастер классов	УТПиТ	
5.15	Март	03	13:30-15:10	Практикум	2	Создание и проведение серии тематических мастер классов	УТПиТ	
5.16		05	13:30-15:10	Практикум	2	Создание и проведение серии тематических мастер классов	УТПиТ	
Раздел 6. Основы коммуникации и навыки переговоров (14 часов)								
6.1	Март	10	13:30-15:10	Лекция, семинар	2	Коммуникационные процессы и модели. Вербальная и невербальная коммуникация.	УТПиТ	Текущий, опрос, практическ

6.2		12	13:30-15:10	Лекция, семинар, практикум	2	Эффективные техники слушания. Навыки эмпатии и активное слушание. Язык тела и его влияние на восприятие	УТПиТ	ое задание
6.3		17	13:30-15:10	Лекция, семинар, практикум	2	Основы убеждения и аргументации. Построение доверия и установление контакта.	УТПиТ	
6.4		19	13:30-15:10	Практикум	2	Преодоление конфликтов и разногласий.	УТПиТ	
6.5		24	13:30-15:10	Лекция, семинар, практикум	2	Переговоры в разных контекстах: личные, деловые, политические. Переговорные техники: торг, уступки, взаимовыгодные решения.	УТПиТ	
6.6		26	13:30-15:10	Практикум	2	Ведение телефонных и видеоконференций. Цифровая коммуникация: электронная почта, мессенджеры, социальные сети.	УТПиТ	
6.7		31	13:30-15:10	Практикум	2	Этикет и правила делового общения. Развитие уверенности и управление стрессом в переговорах.	УТПиТ	
Раздел 7. Ораторское искусство (18 часов)								
7.1	Апрель	02	13:30-15:10	Лекция, семинар, практикум	2	Введение в искусство публичных выступлений. Источники страха перед	УТПиТ	Текущий, опрос, практическ

						аудиторией и способы его преодоления.		ое задание
7.2		07	13:30-15:10	Лекция, семинар, практикум	2	Подготовка к выступлению: цель, план, структура речи. Начало выступления: привлечение внимания аудитории. Основные части речи: вступление, основная часть, заключение.	УТПиТ	
7.3		09	13:30-15:10	Лекция, семинар, практикум	2	Подготовка к выступлению: цель, план, структура речи. Начало выступления: привлечение внимания аудитории. Основные части речи: вступление, основная часть, заключение.	УТПиТ	
7.4		14	13:30-15:10	Лекция, семинар	2	Голосовая модуляция и дикция: громкость, темп, интонация. Жесты и мимика: естественность и выразительность.	УТПиТ	
7.5		16	13:30-15:10	Практикум	2	Работа с волнением и страх перед ошибками. Реакция на вопросы и комментарии аудитории.	УТПиТ	
7.6		21	13:30-15:10	Практикум	2	Практика и обратная связь: самоанализ и критический взгляд.	УТПиТ	

7.7		23	13:30-15:10	Лекция, семинар, практикум	2	Публичные выступления в цифровую эпоху: онлайн-презентации и вебинары.	УТПиТ	
7.8		28	13:30-15:10	Лекция, семинар, практикум	2	Мастерство импровизации и гибкость в выступлении. Вдохновение и мотивация через речь.	УТПиТ	
7.9		30	13:30-15:10	Практикум	2	Защита проектов.	УТПиТ	
Раздел 8. Карьерное консультирование (12 часов)								
8.1	Май	05	13:30-15:10	Лекция, семинар	2	Введение в карьеру и карьерное консультирование.	УТПиТ	Текущий, опрос, практическое задание
8.2		07	13:30-15:10	Лекция, семинар, практикум	2	Карьерные стратегии: планирование, поиск возможностей, самопрезентация.	УТПиТ	
8.3		12	13:30-15:10	Практикум	2	Составление резюме и портфолио: форматы, структура, ключевые моменты.	УТПиТ	
8.4		14	13:30-15:10	Практикум	2	Прохождение интервью: виды вопросов, ответы, поведение.	УТПиТ	
8.5		19	13:30-15:10	Лекция, семинар, практикум	2	Профессиональное обучение и сертификация: программы, курсы, тренинги.	УТПиТ	

8.6		21	13:30-15:10	Лекция, семинар	2	Бизнес-коммуникации и личностное развитие.	УТПиТ	
Раздел 9. Итоговое занятие (2 часа)								
9.1	Май	26	13:30-15:10	Комбинированный	2	Итоговое занятие. Итоговое занятие. Защита отчётов о реализованных проектов по программе. Итоговая диагностика.	УТПиТ	Итоговая диагностика

2.2. Формы контроля

Процесс обучения по данной программе предусматривает следующие формы диагностики и аттестации:

1. Вводная диагностика, проводится перед началом обучения и предназначена для выявления уровня подготовленности обучающихся к усвоению программы. Формы контроля: опрос, тестирование.

2. Промежуточная аттестация проводится в конце каждой темы и позволяет выявить уровень усвоения знаний по данной теме, уровень сформированности умений. Формы контроля: опрос, зачет (контрольный норматив), участие в соревнованиях.

3. Итоговая аттестация проводится после завершения всей учебной программы. Формы контроля: зачет (контрольный норматив), участие в соревнованиях.

