



Департамент образования Мэрии г. Грозного  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 42» г. Грозного  
(МБОУ «СОШ №42» г. Грозного)

Соължа-Галин Мэрин дешаран Департамент  
Соължа-Галин муниципальни бюджетни йукъардешаран хъукмат  
Соължа-Галин «Йукъера йукъардешаран школа № 42»  
(Соължа-Галин МБИХЬ «ЙИШ № 42»)

Выписка из ООП НОО  
утверждённой приказом №\_\_\_\_\_ от 29.08.2025

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
Протокол  
от 25.08.2025 № 1

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по МР  
\_\_\_\_\_ Юнусова А.Ш.  
25.08.2025

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ 42» г. Грозного  
\_\_\_\_\_ Э.А. Мутушева  
Приказ от 29.08.2025 №\_\_\_\_\_

**Дополнительная общеобразовательная программа  
«АУТОМЕНЕДЖМЕНТ»**

**Направленность:** социально-гуманитарная  
**Уровень программы:** базовый

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Срок реализации: 3 месяца

Автор составитель:  
Хусайнова Лариса Зайндиевна  
педагог дополнительного образования

г. Грозный, 2025

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБОУ «СОШ № 42».

Экспертное заключение (рецензия) №\_1\_ от «\_29\_» \_\_\_\_ 08 \_\_\_\_ 2025г.

Эксперт Атаева Л. С-А. заместитель директора по УР

## **Содержание**

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

- 1.1. Нормативная правовая база к разработке дополнительных общеобразовательных программ
- 1.2. Направленность
- 1.3. Уровень освоения программы
- 1.4. Актуальность программы
- 1.5. Отличительные особенности.
- 1.6. Цель и задачи программы.
- 1.7. Сроки реализации и объем программы.
- 1.8. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.
- 1.9. Категория учащихся.
- 1.10. Планируемые результаты освоения программы.

### **Раздел 2. Содержание программы.**

- 2.1. Учебный план
- 2.2. Содержание учебного плана
- 2.3. Календарный- учебный график.

### **Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.**

### **Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.**

- 4.1. Материально-техническое обеспечение программы.
- 4.2. Кадровое обеспечение программы.
- 4.3. Учебно-методическое обеспечение.
- 4.4. Список литературы.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1.1. Нормативная правовая база**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р об утверждении Концепции развития дополнительного образования до 2030 года;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 и от 28.01.2021 г. № 2;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ «СОШ №42» г. Грозного

### **1.2. Направленность программы - социально-гуманитарное**

### **1.3. Уровень освоения программы - базовый**

### **1.4. Актуальность программы**

Современный подросток сталкивается с отсутствием навыков эффективного управления временем, что приводит к стрессу, прокрастинации и снижению устойчивости. Решение задач и умение сохранять баланс между учебой, отдыхом и личным состоянием важны для личностного роста и успешной самореализации.

В мире сложных изменений и большого объема информации подросткам необходимо развивать навыки осознанного планирования и саморегуляции для управления своими трудностями и возможностями. Это позволяет формировать навыки лидерства, принятия решений и ответственности. Программа направлена на содействие развитию у подростков устойчивых привычек, формированию принципов здорового образа жизни, что имеет большое значение в условиях проблем роста в условиях развивающейся молодежи.

### **1.5. Особенности программы**

- Программа построена на системном подходе, позволяющем управлять временными и личными усилиями, сформировать целостное понимание себя и своих возможностей.
- Включение практики самоконтроля, планирования и размышлений посредством ведения дневников, упражнений и ролевых игр способствует развитию самодисциплины и ответственности.
- Особое внимание уделяется обеспечению устойчивых пищевых привычек, навыков управления стрессом и проблемами, которые снижают риск выгорания и повышают качество жизни.
- Использование интерактивных форм обучения — мастер-классов, групповых дискуссий, кейс-стади — увеличивает мотивацию подростков к применению знаний на внедрение и развитие самостоятельно.
- Программа не только по повышению академической зрелости, но и по развитию социальных и профессиональных компетенций, что актуально для современной направленности жизни и подготовки к взрослой самостоятельности.
- Особенностью является интеграция личностного роста с практическими навыками управления средствами и ресурсами, что делает обучение прикладным и жизненным необходимым.

## **1.6. Цель программы**

Цель программы самоменеджмента для подростков — создать условия для системного развития личности через осознанное управление силой (временной, финансовой, финансовой), навыками планирования, саморегуляции и принятия решений, что обеспечивает устойчивые успехи в учебной и личной жизни, а также меры ответственности и самостоятельности.

## **1.7. Задачи:**

- Формирование навыков осознанного управления временем, ответственностью и личными усилиями.
- Развитие навыков ставить цели, планировать свою деятельность и контролировать выполнение задач.
- Обучение техникам саморегуляции, управления стрессом и эмоциональными состояниями.
- Воспитание индивидуальной ответственности, самостоятельности и системного мышления.
- Формирование устойчивых пищевых привычек для личного и профессионального роста.
- Развитие навыков принятия решений, решения проблем и критического мышления.
- Создание условий для личностного роста и самопознания посредством рефлексии и ведения дневников.

