



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

Соблжа-Галин Мэрин дешаран Департамент
Соблжа-Галин муниципальни бюджетни йукъардешаран хьукмат
Соблжа-Галин «Йуккъера йукъардешаран школа № 42»
(Соблжа-Галин МБЙХь «ЙЙШ № 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 учебной, 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, физической), 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

№ п\п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
МОДУЛЬ 1. Введение в системное мышление и аутоменеджмент.					
1.	Тема 1.1. Жизнь как система. Системное мышление и эффективность	3	1	2	
2.	Тема 1.2 Основы самоменеджмента: 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: наблюдения, практика	3	1	2	Карта возможностей
МОДУЛЬ 2.Управление ресурсами: здоровье и энергия					
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 «Моя стратегия успеха»
	Итоговая аттестация	2		2	Мой путь к успеху. Лэпбук.
	Итого:	144	36	108	

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 самочувственности, 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 достигаемых 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

Тема	Форма занятия	Вид методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
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

Тема	Форма занятия	Вид методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
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**

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

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

	4-й поток 11.06.2026							
5	1-й поток 15.09.2025 2-й поток 15.12.2025 3-й поток 16.03.2026 4-й поток 15.06.2026		1 группа 14.30 – 15.10 15.20 – 16.00 2 группа 16.10 – 16.50 17.00 – 17.40	Практическое занятие, ведение дневника, медитация	2	Тема 1.4 Упражнение «Колесо жизни» — баланс баланса главной сферы	Улей юных созидате лей	
6	1-й поток 18.09.2025 2-й поток 18.12.2025 3-й поток 19.03.2026 4-й поток 18.06.2026		1 группа 14.30 – 15.10 15.20 – 16.00 2 группа 16.10 – 16.50 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 созидате лей	

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

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

[illegible]

14	1-й поток 16.10.2025 2-й поток 15.01.2026 3-й поток 16.04.2026 4-й поток 16.07.2026		1 группа 14.30 – 15.10 15.20 – 16.00 2 группа 16.10 – 16.50 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 20.10.2025 2-й поток 19.02.2026 3-й поток 20.04.2026 4-й поток 20.07.2026		1 группа 14.30 – 15.10 15.20 – 16.00 2 группа 16.10 – 16.50 17.00 – 17.40	Мастер-класс, практическое обучение	1 1	Тема 3.4: Практика навыков защиты личных границ Тема 4.1 Распределение ресурсов: внимание, энергия, мотивация, социальные связи.	Улей юных созидателей	Самодиагностика по SMART
16	1-й поток 23.10.2025		1 группа 14.30 – 15.10 15.20 – 16.00	Практическое занятие, тренинг по	1	Тема 4.2 Методы пополнения ресурсов и профилактики выгорания	Улей юных созидателей	

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

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

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

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

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