Способы проверки результатов освоения программы: решение кейса, итоговое тестирование

2.3 Оценочные материалы

1. Входная диагностика - Тестирование на личность
https://www.16personalities.com/ru/test-lichnosti?fbclid=PAY2xjawG6sehleHRuA2FlbQIxMQABpmcGwZabAEvZ8tH6EGR0ZLQyPFBbtGylClIsqyVPilpGQxF117oEWHzBKLQ_aem_dAQwb2VV4BMDDMTh-zn0nA

2. Тестирование на определение роли в коллективе -
<https://psytests.org/work/btrspi-run.html>

3. Приложение 1. Задания для оценки коммуникативных умений «Я - собеседник»

4. Приложение 2. Экспресс-тест «Навыки командной работы»

5. Приложение 3. Определение профессиональных склонностей (методика Л. Йовайши в модификации Г. Резапкиной)

6. Приложение 4. Эмоциональный интеллект: методика Н. Холла (от 14 лет)

2.4. Методическое обеспечение программы

Общие требования к обстановке в кабинете:

❖ оформление кабинета должно соответствовать содержанию программы, постоянно обновляться учебным материалом и наглядными пособиями;

❖ чистота, освещенность, проветриваемость помещения кабинета;

❖ физкультпаузы.

Организационное обеспечение:

❖ кабинет, содержащий ученические столы;

❖ стол педагога;

- ❖ доска;
- ❖ выставочный комплекс;

Кадровое обеспечение.

Педагог, реализующий данную программу, должен обладать следующими личностными и профессиональными качествами:

- умение вызывать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умение создавать комфортные условия для успешного развития личности обучающихся;
- умение увидеть и раскрыть творческие способности обучающихся;
- постоянное самосовершенствование педагогического мастерства и повышение уровня квалификации по специальности.

Материально-техническое обеспечение программы:

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Стол учителя	1
2.	Стол ученический (парта)	15
3.	Стулья	31
4.	Классная доска	1
5.	Экран	1
6.	Проектор	1
7.	Ноутбук	1
8.	Принтер	1

2.5. Воспитательный компонент

Цель воспитательной работы

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей 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 воспитательной работы

1. Формировать систему знаний, отношений и позитивного опыта в области организации социального, межличностного взаимодействия (ценностно приемлемое владение необходимой, но достаточной социально-психологической информацией в области конструктивного общения).
2. Развивать в процессе деятельностно-ориентированного обучения

компетенции (опыт) в области организации конструктивного общения в социуме.

3. Развивать опыт организации сотрудничества в группе в процессе включения в познавательную, исследовательскую, поисковую деятельность и др.

4. Формировать опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

5. Организовать образовательное пространство, позволяющие обучающимся успешно овладевать знаниями основного содержания изучаемого материала по истории возникновения и развития семейных отношений от дуально-родовой организации до наших дней.

6. Инициировать обучающихся к более глубокому и ценностно-ориентированному осознанию проблем современной семьи и поиска оптимальных путей преодоления (выхода) из возникающих конфликтных ситуаций.

7. Воспитывать ответственность за результат межличностного общения внутри семьи, развить осознанное отношение к собственной роли и позиции в выстраивании отношений в родительской семье.

8. Формировать опыт оказания помощи и поддержки окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, всех членов семьи.

Приоритетные направления воспитательной деятельности

1. Освоение студентами понятия о российской культурной принадлежности (идентичности);

2. Принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;

3. Воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие социальной активности;

4. Формирование уважения к старшим, людям труда, педагогам, сверстникам;

5. Воспитание способности к командной деятельности; готовности к анализу и представлению своей нравственной позиции; воли, настойчивости, последовательности, принципиальности, готовности к компромиссам в совместной деятельности;

6. Формирование опыта социально значимой деятельности;

7. Формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;

Формы и методы воспитания

Решение задач информирования студентов, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания студентов при реализации программы является организация их взаимодействий в практических упражнениях, в подготовке и проведении календарных праздников, самостоятельной подготовке.

В воспитательной деятельности со студентами по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения, педагогического требования, индивидуальных и возрастных особенностей и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки студентов в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности студенческого коллектива на основной учебной базе реализации программы в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением студентов, их общением, отношениями друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов студентов в процессе реализации программы и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного студента, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: 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.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений – модулей воспитательной работы.

№	Модуль	Виды, формы и содержание деятельности
1.	Учебное занятие	Применение на учебном занятии интерактивных форм работы студентов (интеллектуальные игры, дискуссии, квесты, «мозговой штурм», «круглый стол»; групповая работа и работа в малых группах и в парах).
2.	Внеучебная деятельность	Участие в мастер-классах и конкурсах профессиональной направленности
		Посещение экскурсий на предприятиях города
		Участие в семинарах с работодателями и представителями профессий
3.	Ключевые дела	Участие в ярмарке вакансий
		Участие в мероприятиях профессиональной направленности приуроченных к праздничным дням
		Защита индивидуальных творческих проектов
4.	Самоуправление	Участие в организации и проведении встреч с интересными людьми, фестивалей, праздников, творческих конкурсов, социальных акций.
		Участие в региональном чемпионате «Профессионалы»

Планируемые результаты воспитательной работы

1. Расширение знаний и компетенций студентов в области выбранной специализации.

2. Развитие практических навыков, необходимых для успешной профессиональной деятельности.

3. Улучшение аналитических и исследовательских способностей.

4. Формирование умений работать в команде и эффективно общаться с коллегами.

5. Повышение уровня мотивации и заинтересованности в изучении выбранной специальности.

6. Укрепление связи между студентами клуба и формирование профессионального сообщества.

7. Развитие лидерских качеств и управленческих навыков.

8. Подготовка к участию в конкурсах и других профессиональных мероприятиях.

9. Повышение уровня удовлетворенности от обучения и интереса к образовательному процессу.