- Подготовка к эффективной социализации и успешной самореализации в учебе и жизни подростков.

## **1.7. Категория учащихся**

Обучающиеся 12-16 лет. Зачисление по желанию и заявлению родителей (законных представителей). Численность группы: 12-15 человек.

## **1.8. Сроки реализации и объем программы**

3 месяца в объеме 48 часов

## **1.9. Формы проведения занятий**

- Интерактивные мини-лекции, направленные на презентацию теоретического материала в доступной форме.
- Мотивационные дискуссии и групповые дискуссии для обмена опытом и формирования рефлексии.
- Практические упражнения по отработке навыков планирования, мотивации и управления временем.
- Деловые и ролевые игры, позволяющие моделировать реальные жизненные и технические ситуации.
- Работа с кейсами и ситуационными задачами для развития навыков принятия решений и решения проблем.
- Ведение соответствующих дневников и рефлексивных записей для контроля и анализа собственного развития.
- Индивидуальные консультации и поддержка методов адаптации к личным особенностям каждого подростка.

## **1.10. Планируемые результаты освоения программы**

**Метапредметные результаты:**

**Метапредметные результаты**

- Владение универсальными учебными действиями: постановка и осознание целей, планирование, анализ и оценка своей деятельности.
- Приобретение навыков критического и творческого мышления, способностей решать нестандартные задачи и использовать различные подходы к их решению.
- Развитие коммуникативных умений: эффективное взаимодействие в группе, умение слушать и аргументировать свою точку зрения.
- Освоение способов саморегуляции и контроля за ходом своей учебной и жизненной деятельности.
- Использование информационно-коммуникационных технологий для поиска, обработки и представления информации.

## **Личностные результаты**

- Формирование личной ответственности за свои поступки, здоровье и результаты деятельности.
- Развитие устойчивой мотивации к саморазвитию и обучению.
- Воспитание этических качеств: честности, культуры, самодисциплины и доброжелательности.
- Укрепление уверенности в своих силах и способностях принимать решения.
- Формирование здорового образа жизни и позитивных привычек как основы человеческого образа жизни.

## **Раздел 2. Содержание программы.**

### **2.1. Учебный (тематический) план**

| №<br>п\п   | Название темы  | Количество часов |        |          | Формы аттестации/<br>контроля |
|--|--|------------------|--------|----------|-------------------------------|
|  |  | Всего            | Теория | Практика |                               |
| <b>МОДУЛЬ 1. Введение в системное мышление и аутоменеджмент.</b> |  |                  |        |          |                               |
| 1.   | Тема 1.1. Жизнь как система.<br>Системное мышление и эффективность               | 3                | 1      | 2        |                               |
| 2.   | Тема 1.2 Основы самоменеджмента:<br>ответственность за здоровье, время, ресурсы. | 3                | 1      | 2        |                               |
| 3.   | Тема 1.3 Практика: создание системной карты жизни — визуализация взаимосвязей    | 2                | 1      | 1        |                               |
| 4.   | Тема 1.4 Упражнение «Колесо жизни» — баланс баланса главной сферы                | 2                | 1      | 1        |                               |
| 5.   | Тема 1.5 Введение в осознанность:<br>наблюдения, практика                        | 3                | 1      | 2        | Карта возможностей            |
| <b>МОДУЛЬ 2. Управление ресурсами: здоровье и энергия</b>        |  |                  |        |          |                               |
| 1.   | Тема 2.1 Физиология: биоритмы,   | 2                | 1      | 1        |                               |

|    |   |   |   |   |                |
|----|---|---|---|---|----------------|
|    | питание, нейромедиаторы и связь с эффективностью.                                   |   |   |   |                |
| 2. | Тема 2.2 Методы саморегуляции и восстановления энергии (сон, питание, активность)   | 2 | 1 | 1 |                |
| 3. | Тема 2.3 Техники снятия стресса и релаксации: аутотренинги, движения, микроперерывы | 2 | 1 | 1 |                |
| 4. | Тема 2.4 Практика составления индивидуального плана здоровья и режима дня.          | 2 | 1 | 1 | Карта здоровья |

### **Модуль 3. Тайм-менеджмент и личные границы**

|    |  |   |   |   |                          |
|----|--|---|---|---|--------------------------|
| 1. | Тема 3.1: Анализ использования времени, выявления «поглотителей» и прокрастинации. | 2 | 1 | 1 |                          |
| 2. | Тема 3.2: Инструменты планирования: SMART-цели, приоритизация, тайм-блокинг        | 3 | 1 | 2 |                          |
| 3. | Тема 3.3: Навыки постановки задач и достижения прогресса                           | 2 | 1 | 1 |                          |
| 4. | Тема 3.4: Практика навыков защиты личных границ                                    | 1 | 1 |   | Самодиагностика по SMART |