10. Улучшение понимания междисциплинарных связей и применение знаний из разных областей науки.

11. Развитие креативности и инновационного мышления.

12. Овладение современными технологиями и инструментами, необходимыми для эффективной работы в профессиональной сфере.
13. Формирование критического мышления и способности к самооценке.
14. Улучшение навыков планирования и управления временем.
15. Понимание этических и моральных норм в профессиональной деятельности.
16. Развитие навыков публичных выступлений и презентаций.
17. Улучшение языковых навыков, включая владение профессиональным языком.
18. Развитие навыков самообразования и непрерывного обучения.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Мастер-класс по изготовлению японского пирожного Моти	Октябрь	Мастер-класс	Фото- и видеоматериалы
4	Экскурсия в отель гостиничного холдинга «Radisson»	Ноябрь	Экскурсия	Фото- и видеоматериалы
2	Мастер-класс по изготовлению Рождественских пряников	Декабрь	Мастер-класс	Фото- и видеоматериалы
5	Экскурсия на предприятия Kravchenko group	Январь	Экскурсия	Фото- и видеоматериалы
	Региональный чемпионат профессионального мастерства «Профессионалы»	Февраль	Чемпионат	Фото- и видеоматериалы
3	Мастер-класс по приготовлению диетического десерта	Март	Мастер-класс	Фотоотчет об экскурсии.
6	Экскурсия на предприятие «Хлебница»	Апрель	Экскурсия	Фото- и видеоматериалы
7	Организация и проведение серии профессиональных баттлов на тему ЗОЖ	Май	Баттл	Фото- и видеоматериалы

Список литературы

1. Концепция развития дополнительного образования детей. – Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р [Электронный ресурс] // <http://government.ru/docs/all/140314/>
2. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые). – Письмо Министерства образования и науки
3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // <http://zakon-ob-obrazovanii.ru/> (дата обращения: 20.08.2020)
4. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся” [Электронный ресурс] <http://docs.cntd.ru/document/565416465> (дата обращения: 10.02.2021)
5. СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания. – Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21». Электронный ресурс] <http://docs.cntd.ru/document/573500115> (дата обращения: 10.02.2021)
6. Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (включая разноуровневые и модульные) / Методические рекомендации по разработке и реализации. – Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2021. – 67 с.
7. Островская И.В., Психология общения [Электронный ресурс]: учебник / Островская И.В. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 192 с. - ISBN 978-5-9704-4736-9 - URL <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970447369.html> Режим доступа : по подписке.
8. Истратова, О. Н. Психология эффективного общения и группового взаимодействия: учебное пособие / Истратова О. Н. - Ростов н/Д: Изд-во ЮФУ, 2024. - 192 с. - ISBN 978-5- 9275-2848-6. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт].
9. Дополнительное образование детей: педагогический поиск. Сборник научно-методических статей с международным участием / под общей редакцией Б.П. Черника. Вып. 2. — Новосибирск: Агентство «Сибпринт», 2021. — 224 с. — ISBN 978-5-94301-865-7.
10. Разработка и реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: современные подходы и методические рекомендации / Сост. А.В. Золотарева и др. — М.: Издательство «Перо», 2022. — 180 с.

11. Ценностные ориентиры современного дополнительного образования детей: методическое пособие / Под ред. И.А. Синкевич. — СПб.: «Лема», 2023. — 150 с.
12. Эдвардс, В. Наука общения. Как читать эмоции, понимать намерения и находить общий язык с людьми / Ванесса ван Эдвардс. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 390 с.
Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Дэниел Гоулман. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 544 с.
Дуарте, Н. Resonate. Захвати аудиторию своей яркой историей / Нэнси Дуарте. — М.: Альпина Паблишер, 2022. — 248 с.
Кэбейн, Л. Скрытая сила. Как добиваться выдающихся результатов с помощью мягкого влияния / Линда Кэбейн. — М.: Бомбора, 2022. — 320 с.
13. Грецов, А. Г. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание / А. Г. Грецов. — СПб.: Питер, 2022. — 416 с.
Современный подросток в пространстве дополнительного образования: методический сборник / Отв. ред. М.Р. Мирошкина. — М.: ФГБУ «ФИЦО», 2023. — 200 с.
Формирование функциональной грамотности обучающихся в системе дополнительного образования / Сост. Т.В. Дымова. — Екатеринбург: УрГПУ, 2022. — 112 с.
14. Профессии будущего: Атлас новых профессий / Под ред. Д. Варламовой, Д. Судакова. — М.: Интеллектуальная литература, 2023. — 288 с.
15. Стивенс, Д. Быть человеком. Навыки, которыми обладают только люди, а не искусственный интеллект / Дебра Стивенс. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022. — 180 с.
16. Как выбрать профессию в 21 веке: практическое руководство для подростков и их родителей / Авт.-сост. А. Петрова. — СПб.: Питер, 2023. — 160 с.
17. Кэмерон, Д. Хорошие манеры в комиксах / Джессика Кэмерон. — М.: Эксмо, 2022. — 176 с.
Кови, Ш. 7 навыков высокоэффективных тинейджеров / Шон Кови. — М.: Альпина Паблишер, 2021. — 368 с.
Черепанова, А. В. Навыки успеха: Рабочая тетрадь по развитию soft skills / А.В. Черепанова. — Калуга: Полиграф-Информ, 2023. — 60 с.
Яппи, Н. Как говорить с кем угодно и о чем угодно. Психология успешного общения / Натали Яппи. — М.: Бомбора, 2023. — 240 с.
18. Иванов, П.А. Резюме и собеседование: шаг за шагом к работе мечты / П.А. Иванов. — Ростов н/Д: Феникс, 2023. — 125 с.
Проектная деятельность от «А» до «Я»: практикум для старшеклассников / Под ред. С.И. Заир-Бек. — М.: Просвещение, 2022. — 144 с.