### **Модуль 4. Управление вниманием, мотивацией и усилиями**

|    |  |   |   |   |  |
|----|--|---|---|---|--|
| 1. | Тема 4.1 Распределение ресурсов: внимание, энергия, мотивация, социальные связи.   | 1 | 1 |   |  |
| 2. | Тема 4.2 Методы пополнения ресурсов и профилактики выгорания                       | 1 | 1 |   |  |
| 3. | Тема 4.3 Создание личного ресурсного пространства: рабочего места, хобби, общения. | 2 | 1 | 1 |  |
| 4. | Тема 4.4 Ведение дневника ресурсов и мониторинг мотивации                          | 2 | 1 | 1 |  |
| 5. | Тема 4.5 Работа с убеждениями, влияющими на усилия и намерения                     | 1 |   | 1 |  |

### **Модуль 5. Решение проблем и принятие решений на системном уровне**

|    |  |   |   |   |  |
|----|--|---|---|---|--|
| 1. | Тема 5.1 Модель принятия решений: осознание, анализ, выбор, оценка результата. | 2 | 1 | 1 |  |
|----|--|---|---|---|--|

|    |   |   |   |   |            |
|----|---|---|---|---|------------|
|    |   |   |   |   |            |
| 2. | Тема 5.2 Техники креативного и системного мышления (дерево причин, SWOT-анализ) | 2 | 1 | 1 |            |
| 3. | Тема 5.3 Ролевая игра: выбор и оценка решений в учебе и жизни                   | 1 |   | 1 |            |
| 4. | Тема 5.4 Рефлексия и анализ результатов   | 1 |   | 1 | Кейс-стади |

#### **Модуль 6. Саморазвитие и навыки интеграции**

|    |  |            |           |            |                                |
|----|--|------------|-----------|------------|--------------------------------|
| 1. | Тема 6.1 Постановка долгосрочных и краткосрочных целей с системной картой развития | 3          | 1         | 2          |                                |
| 2. | Тема 6.2 Формирование ежедневных привычек и мониторинг прогресса                   | 1          | 1         | 1          |                                |
| 3. | Тема 6.3 Создание и презентация персонального проекта «Мой путь к успеху»          | 1          |           | 1          |                                |
| 4. | Тема 6.4 Стратегии гибких планов   | 1          | 1         |            | Эссе<br>«Моя стратегия успеха» |
|    | <b>Итоговая аттестация</b>   |            |           | <b>2</b>   | Мой путь к успеху.<br>Лэпбук.  |
|    | <b>Итого:</b>  | <b>144</b> | <b>36</b> | <b>108</b> |                                |

### **Раздел 3. Содержание программы**

#### **МОДУЛЬ 1. Введение в системное мышление и автоменеджмент.**

Тема 1.1. Жизнь как система. Системное мышление и эффективность

Объяснение, что жизнь – это система, эффективность которой зависит от развития разных сфер (здоровье, учеба, отдых, досуг) .

Осознание причинно-следственных связей и понимание того, что управляя одной частью, мы влияем на всю систему. Примеры систем в жизни подростка и их эффективность через баланс.

Тема 1.2. Основы самоменеджмента: ответственность за здоровье, время,

## ресурсы

Что такое самоменеджмент и почему важно брать на себя ответственность за себя и свои ресурсы. Роль осознанности в управлении финансовыми, временными, вниманием и эмоциональными проблемами.

Тема 1.3. Практика: создание системной карты жизни — визуализация взаимосвязей

Практическое занятие по построению карт-схем, отражающих основные сферы жизни, их взаимосвязь и влияние друг на друга. Участники учатся видеть целостность и взаимозависимость.

Тема 1.4. Упражнение «Колесо жизни» — баланс главной сферы

Методика оценки баланса в ключевых понятиях: здоровье, учеба, отношения, досуг. Самооценка текущего состояния и выявления зон для развития.

Тема 1.5. Введение в осознанность: наблюдение, практика

Знакомство с осознанным наблюдением за своими мыслями, потоками и действиями. Ведение дневника наблюдений для анализа привычек, настроений и устойчивости.

---

## МОДУЛЬ 2. Управление услугами: здоровье и энергия

Тема 2.1. Физиология: биоритмы, питание, нейромедиаторы и связь с эффективностью.

Объяснение биоритмов подростка относительно активности и устойчивости.

Роль питания и нейрохимии мозга в поддержании энергии и мотивации.

Тема 2.2. Методы саморегуляции и восстановления энергии (сон, питание, активность)

Практические рекомендации и методы для нормализации сна, рационального питания и поддержания физической активности в качестве добавок для самоуправления.

Тема 2.3. Техники снятия стресса и релаксации: аутотренинги, движение, микроперерывы.

Практические упражнения на дыхание, легкую растяжку, микроперерывы для переключения и снижения напряжения в разных положениях.

**Тема 2.4. Практика составления индивидуального плана здоровья и режима дня.**

Участники разрабатывают персональный режим с учетом знаний о биоритмах и самочувствительности, включая время для отдыха, учебы и активности.

---

### **МОДУЛЬ 3. Тайм-менеджмент и личные границы**

**Тема 3.1. Анализ использования времени, выявления «поглотителей» и прокрастинации.**

Проанализируйте факт использования времени, выявления привычных «крадущихся» во времени факторов, причин откладывания дел и их возникновения.

**Тема 3.2. Инструменты планирования: SMART-цели, приоритизация, тайм-блокинг**

Обучение постановке конкретных, измеримых и достижимых целей. Приемы выделения приоритетов. Техника разделения времени на блоки для повышения продуктивности.

**Тема 3.3. Навыки постановки задач и достижения прогресса**

Техника разбивки основных целей по конкретным задачам, контроль выполнения и мониторинг достижений.

**Тема 3.4. Практика навыков защиты личных границ**

Умение говорить «нет», сохранять границы и сохранять баланс между обучением, личным временем и общением.

---

### **МОДУЛЬ 4. Управление вниманием, мотивацией и усилиями.**

**Тема 4.1. Распределение ресурсов: внимание, энергия, мотивация, социальные связи.**

Осознание, как извлечь и использовать основные ресурсы для эффективного использования.

**Тема 4.2. Методы пополнения ресурсов и профилактики выгорания**

Техники для наполнения внутренней энергии, выявления признаков эмоционального выгорания и профилактики.

Тема 4.3. Создание личного ресурсного пространства: рабочего места, хобби, общения.

Рекомендации по организации удобного и вдохновляющего рабочего пространства, новым хобби и социальной поддержке.

Тема 4.4. Ведение дневника ресурсов и мониторинг мотивации

Практикуйте еженедельный анализ собственного состояния, мотивации и тенденций с помощью дневника.

Тема 4.5. Работа с убеждениями, влияющими на усилия и намерения

Исследование и перепрограммирование внутренних убеждений, которые влияют на мотивацию и поведение.

---

## **МОДУЛЬ 5. Решение задач и принятие решений на системном уровне.**

Тема 5.1. Модель принятия решений: осознание, анализ, выбор, оценка результата.

Пошаговая модель осознанного принятия решений и контроля за результатами.

Тема 5.2. Техники креативного и системного мышления (дерево причин, SWOT-анализ)

Инструменты для глубокого анализа задач и поиска нестандартных решений.

Тема 5.3. Ролевая игра: выбор и оценка решений в учебе и жизни

Отработка принятия решений в смоделированном виде осуществляется с последующим разбором.

Тема 5.4. Рефлексия. Обсуждение результатов решений и корректировка стратегий.

---

## **МОДУЛЬ 6. Саморазвитие и навыки профессионалов.**

Тема 6.1. Постановка долгосрочных и краткосрочных целей с системной картой развития

Создание карт целей, разбиение их на этапы с учетом взаимосвязи разных

сфер жизни.

Тема 6.2. Формирование ежедневных привычек и мониторинг прогресса  
Выработка ритуалов и привычек, регулярный анализ их эффективности.

Тема 6.3. Создание и презентация персонального проекта «Мой путь к успеху»

Итоговое задание: презентация личной стратегии развития и достижения результатов.

Тема 6.4. Стратегии гибких планов

Обучение гибкости в планировании кабинета на основе обратной связи и изменения условий жизни.

#### **Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы**

Презентация личного проекта в формате лэпбука «Мой путь к успеху».

Публичное представление.

Обучающиеся в своей системной карте представляют цели, план развития и результаты освоения навыков самоменеджмента, обеспечивающие интеграцию тем курса.

#### **Критерии оценки:**

1. Целеполагание и системность
2. Четкое раскрытие личных целей, этапов и шагов их достижений
3. Наличие системной карты развития с обозначением взаимосвязи сферы жизни
4. Полнота и глубина раскрытия темы
5. Отражение основных компонентов самоменеджмента  
(планирование, управление временем, цели, мотивация)
6. Включение рефлексивных и аналитических материалов  
(дневники, заметки, самооценка)
7. Практическая направленность
8. Наличие инструментов для постановки и достижения целей
9. Описание личных стратегий и приемов преодоления трудностей.
10. Творческий и визуальный аспект
11. Эстетичность, оригинальность оформления, использование интерактивных элементов
12. Логика и удобная структура

13. Самостоятельность и осознанность автора
14. Количество и качество творчества и глубоких размышлений
15. Демонстрация навыков самостоятельного анализа и планирования
16. Презентация и аргументация
17. Способность автора разработать о своем пути, обоснованно объяснить выбор целей и способы их достижений.
18. Обоснование инноваций своих достижений и планов

По каждому из критериев от 0-3 баллов. Минимальный порог 15 баллов, максимальный - 54

## **Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы**

### **4.1. Материально-техническое обеспечение**

- Учебные пособия и методические материалы по этикету и духовно-нравственному воспитанию;
- Аудио- и видеоматериалы;
- Помещение для проведения занятий и творческих мастерских;
- Материалы для творческих заданий (бумага, краски)

### **4.2. Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования с профильным образованием в области духовно-нравственного воспитания и опытом работы с детьми младшего школьного возраста.