Оценка уровня сформированности компетенций учащихся дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы социально-гуманитарной направленности «ДЕЛО ВКУСА»

Уровни сформированности компетенции «эффективная коммуникация»

Критерий	1 уровень	2 уровень	3 уровень	4 уровень
Желание вступать в контакт	Не вступает в контакт	Редко вступает в контакт, проявляет активность в общении со сверстниками только, когда касается его интересов	Легко вступает в контакт, проявляет активность в общении со сверстниками. Со взрослыми общается по необходимости	Легко вступает в контакт, проявляет активность в общении со взрослыми и сверстниками
Умение организовать общение	Не знает нормы и правила общения	Нормы и правила общения знает частично. Не умеет организовать диалог	Нормы и правила общения знает. Организовать диалог получается не всегда	Хорошо знает и владеет нормами и правилами общения. Легко может организовать диалог. Способен понимать позиции разных участников коммуникации
Умение договариваться	Не умеет договариваться с другими участниками коммуникации	Может договориться с другими участниками коммуникации, но часто отстаивает свою позицию, несмотря на то, что она может быть неправильной в конкретной ситуации	Может договориться с другими участниками коммуникации, если это не ущемляет его интересы	Легко договаривается с другими участниками коммуникации, может привести аргументы, объяснить, почему занимает ту или иную позицию. Может предложить допустимые способы решения проблемы
Умение слушать собеседника	Не умеет слушать собеседника, постоянно перебивает	Не уделяет собеседнику должного внимания, часто перебивает	Умеет слушать собеседника, часто задаёт вопросы на уточнение информации	Умеет слушать и слышать собеседника, легко удерживает внимание на разговоре

Уровни сформированности компетенции «эмоциональный интеллект»

Критерий	1 уровень	2 уровень	3 уровень	4 уровень
Понимание своих эмоций и эмоций окружающих	Не умеет осознавать и контролировать собственное эмоциональное состояние. Не способен понимать эмоции окружающих.	Верное понимание собственных эмоций и эмоций окружающих носит эпизодический характер.	Может понять и иногда проконтролировать свои эмоции. Умеет правильно оценивать эмоции окружающих.	Чётко осознаёт и контролирует собственное эмоциональное состояние. Умеет замечать и правильно оценивать эмоции окружающих. Может подобрать уместную в данном контексте реакцию.
Умение управлять своими эмоциями	Не способен контролировать свое эмоциональное состояние.	Может контролировать эмоциональное состояние при поддержке взрослого.	Умеет управлять своими эмоциями в знакомых ситуациях, в ситуации неопределённости всегда справляется с эмоциями.	Может самостоятельно контролировать своё эмоциональное состояние и управлять им. Умеет выражать свои эмоции так, чтобы устанавливать и поддерживать доброжелательные отношения с окружающими.
Проявление эмпатии в межличностных отношениях	Не знает деятельные формы участия в жизни других людей	Не понимает эмоциональных проявлений и поступков. Часто не находит взаимопонимания с окружающими	Умеет контролировать собственные эмоциональные проявления, но часто затрудняется прогнозировать отношения с другими людьми	Умеет сопереживать другим людям

Уровни сформированности компетенции «командная работа»

Критерий	1 уровень	2 уровень	3 уровень	4 уровень
Ответственность за достижение общих целей	Избегает работу в команде. Безответственно относится к выполнению задач, поставленных перед ним командой.	Иногда вносит свой вклад в работу команды. Выполняет поставленные задачи, если оказывают помощь. Плохо понимает цели работы. Сосредоточен на своих достижениях.	Вносит посильный вклад в работу команды. Ответственно выполняет порученные задачи. Помогает другим в достижении общих целей.	Вносит ощутимый вклад в работу команды. Готов ориентироваться на потребности команды и прилагать максимум личных усилий для общего результата. Демонстрирует понимание общей цели и способов ее достижения. Проявляет готовность к разделению ответственности и вознаграждения за результат.
Способность взаимодействовать с членами команды	Не оказывает помощь и поддержку другим членам команды. Не принимает чужую точку зрения.	Редко оказывает помощь и поддержку другим членам команды. Не умеет находить способы сосуществования людей с разными позициями и разными точками зрения.	Оказывает помощь и поддержку другим членам команды, когда это входит в его интересы. Понимает и часто поддерживает точки зрения членов команды.	Оказывает помощи и поддержку другим членам команды, берёт на себя дополнительные обязанности для этого. Умеет находить способы сосуществования людей с разными позициями и разными точками зрения. Всегда внимательно относится к предложениям и мыслям других членов команды.
Признание заслуг членов команды	Не признаёт вклад других людей в общекомандный результат	Признаёт вклад других людей в общекомандный результат, если не затронуты личные интересы	Признаёт вклад других людей в общекомандный результат	Распознаёт и публично признаёт вклад других людей в общекомандный результат
Готовность к выполнению порученной командой роли	Не готов к выполнению порученной командой роли	Выполняет порученную командой роль, когда к этому мотивируют.	Всегда выполняет порученную командой роль. Способен реагировать на изменения в рабочей среде	Ответственно относится к выполнению порученной командой роли. Способен эффективно реагировать на изменения в рабочей среде. Умеет вовлекать других в процесс перемен.