### **4.3. Учебно-методическое обеспечение**

| <b>Тема</b>                                    | <b>Форма занятия</b>                    | <b>Вид методического материала</b>        | <b>Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса</b>        |
|--|---|---|---|
| Введение в системное мышление и аутоменеджмент | Лекция, дискуссия, практическое занятие | Конспект лекции, презентация, карта жизни | Объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, дискуссия               |
| Управление ресурсами: здоровье и энергия       | Практическое занятие, тренинг           | Методические рекомендации, упражнения     | Демонстрация, практические упражнения, релаксация, самостоятельная работа |
| Тайм-менеджмент и личные границы               | Мастер-класс, деловая игра              | Пошаговые инструкции, планы, чек-листы    | Репродуктивные методы, игровые, проблемное изложение                      |

| <b>Тема</b>                                 | <b>Форма занятия</b>          | <b>Вид методического материала</b>        | <b>Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса</b> |
|---|-------------------------------|---|--|
| Управление вниманием, мотивацией и усилиями | Тренинг, групповое обсуждение | Тренинговые материалы, дневники           | Исследовательские, мотивирующие, групповое обсуждение              |
| Решение проблем и принятие решений          | Ролевая игра, кейс-стади      | Сценарии, таблицы, алгоритмы              | Эвристические, проблемно-поисковые, проектная деятельность         |
| Саморазвитие и навыки интеграции            | Проектная работа, презентация | Методические пособия, шаблоны презентаций | Проектный метод, метод рефлексии, индивидуальное консультирование  |

## **Список литературы**

1. Шарифьянова Р. «Тайм-менеджмент для подростков. Саморазвитие. Мотивация. Достижение цели.» — Практическое руководство по инструментам управления временем и формирования продуктивных привычек.
2. Аллен Д. «Как привести дела в порядок — в школе и не только» — Адаптационные методики GTD для подростков, помогающие организовать учебу и личные дела.
3. Лукашенко М. «Тайм-менеджмент для школьника: Как Федя Забывакин учился времени управлять» — Иллюстрированная книга с рекомендациями по тайм-менеджменту для подростков.
4. Бэнкс Дж. «Тайм-менеджмент для подростков. Управление временем и финансами» — Книга, объединяющая тайм-менеджмент с финансовой грамотностью и саморазвитием.
5. Армстронг Т. «Ты можешь больше, чем ты думаешь» — Книга о развитии эффективности, мотивации и целеустремленности.
6. Кови С. Р. «7 навыков высокоэффективных тинейджеров» — Классика личностного роста и развития навыков самоменеджмента для подростков.
7. Дополнительно: материалы по когнитивному развитию и психологии подростков, современные исследования в области эмоционального интеллекта и эффективности эффективности.

## Приложение 1

### 2.3. Календарный- учебный график кружка «Ауткоменеджмент» 1-2 группа на 2024-2025 учебный год

| №<br>п/п | Дата<br>планируемого<br>provедения<br>занятия  | Дата<br>фактического<br>проведения<br>занятия | Время<br>проведения<br>занятия   | Форма<br>занятия  | Кол-во<br>часов | Тема занятия   | Место<br>проведе<br>ния         | Форма<br>контроля |
|----------|--|---|--|---|-----------------|--|---------------------------------|-------------------|
| 1        | 1-й поток<br>1.09.2025<br><br>2-й поток<br>1.12.2025<br><br>3-й поток<br>2.03.2026<br><br>4-й поток<br>1.06.2026 |   | <b>1 группа</b><br>14.30 – 15.10<br>15.20 – 16.00<br><br><b>2 группа</b><br>16.10 – 16.50<br>17.00 – 17.40 | Лекция,<br>дискуссия,<br>визуализация<br>(системная<br>карта) | 2               | Тема 1.1. Жизнь как система.<br>Системное мышление и<br>эффективность  | Улей<br>юных<br>созидате<br>лей |                   |
| 2        | 1-й поток<br>4.09.2025<br><br>2-й поток<br>4.12.2025   |   | <b>1 группа</b><br>14.30 – 15.10<br>15.20 – 16.00<br><br><b>2 группа</b><br>16.10 – 16.50<br>17.00 – 17.40 | Лекция,<br>объяснение с<br>практическими<br>примерами         | 1               | Тема 1.1. Жизнь как система.<br>Системное мышление и<br>эффективность<br><br>Тема 1.2 Основы самоменеджмента:<br>ответственность за здоровье, время,<br>ресурсы. | Улей<br>юных<br>созидате<br>лей |                   |

|   |  |  |  |   |   |   |                       |                    |
|---|--|--|--|---|---|---|-----------------------|--------------------|
|   | 3-й поток<br>5.03.2026<br><br>4-й поток<br>4.06.2026   |  |  |   | 1 |   |                       |                    |
| 3 | 1-й поток<br>8.09.2025<br><br>2-й поток<br>8.12.2025<br><br>3-й поток<br>9.03.2026<br><br>4-й поток<br>8.06.2026 |  | <b>1 группа</b><br>14.30 – 15.10<br>15.20 – 16.00<br><b>2 группа</b><br>16.10 – 16.50<br>17.00 – 17.40 | Практическое занятие,<br>коллективное создание карт | 2 | Тема 1.2 Основы самоменеджмента:<br>ответственность за здоровье, время,<br>ресурсы. |                       |                    |
| 4 | 1-й поток<br>11.09.2025<br><br>2-й поток<br>11.12.2025<br><br>3-й поток<br>12.03.2026                            |  | <b>1 группа</b><br>14.30 – 15.10<br>15.20 – 16.00<br><b>2 группа</b><br>16.10 – 16.50<br>17.00 – 17.40 | Групповое упражнение,<br>самооценка и обсуждение    | 2 | Тема 1.3 Практика: создание системной карты жизни — визуализация взаимосвязей       | Улей юных созидателей | Карта возможностей |

|   |  |  |  |  |   |   |                       |
|---|--|--|--|--|---|---|-----------------------|
|   | 4-й поток<br>11.06.2026  |  |  |  |   |   |                       |
| 5 | 1-й поток<br>15.09.2025<br><br>2-й поток<br>15.12.2025<br><br>3-й поток<br>16.03.2026<br><br>4-й поток<br>15.06.2026 |  | <b>1 группа</b><br>14.30 – 15.10<br>15.20 – 16.00<br><b>2 группа</b><br>16.10 – 16.50<br>17.00 – 17.40 | Практическое занятие, ведение дневника, медитация      | 2 | Тема 1.4 Упражнение «Колесо жизни» — баланс баланса главной сферы                               | Улей юных созидателей |
| 6 | 1-й поток<br>18.09.2025<br><br>2-й поток<br>18.12.2025<br><br>3-й поток<br>19.03.2026<br><br>4-й поток<br>18.06.2026 |  | <b>1 группа</b><br>14.30 – 15.10<br>15.20 – 16.00<br><b>2 группа</b><br>16.10 – 16.50<br>17.00 – 17.40 | Лекция с элементами тренинга по осознанности состояния | 2 | Тема 1.5 Введение в осознанность: наблюдения, практика нейромедиаторы и связь с эффективностью. | Улей юных созидателей |

|   |  |  |  |  |   |  |                                 |  |
|---|--|--|--|--|---|--|---------------------------------|--|
| 7 | 1-й поток<br>22.09.2025<br><br>2-й поток<br>22.12.2025<br><br>3-й поток<br>23.03.2026<br><br>4-й поток<br>22.06.2026 |  | <b>1 группа</b><br>14.30 – 15.10<br>15.20 – 16.00<br><b>2 группа</b><br>16.10 – 16.50<br>17.00 – 17.40 | Тренинг,<br>мастер-класс<br>по здоровым<br>привычкам             | 1 | Тема 1.5 Введение в осознанность:<br>наблюдения, практика<br>нейромедиаторы и связь с<br>эффективностью.<br><br>Тема 2.1 Физиология: биоритмы,<br>питание, | Улей<br>юных<br>созидате<br>лей |  |
| 8 | 1-й поток<br>25.09.2025<br><br>2-й поток<br>25.12.2025<br><br>3-й поток<br>26.03.2026<br><br>4-й поток<br>25.06.2026 |  | <b>1 группа</b><br>14.30 – 15.10<br>15.20 – 16.00<br><b>2 группа</b><br>16.10 – 16.50<br>17.00 – 17.40 | Практика<br>релаксации,<br>групповое<br>выполнение<br>упражнений | 1 | Тема 2.1 Физиология: биоритмы,<br>питание,<br><br>Тема 2.2 Методы саморегуляции и<br>восстановления энергии (сон,<br>питание, активность)                  | Улей<br>юных<br>созидате<br>лей |  |
| 9 | 1-й поток<br>29.09.2025<br><br>2-й поток   |  | <b>1 группа</b><br>14.30 – 15.10<br>15.20 – 16.00<br><b>2 группа</b>                                   | Практическое<br>занятие,<br>индивидуальна<br>я работа            | 1 | Тема 2.2 Методы саморегуляции и<br>восстановления энергии (сон,<br>питание, активность)<br><br>Тема 2.3 Техники снятия стресса и                           | Улей<br>юных<br>созидате<br>лей |  |

|    |  |  |  |   |   |   |                       |                |
|----|--|--|--|---|---|---|-----------------------|----------------|
|    | 29.12.2025<br>3-й поток<br>30.03.2026<br>4-й поток<br>29.06.2026   |  | 16.10 – 16.50<br>17.00 – 17.40   |   | 1 | релаксации: аутотренинги, движения, микроперерывы   |                       |                |
| 10 | 1-й поток<br>2.10.2025<br><br>2-й поток<br>1.01.2025<br><br>3-й поток<br>2.04.2026<br><br>4-й поток<br>2.07.2026 |  | <b>1 группа</b><br>14.30 – 15.10<br>15.20 – 16.00<br><b>2 группа</b><br>16.10 – 16.50<br>17.00 – 17.40 | Аналитическая работа, обсуждение кейсов | 1 | Тема 2.3 Техники снятия стресса и релаксации: аутотренинги, движения, микроперерывы<br><br>Тема 2.4 Практика составления индивидуального плана здоровья и режима дня. | Улей юных созидателей | Карта здоровья |
| 11 | 1-й поток<br>6.10.2025<br><br>2-й поток<br>5.01.2025<br><br>3-й поток<br>6.04.2026                               |  | <b>1 группа</b><br>14.30 – 15.10<br>15.20 – 16.00<br><b>2 группа</b><br>16.10 – 16.50<br>17.00 – 17.40 | Мастер-класс, планирование в группах    | 1 | Тема 2.4 Практика составления индивидуального плана здоровья и режима дня.<br><br>Тема 3.1: Анализ использования времени, выявления «поглотителей» и прокрастинации.  | Улей юных созидателей |                |