Уровни сформированности компетенции «тайм-менеджмент»

Критерий	1 уровень	2 уровень	3 уровень	4 уровень
Осознание ценности времени	Постоянно испытывает дефицит времени.	Стремится к пунктуальности, но подвержен влиянию «ловушек времени»	Пунктуальность носит избирательный характер, выдерживается только в значимых ситуациях	Ценит своё время и время других людей. Всегда пунктуален.
Умение планировать и достигать намеченных целей	Планирование отсутствует. Выбор задач осуществляется в хаотичном порядке. Дедлайн постоянно нарушается.	Присутствует кратковременное планирование, но не всегда осуществляется достижение намеченного	Присутствует кратковременное и долгосрочное планирование, имеющее нестабильную практическую эффективность	Планирование времени носит системный характер, имеет стабильно высокую практическую эффективность, составляется список дел
Умение рассчитывать временные промежутки, необходимые для решения различных задач	Умение отсутствует или слабо сформировано. Внутреннее ощущение «мгновенного исчезновения» достаточно больших временных промежутков.	Расчёт времени производится, однако количество ошибок очень велико даже в видах деятельности, окрашенных для обучающегося положительно в эмоциональном плане. Приходится постоянно осуществлять текущую корректировку.	Может правильно рассчитать время в некоторых видах деятельности. Текущая корректировка незначительна.	Умеет грамотно рассчитать время, необходимое для решения любой задачи, использует его максимально эффективно. Умеет соотносить временные затраты и полученные результаты.

Уровни сформированности компетенции «эффективная коммуникация»

Критерий	1 уровень	2 уровень	3 уровень	4 уровень
Желание вступать в контакт	Не вступает в контакт	Редко вступает в контакт, проявляет активность в общении со сверстниками только, когда касается его интересов	Легко вступает в контакт, проявляет активность в общении со сверстниками. Со взрослыми общается при необходимости	Легко вступает в контакт, проявляет активность в общении со взрослыми и сверстниками
Умение организовать общение	Не знает нормы правила общения	Нормы и правила общения знает частично. Не умеет организовать диалог	Нормы и правила общения знает. Организовать диалог получается не всегда	Хорошо знает и владеет нормами и правилами общения. Легко может организовать диалог. Способен понимать позиции разных участников коммуникации
Умение договариваться	Не умеет договариваться с другими участниками коммуникации	Может договориться с другими участниками коммуникации, но часто отстаивает свою позицию, несмотря на то, что она может быть неправильной в конкретной ситуации	Может договориться с другими участниками коммуникации, если это не ущемляет его интересы	Легко договаривается с другими участниками коммуникации, может привести аргументы, объяснить, почему занимает ту или иную позицию. Может предложить допустимые способы решения проблемы
Умение слушать собеседника	Не умеет слушать собеседника, постоянно перебивает	Не уделяет собеседнику должного внимания, часто перебивает	Умеет слушать собеседника, часто задаёт вопросы на уточнение информации	Умеет слушать и слышать собеседника, легко удерживает внимание на разговоре

Уровни сформированности компетенции «эмоциональный интеллект»

Критерий	1 уровень	2 уровень	3 уровень	4 уровень
Понимание своих эмоций и эмоций окружающих	Не умеет осознавать и контролировать собственное эмоциональное состояние. Не способен понимать эмоции окружающих.	Верное понимание собственных эмоций и эмоций окружающих носит эпизодический характер.	Может понять и иногда проконтролировать свои эмоции. Умеет правильно оценивать эмоции окружающих.	Чётко осознаёт и контролирует собственное эмоциональное состояние. Умеет замечать и правильно оценивать эмоции окружающих. Может подобрать уместную в данном контексте реакцию.
Умение управлять своими эмоциями	Не способен контролировать свое эмоциональное состояние.	Может контролировать эмоциональное состояние при поддержке взрослого.	Умеет управлять своими эмоциями в знакомых ситуациях, в ситуации неопределённости всегда справляется с эмоциями.	Может самостоятельно контролировать своё эмоциональное состояние и управлять им. Умеет выражать свои эмоции так, чтобы устанавливать и поддерживать доброжелательные отношения с окружающими.
Проявление эмпатии в межличностных отношениях	Не знает деятельные формы участия в жизни других людей	Не понимает эмоциональных проявлений и поступков. Часто не находит взаимопонимания с окружающими	Умеет контролировать собственные эмоциональные проявления, но часто затрудняется прогнозировать отношения с другими людьми	Умеет сопереживать другим людям

Уровни сформированности компетенции «тайм-менеджмент»

Критерий	1 уровень	2 уровень	3 уровень	4 уровень
Осознание ценности времени	Постоянно испытывает дефицит времени.	Стремится к пунктуальности, но подвержен влиянию «ловушек времени»	Пунктуальность носит избирательный характер, выдерживается только в значимых ситуациях	Ценит своё время и время других людей. Всегда пунктуален.
Умение планировать и достигать намеченных целей	Планирование отсутствует. Выбор задач осуществляется в хаотичном порядке. Дедлайн постоянно нарушается.	Присутствует кратковременное планирование, но не всегда осуществляется достижение намеченного	Присутствует кратковременное и долгосрочное планирование, имеющее нестабильную практическую эффективность	Планирование времени носит системный характер, имеет стабильно высокую практическую эффективность, составляется список дел
Умение рассчитывать временные промежутки, необходимые для решения различных задач	Умение отсутствует или слабо сформировано. Внутреннее ощущение «мгновенного исчезновения» достаточно больших временных промежутков.	Расчёт времени производится, однако количество ошибок очень велико даже в видах деятельности, окрашенных для обучающегося положительно в эмоциональном плане. Приходится постоянно осуществлять текущую корректировку.	Может правильно рассчитать время в некоторых видах деятельности. Текущая корректировка незначительна.	Умеет грамотно рассчитать время, необходимое для решения любой задачи, использует его максимально эффективно. Умеет соотносить временные затраты и полученные результаты.