|    |  |  |  |   |            |   |                       |
|----|--|--|--|---|------------|---|-----------------------|
|    | 4-й поток<br>6.07.2026   |  |  |   | 1          |   |                       |
| 12 | 1-й поток<br>9.10.2025<br><br>2-й поток<br>8.01.2025<br><br>3-й поток<br>9.04.2026<br><br>4-й поток<br>9.07.2026     |  | <b>1 группа</b><br>14.30 – 15.10<br>15.20 – 16.00<br><b>2 группа</b><br>16.10 – 16.50<br>17.00 – 17.40 | Практическое задание, индивидуальный контроль | 1<br><br>1 | Тема 3.1: Анализ использования времени, выявления «поглотителей» и прокрастинации.<br><br>Тема 3.2: Инструменты планирования: SMART-цели, приоритизация, тайм-блокинг | Улей юных созидателей |
| 13 | 1-й поток<br>13.10.2025<br><br>2-й поток<br>12.01.2025<br><br>3-й поток<br>13.04.2026<br><br>4-й поток<br>13.07.2026 |  | <b>1 группа</b><br>14.30 – 15.10<br>15.20 – 16.00<br><b>2 группа</b><br>16.10 – 16.50<br>17.00 – 17.40 | Ролевая игра, тренинг коммуникации            | 2          | Тема 3.2: Инструменты планирования: SMART-цели, приоритизация, тайм-блокинг   | Улей юных созидателей |

|    |  |  |  |  |   |   |                       |                          |
|----|--|--|--|--|---|---|-----------------------|--------------------------|
| 14 | 1-й поток<br>16.10.2025<br><br>2-й поток<br>15.01.2026<br><br>3-й поток<br>16.04.2026<br><br>4-й поток<br>16.07.2026 |  | <b>1 группа</b><br>14.30 – 15.10<br>15.20 – 16.00<br><br><b>2 группа</b><br>16.10 – 16.50<br>17.00 – 17.40 | Лекция с примерами, групповое обсуждение | 2 | Тема 3.3: Навыки постановки задач и достижения прогресса  | Улей юных созидателей |                          |
| 15 | 1-й поток<br>20.10.2025<br><br>2-й поток<br>19.02.2026<br><br>3-й поток<br>20.04.2026<br><br>4-й поток<br>20.07.2026 |  | <b>1 группа</b><br>14.30 – 15.10<br>15.20 – 16.00<br><br><b>2 группа</b><br>16.10 – 16.50<br>17.00 – 17.40 | Мастер-класс, практическое обучение      | 1 | Тема 3.4: Практика навыков защиты личных границ<br><br>Тема 4.1 Распределение ресурсов: внимание, энергия, мотивация, социальные связи. | Улей юных созидателей | Самодиагностика по SMART |
| 16 | 1-й поток<br>23.10.2025  |  | <b>1 группа</b><br>14.30 – 15.10<br>15.20 – 16.00  | Практическое занятие, тренинг по         | 1 | Тема 4.2 Методы пополнения ресурсов и профилактики выгорания  | Улей юных созидателей |                          |

|    |  |  |  |  |            |  |                                 |  |
|----|--|--|--|--|------------|--|---------------------------------|--|
|    | 2-й поток<br>22.01.2026<br><br>3-й поток<br>23.04..2026<br><br>4-й поток<br>23.07.2026                               |  | <b>2 группа</b><br>16.10 – 16.50<br>17.00 – 17.40  | организации<br>пространства                                    | 1          | Тема 4.3 Создание личного<br>ресурсного пространства: рабочего<br>места, хобби, общения.   | лей                             |  |
| 17 | 1-й поток<br>27.10.2025<br><br>2-й поток<br>26.01.2026<br><br>3-й поток<br>27.04.2026<br><br>4-й поток<br>27.07.2026 |  | <b>1 группа</b><br>14.30 – 15.10<br>15.20 – 16.00<br><b>2 группа</b><br>16.10 – 16.50<br>17.00 – 17.40 | Семинар,<br>самостоятельна<br>я работа с<br>обратной<br>связью | 1<br><br>1 | Тема 4.3 Создание личного<br>ресурсного пространства: рабочего<br>места, хобби, общения.<br><br>Тема 4.4 Ведение дневника<br>ресурсов и мониторинг мотивации | Улей<br>юных<br>созидате<br>лей |  |
| 18 | 1-й поток<br>30.10.2025<br><br>2-й поток<br>29.01.2026<br><br>3-й поток  |  | <b>1 группа</b><br>14.30 – 15.10<br>15.20 – 16.00<br><b>2 группа</b><br>16.10 – 16.50<br>17.00 – 17.40 | Групповое<br>обсуждение,<br>коучинговые<br>техники             | 1<br><br>1 | Тема 4.4 Ведение дневника<br>ресурсов и мониторинг мотивации<br><br>Тема 4.5 Работа с убеждениями,<br>влияющими на усилия и намерения                        | Улей<br>юных<br>созидате<br>лей |  |