**Задания для оценки коммуникативных умений
«Я - собеседник»**

Вариант 1

Инструкция: "Отметьте ситуации, которые вызывают у Вас неудовлетворение или досаду и раздражение при беседе с любым человеком - будь то Ваш друг, одноклассник, классный руководитель или просто случайный собеседник".

Варианты ситуаций

1. Собеседник не дает мне шанса высказаться, у меня есть, что сказать, но нет возможности вставить слово.
2. Собеседник постоянно прерывает меня во время беседы.
3. Собеседник никогда не смотрит в лицо во время разговора, и я не уверен, слушает ли он меня.
4. Разговор с таким партнером часто вызывает чувство пустой траты времени.
5. Собеседник постоянно суетится, карандаш и бумага занимают его больше, чем мои слова.
6. Собеседник никогда не улыбается. У меня возникает чувство недовольства и тревоги.
7. Собеседник отвлекает меня вопросами и комментариями.
8. Что бы я ни сказал, собеседник всегда охлаждает мой пыл.
9. Собеседник всегда старается опровергнуть меня.
10. Собеседник передергивает смысл моих слов и вкладывает в них другое содержание.
11. Когда я задаю вопрос, собеседник заставляет меня защищаться.
12. Иногда собеседник переспрашивает меня, делая вид, что не расслышал.
13. Собеседник, не дослушав до конца, перебивает меня лишь затем, чтобы согласиться.
14. Собеседник при разговоре сосредоточенно занимается посторонним, и я твердо уверен, что он при этом невнимателен.
15. Собеседник делает выводы за меня.
16. Собеседник всегда пытается вставить слово в мое повествование.
17. Собеседник всегда смотрит на меня очень внимательно, не мигая.
18. Собеседник смотрит на меня, как бы оценивая. Это меня беспокоит.
19. Когда я предлагаю что-нибудь новое, собеседник говорит, что он думает так же.
20. Собеседник переигрывает, показывая, что интересуется беседой, слишком часто кивает головой, ахает и поддакивает.
21. Когда я говорю о серьезном, а собеседник вставляет смешные истории, шуточки, анекдоты.

22. Собеседник часто глядит на часы во время разговора. Когда я вхожу в кабинет, он бросает все дела и все внимание обращает на меня.

23. Собеседник ведет себя так, будто я мешаю ему делать что-нибудь важное.

24. Собеседник требует, чтобы все соглашались с ним. Любое его высказывание завершается вопросом: "Вы тоже так думаете?" или "Вы с этим не согласны?"

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитайте процент ситуаций, вызывающих у Вас досаду и раздражение. 70%-100% - Вы плохой собеседник. Вам необходимо работать над собой и учиться слушать.

40%-70% - Вам присущи некоторые недостатки. Вы критически относитесь к высказываниям. Вам еще недостает некоторых достоинств хорошего собеседника, избегайте поспешных выводов, не заостряйте внимание на манере говорить, не притворяйтесь, не ищите скрытый смысл сказанного, не монополизируйте разговор.

10%-40% - Вы хороший собеседник, но иногда отказываете партнеру в полном внимании. Повторяйте вежливо его высказывания, дайте ему время раскрыть свою мысль полностью, приспособливайте свой темп мышления к его речи и можете быть уверены, что общаться с Вами будет еще приятнее.

0%-10% - Вы отличный собеседник. Вы умеете слушать. Ваш стиль общения может стать примером для окружающих.

Вариант 2

Инструкция: "На 10 вопросов следует дать ответы, которые оцениваются":

"почти всегда" - 2 балла;

"в большинстве случаев" - 4 балла; "иногда" - 6 баллов;

"редко" - 8 баллов;

"почти никогда" - 10 баллов

Список вопросов:

1. Стараетесь ли Вы "свернуть" беседу в тех случаях, когда тема (или собеседник) неинтересны Вам?

2. Раздражают ли Вас манеры Вашего партнера по общению?

3. Может ли неудачное выражение другого человека спровоцировать Вас на резкость или грубость?

4. Избегаете ли Вы вступать в разговор с неизвестным или малознакомым Вам человеком.

5. Имеете ли Вы привычку перебивать говорящего?

6. Делаете ли Вы вид, что внимательно слушаете, а сами думаете совсем о другом?

7. Меняете ли Вы тон, голос, выражение лица в зависимости от того, кто Ваш собеседник?

8. Меняете ли Вы тему разговора, если он коснулся неприятной для Вас темы?

9. Поправляете ли Вы человека, если в его речи встречаются неправильно произнесенные слова, название, вульгаризмы?

10. Бывает ли у Вас снисходительно-менторский тон с оттенком пренебрежения и иронии по отношению к собеседнику?

Обработка и интерпретация результатов.

Чем больше баллов, тем в большей степени развито умение слушать. Если набрано более 62 баллов, то слушатель "выше среднего уровня". Обычно средний балл слушателей 55.

Экспресс-тест «Навыки командной работы»

В каждом вопросе выберите тот вариант ответа, который в большей степени характеризует ваше обычное поведение, когда речь идет об общем деле и вашем вкладе в него.