|    |   |  |  |  |   |   |                       |
|----|---|--|--|--|---|---|-----------------------|
|    | 30.04.2026<br>4-й поток<br>30.07.2026   |  |  |  |   |   |                       |
| 19 | 1-й поток<br>3.11.2025<br><br>2-й поток<br>2.02.2026<br><br>3-й поток<br>4.05.2026<br><br>4-й поток<br>3.08.2026  |  | <b>1 группа</b><br>14.30 – 15.10<br>15.20 – 16.00<br><b>2 группа</b><br>16.10 – 16.50<br>17.00 – 17.40 | Теоретическая часть, кейс-стади        | 2 | Тема 5.1 Модель принятия решений: осознание, анализ, выбор, оценка результата.  | Улей юных созидателей |
| 20 | 1-й поток<br>06.11.2025<br><br>2-й поток<br>5.02.2026<br><br>3-й поток<br>7.05.2026<br><br>4-й поток<br>6.08.2026 |  | <b>1 группа</b><br>14.30 – 15.10<br>15.20 – 16.00<br><b>2 группа</b><br>16.10 – 16.50<br>17.00 – 17.40 | Практическое занятие, групповой разбор | 2 | Тема 5.2 Техники креативного и системного мышления (дерево причин, SWOT-анализ) | Улей юных созидателей |

|    |  |  |  |   |   |  |                       |            |
|----|--|--|--|---|---|--|-----------------------|------------|
| 21 | 1-й поток<br>10.11.2025<br><br>2-й поток<br>9.02.2026<br><br>3-й поток<br>11.05.2026<br><br>4-й поток<br>10.08.2026  |  | <b>1 группа</b><br>14.30 – 15.10<br>15.20 – 16.00<br><b>2 группа</b><br>16.10 – 16.50<br>17.00 – 17.40 | Ролевая игра                              | 1 | Тема 5.3 Ролевая игра: выбор и оценка решений в учебе и жизни<br><br>Тема 5.4 Рефлексия и анализ результатов | Улей юных созидателей | Кейс-стади |
| 22 | 1-й поток<br>13.11.2025<br><br>2-й поток<br>12.02.2026<br><br>3-й поток<br>14.05.2026<br><br>4-й поток<br>13.08.2026 |  | <b>1 группа</b><br>14.30 – 15.10<br>15.20 – 16.00<br><b>2 группа</b><br>16.10 – 16.50<br>17.00 – 17.40 | Групповой разбор,<br>письменная рефлексия | 2 | Тема 6.1 Постановка долгосрочных и краткосрочных целей с системной картой развития                           | Улей юных созидателей |            |
| 23 | 1-й поток<br>17.11.2025<br><br>2-й поток   |  |  | Семинар,<br>проектное задание             | 1 | Тема 6.1 Постановка долгосрочных и краткосрочных целей с системной картой развития                           | Улей юных созидателей |            |

|    |  |  |  |   |   |   |                       |  |
|----|--|--|--|---|---|---|-----------------------|--|
|    | 16.02.2026<br>3-й поток<br>18.05.2026<br>4-й поток<br>17.08.2026   |  |  |   | 1 | Тема 6.2 Формирование ежедневных привычек и мониторинг прогресса          |                       |  |
| 24 | 1-й поток<br>20.11.2025<br><br>2-й поток<br>19.02.2026<br><br>3-й поток<br>21.05.2026<br><br>4-й поток<br>20.08.2026 |  |  | Практическое занятие,<br>ведение дневника | 1 | Тема 6.3 Создание и презентация персонального проекта «Мой путь к успеху» | Улей юных созидателей |  |
| 25 | 1-й поток<br>24.11.2025<br><br>2-й поток<br>23.02.2026<br><br>3-й поток<br>24.05.2026                                |  |  | Проектная деятельность,<br>презентация    | 1 | Тема 6.4 Стратегии гибких планов  | Улей юных созидателей |  |

|    |  |  |  |  |   |                     |                                 |                                  |
|----|--|--|--|--|---|---------------------|---------------------------------|----------------------------------|
|    | 4-й поток<br>24.08.2026  |  |  |  |   |                     |                                 |                                  |
| 26 | 1-й поток<br>27.11.2025<br><br>2-й поток<br>26.02.2026<br><br>3-й поток<br>28.05.2026<br><br>4-й поток<br>27.08.2026 |  |  |  | 2 | Итоговая аттестация | Улей<br>юных<br>созидате<br>лей | Лэпбук<br>«Мой путь к<br>успеху» |