Школы часто проводят различные конкурсы. Если вам предложат отстаивать честь класса, какой конкурс вы предпочтете:

1. Где нужно участвовать индивидуально, когда результат зависит только отменя.
2. Конкурс, где участвуют командой. Вместе больше шансов победить!
3. Какой еще конкурс, у меня и так дел полно?!

Вы готовите уникальный школьный проект, для которого нужно периодически встречаться для обсуждения и совместной работы, так как от этого зависит качество подготовки. Сроки сжатые и проект еще совсем сырой. Насколько ответственно вы отнесетесь к данным встречам?

1. Приду вовремя, но уйду тогда, когда мне нужно. Если договорились, что встреча продлится час, значит час. Дело – делом, но личные дела важнее.
2. Конечно, приду вовремя и смогу задержаться, если это важно для общегорезультата.
3. 50/50. Обычно опаздываю на встречи, но могу задержаться, если попросят будут нить одноклассники.

Вы с командой участвовали в квизе, и именно ваш вклад принес командепобеду. Ваша реакция на победу.

1. Я крутой! Я сделал эту игру!
2. Я рад, что смог ответить правильно на вопросы, но победа — это нашаобщая заслуга.
3. Нам просто повезло, ну не ответил я — ответил бы кто-нибудь другой

Если вы выбирали ответы под №2, то, скорее всего, вы умеете работать в команде. Вам свойственны такие качества, как инициативность, ответственность за общее дело, взаимовыручка. Вы готовы ориентироваться на потребности команды и прилагать максимум личных усилий для общего результата.

Если же вы выбирали ответы №1, то вероятно, вы сосредоточены на себе, своих достижениях и команда для вас просто ресурс, чтобы продвинуть себя. **В случае выбора ответов под №3** можно предположить, что у вас нет устойчивого интереса к общественной и командной деятельности, иногда вы ее даже избегаете, а если уж вынуждены участвовать, то не стремитесь, как следует, вложиться в общий результат, только присутствуете.

Определение профессиональных склонностей
(методика Л. Йовайши в модификации Г. Резапкиной)

Инструкция.

Склонность - это влечение к какому-либо занятию. Для того, чтобы определить свои профессиональные склонности, выберите один из трех вариантов утверждений – «а», «б» или «в» – и обведите его в бланке ответов.

- 1. Мне хотелось бы в своей профессиональной деятельности**
 - а) общаться с самыми разными людьми;
 - б) снимать фильмы, писать книги, рисовать, выступать на сцене ит.д.
 - в) заниматься расчетами; вести документацию.
- 2. В книге или кинофильме меня больше всего привлекает**
 - а) возможность следить за ходом мыслей автора;
 - б) художественная форма, мастерство писателя или режиссера; в) сюжет, действия героев.
- 3. Меня больше обрадует Нобелевская премия**
 - а) за общественную деятельность; б) в области наук;
 - в) в области искусства.
- 4. Я скорее соглашусь стать**
 - а) главным механиком;
 - б) начальником экспедиции; в) главным бухгалтером.
- 5. Будущее людей определяют**
 - а) взаимопонимание между людьми; б) научные открытия;
 - в) развитие производства.
- 6. Если я стану руководителем, то в первую очередь займусь**
 - а) созданием дружного, сплоченного коллектива; б) разработкой новых технологий обучения;
 - в) работой с документами.
- 7. На технической выставке меня больше привлечет**
 - а) внутреннее устройство экспонатов; б) их практическое применение;
 - в) внешний вид экспонатов (цвет, форма).
- 8. В людях я ценю, прежде всего**
 - а) дружелюбие и отзывчивость;
 - б) смелость и выносливость;
 - в) обязательность и аккуратность.
- 9. В свободное время мне хотелось бы**
 - а) ставить различные опыты, эксперименты;
 - б) писать стихи, сочинять музыку или рисовать; в) тренироваться.
- 10. В зарубежных поездках меня скорее заинтересует**
 - а) возможность знакомства с историей и культурой другой страны;
 - б) экстремальный туризм (альпинизм, виндсерфинг, горные лыжи);
 - в) деловое общение.

- 11. Мне интереснее беседовать о**
а) человеческих взаимоотношениях; б) новой научной гипотезе;
в) технических характеристиках новой модели машины, компьютера.
- 12. Если бы в моей школе было всего три кружка, я бы выбрал**
а) технический; б) музыкальный; в) спортивный.
- 13. В школе следует обратить особое внимание на**
а) улучшение взаимопонимания между учителями и учениками; б) поддержание здоровья учащихся, занятия спортом;
в) укрепление дисциплины.
- 14. Я с большим удовольствием смотрю**
а) научно-популярные фильмы;
б) программы о культуре и искусстве; в) спортивные программы.
- 15. Мне хотелось бы работать**
а) с детьми или сверстниками; б) с машинами, механизмами; в) с объектами природы.
- 16. Школа в первую очередь должна**
а) учить общению с другими людьми; б) давать знания;
в) обучать навыкам работы.
- 17. Главное в жизни**
а) иметь возможность заниматься творчеством; б) вести здоровый образ жизни;
в) тщательно планировать свои дела.
- 18. Государство должно в первую очередь заботиться о**
а) защите интересов и прав граждан;
б) достижениях в области науки и техники; в) материальном благополучии граждан.
- 19. Мне больше всего нравятся уроки**
а) труда;
б) физкультуры; в) математики.
- 20. Мне интереснее было бы**
а) заниматься сбытом товаров; б) изготавливать изделия;
в) планировать производство товаров.
- 21. Я предпочитаю читать статьи о**
а) выдающихся ученых и их открытиях; б) интересных изобретениях;
в) жизни и творчестве писателей, художников, музыкантов.
- 22. Свободное время я люблю**
а) читать, думать, рассуждать;
б) что-нибудь мастерить, шить, ухаживать за животными, растениями;
в) ходить на выставки, концерты, в музеи.
- 23. Большой интерес у меня вызовет сообщение о**
а) научном открытии;
б) художественной выставке; в) экономической ситуации.
- 24. Я предпочту работать**

а) в помещении, где много людей; б) в необычных условиях;
в) в обычном кабинете.

Фамилия Имя: _____

Бланк ответов

	I	II	III	IV	V	VI
1	а			б		в
2		а		б	в	
3	а	б		в		
4			а		б	в
5	а	б	в			
6	а	б				в
7		а	б	в		
8	а				б	в
9		а		б	в	
10				а	б	в
11	а	б	в			
12			а	б	в	
13	а				б	в
14		а		б	в	
15	а		б		в	
16	а		б			в
17				а	б	в
18	а	б	в			
19			а		б	в

20	а		б			в
21		а	б	в		
22		а	б	в		
23		а		б		в
24	а				б	в
Сумма баллов						

Обработка результатов.

После ответа на все утверждения, подсчитайте число обведенных букв в каждом из шести столбцов и запишите получившееся число баллов в пустых клетках нижней строчки.

Шесть столбцов – это шесть видов деятельности. Обратите внимание на те виды деятельности, которые набрали большее количество баллов. Совпадает ли ваш выбор профессии с полученными результатами?

10-12 баллов – ярко выраженная профессиональная склонность.

7-9 баллов – склонность к определенному виду деятельности.

4-6 баллов – слабо выраженная профессиональная склонность.

0-3 баллов – профессиональная склонность не выражена.

I - склонность к работе с людьми.

Профессии, связанные с управлением, обучением, воспитанием, обслуживанием (бытовым, медицинским, справочно-информационным). Людей, успешных в профессиях этой группы, отличает общительность, способность находить общий язык с разными людьми, понимать их настроение, намерения.

II - склонность к исследовательской (интеллектуальной) работе.

Профессии, связанные с научной деятельностью. Кроме специальных знаний такие люди обычно отличаются рациональностью, независимостью суждений, аналитическим складом ума.

III - склонность к практической деятельности.

Круг этих профессий очень широк: производство и обработка металла; сборка, монтаж приборов и механизмов; ремонт, наладка, обслуживание электронного и механического оборудования; монтаж, ремонт зданий, конструкций; управление транспортом; изготовление изделий.

IV - склонность к эстетическим видам деятельности.

Профессии творческого характера, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актерско-сценической деятельностью. Людей творческих профессий кроме специальных способностей

(музыкальных, литературных, актерских) отличает оригинальность и независимость.

V - склонность к экстремальным видам деятельности.

Профессии, связанные с занятиями спортом, путешествиями, экспедиционной работой, охранной и оперативно-розыскной деятельности, службой в армии. Все они предъявляют особые требования к физической подготовке, здоровью, волевым качествам.

VI - склонность к планово-экономическим видам деятельности.

Профессии, связанные с расчетами и планированием (бухгалтер, экономист); делопроизводством, анализом текстов и их преобразованием (редактор, переводчик, лингвист); схематическим изображением объектов (чертежник, топограф). Эти профессии требуют от человека собранности и аккуратности.

Эмоциональный интеллект: методика Н. Холла

Ниже вам будут предложены высказывания, которые, так или иначе, отражают различные стороны Вашей жизни. Пожалуйста, напишите цифру справа от каждого утверждения, исходя из оценки ваших ответов: Полностью не согласен — (- 3 балла); В основном не согласен — (-2 балла); Отчасти не согласен — (-1 балл); Отчасти согласен — (+ 1 балл); В основном согласен — (+2 балла); Полностью согласен — (+ 3 балла).

Текст опросника Н. Холла

№ п.п.	Высказывание	Оценка
1	Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания, как поступать в жизни.	
2	Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в моей жизни.	
3	Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.	
4	Я способен наблюдать изменение своих чувств.	
5	Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.	
6	Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.	
7	Я слежу за тем, как я себя чувствую.	
8	После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.	
9	Я способен выслушивать проблемы других людей.	
10	Я не заикливаюсь на отрицательных эмоциях.	
11	Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.	
12	Я могу действовать успокаивающе на других людей.	
13	Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.	
14	Я стараюсь подходить творчески к жизненным проблемам.	
15	Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.	
16	Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.	
17	Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.	

18	Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.	
19	Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».	
20	Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.	
21	Я хорошо могу распознавать эмоции по выражению лица.	
22	Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.	
23	Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.	
24	Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.	
25	Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.	
26	Я способен улучшить настроение других людей.	
27	Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.	
28	Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.	
29	Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.	
30	Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.	

Ключ к методике Н. Холла Шкала «Эмоциональная осведомленность» — пункты 1, 2, 4, 17, 19, 25. Шкала «Управление эмоциями» — пункты 3, 7, 8, 10, 18, 30. Шкала «Самотивация» — пункты 5, 6, 13, 14, 16, 22. Шкала «Эмпатия» — пункты 9, 11, 20, 21, 23, 28. Шкала «Распознавание эмоций других людей» — пункты 12, 15, 24, 26, 27, 29. Подсчет результатов. По каждой шкале высчитывается сумма баллов с учетом знака ответа (+ или -). Чем больше плюсовая сумма баллов, тем больше выражено данное эмоциональное проявление.