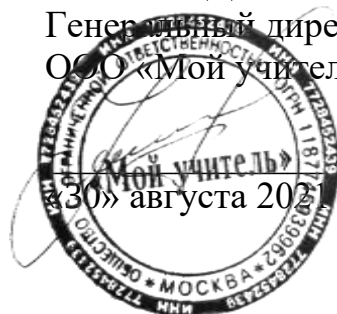


Департамент образования и науки города Москвы

**Общество с ограниченной ответственностью
«Мой учитель»**

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Мой учитель»



/Т. А. Кускевич/

«30» августа 2021 г.

Дополнительная образовательная программа

«Эффективное планирование»

(18 часов)

Авторы:

Коллектив авторов

ООО «Мой учитель»

Москва, 2021

Раздел 1. Содержание программы.

1.1. Учебный план.

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), вида аттестации	Внеаудиторные учебные занятия, учебные работы			Внеаудиторная самостоятельная работа, час	Формы аттестации, контроля	Трудоемко сть, час
		Всего час.	Лекции, час	Практикум, час			
1.	Тема №1. «Планирование»	1	0,5	0,5	0,5		1,5
2.	Тема № 2. «Формирование фокуса мотивации»	1	0,5	0,5	0,5		1,5
3.	Тема № 3. «Колесо баланса»	1	0,5	0,5	0,5		1,5
4.	Тема № 4. «Тайм- менеджмент одного дня»	1	0,5	0,5	0,5		1,5
5.	Тема № 5. «Управление привычками»	1	0,5	0,5	0,5		1,5
6.	Тема № 6. «Избавление от лени и прокрастинации»	1	0,5	0,5	0,5		1,5
7.	Тема №7. «Ресурсы»	1	0,5	0,5	0,5		1,5
8.	Тема №8. «Планирование глобальных целей»	1	0,5	0,5	0,5		1,5
9.	Тема №9. «Энергетические циклы»	1	0,5	0,5	0,5		1,5
10.	Тема №10. «Итоги дня»	1	0,5	0,5	0,5		1,5
11.	Тема №11. «Приоритеты»	1	0,5	0,5	0,5		1,5

12.	Тема №12. «Помесячное планирование»	1	0,5	0,5	0,5		1,5
	Итого:	12	6	6	6		18

1.2. Учебная программа.

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Планируемые результаты обучения (Знать/Уметь)
1	2	3	4
Тема №1. «Планирование»	Текстовая лекция. 0,5 час.	Вводное анкетирование. Что такое планирование. Чему способствует планирование. Задания по планированию.	Знать: Что такое планирование. Знать: Чему способствует планирование.
	Практикум, 0,5 час.	<i>Практическая работа № 1.</i> Составить список дел на сегодня и проанализировав его разделить на 4 категории.	Уметь: Планировать дела на один день и анализировать их важность.
	Внеаудиторная самостоятельная работа. 0,5 час.	В день выделить 30 мин. своего времени и одно за другим начинать выполнять дела из списка четырехминутных дел.	
Тема № 2. «Энергия»	Текстовая лекция. 0,5 час.	Что такое энергия. Для чего энергия необходима.	Знать:. Что такое энергия. Знать:. Для чего энергия необходима.
	Практикум, 0,5 час.	<i>Практическая работа № 2.</i> Составить и проанализировать список занятий или событий, которые вас радуют, после которых вы ощущаете себя полным сил и позитива.	Уметь: Составлять и анализировать список занятий или событий, которые приносят радость.
	Внеаудиторная самостоятельная работа. 0,5 час.	Проанализировав свой список радостей и найти в нем то, что не полезно,	

Тема № 3. «Колесо баланса»	Текстовая лекция. 0,5 час.	«Колесо баланса». Преимущества	Знать: Что такое «Колесо баланса».
	Практикум, 0,5 час.	<i>Практическая работа № 3.</i> Составьте и проанализируйте свое «колесо баланса».	Уметь: Составлять и анализировать свое «колесо баланса».
	Внеаудиторная самостоятельная работа. 0,5 час.	Включить в ваш ежедневный список дел маленькие шаги, направленные на изменения в тех секторах, которые остались слабыми в «колесе баланса».	
Тема № 4. «Тайм-менеджмент одного дня»	Текстовая лекция. 0,5 час.	Тайм-менеджмент одного дня. Тайм-чекинг.	Знать: Тайм-менеджмент одного дня. Знать: Что такое «Тайм-чекинг».
	Практикум, 0,5 час.	<i>Практическая работа № 4.</i> Заполнить и проанализировать таблицу «Тайм-чекинг».	Уметь: Составлять и анализировать свой «Тайм-чекинг».
	Внеаудиторная самостоятельная работа. 0,5 час.	Составить план дел на 1 день в соответствии анализа «Тайм-чекинга» так, чтобы хватило времени на их выполнение.	
Тема № 5. «Управление привычками»	Текстовая лекция. 0,5 час.	Алгоритм действий для управления привычкой планирования.	Знать: Алгоритм действий для управления привычкой планирования.
	Практикум, 0,5 час.	<i>Практическая работа № 5.</i> Сформулировать одну конкретную задачу и создать «цепочку внедрения в жизнь».	Уметь: Формулировать одну конкретную задачу и создать «цепочку внедрения в жизнь».
	Внеаудиторная самостоятельная работа. 0,5 час.	Спланировать только три самых важных дела на 1 день и выполнить их.	

Тема № 6. «Избавление от лени и прокрастинации»	Текстовая лекция. 0,5 час.	Что такое прокрастинация. Техника выхода из прокрастинации. Продуктивное откладывание дел.	Знать: Что такое прокрастинация. Знать: Технику выхода из прокрастинации. Знать: Что такое продуктивное откладывание дел.
	Практикум, 0,5 час.	<i>Практическая работа № 6.</i> Выполнить «Продуктивное откладывание дел». Обратиться к списку «Мои радости», выбрать 1 занятие из него и выполнить. Затем вернуться к делу, которое вы отложили на потом.	Уметь: Использовать «продуктивное откладывание» дел.
	Внеаудиторная самостоятельная работа. 0,5 час.	Придумать собственную систему мотивации и поощрения ребенка на учебную деятельность.	
Тема №7. «Ресурсы»	Текстовая лекция. 0,5 час.	Что такое ресурсы. Виды ресурсов.	Знать: Что такое ресурсы. Знать: Виды ресурсов.
	Практикум, 0,5 час.	<i>Практическая работа № 7.</i> Придумать вопросы для честного разговора с собой.	Уметь: Составлять вопросы для честного разговора с собой и отвечая на них подводить итоги недели.
	Внеаудиторная самостоятельная работа. 0,5 час.	Написать список из 30 достижений, которыми вы гордитесь.	
Тема №8. «Планирование глобальных целей»	Текстовая лекция. 0,5 час.	Планирование глобальных целей. Механизм достижения целей.	Знать: Механизм достижения целей.
	Практикум, 0,5 час.	<i>Практическая работа №8.</i> С помощью «колеса жизненного баланса» определить глобальные цели на ближайшие пять лет.	Уметь: Определять глобальные цели на ближайшие пять лет с помощью «колеса жизненного баланса».
	Внеаудиторная самостоятельная работа. 0,5 час.	Заполнить таблицу, выбрав из списка целей 3-5 самые важные.	

Тема №9. «Энергетические циклы»	Текстовая лекция. 0,5 час.	Энергетические циклы.	Знать: Собственные энергетические циклы.
	Практикум, 0,5 час.	<i>Практическая работа №9.</i> Заполните таблицу «Уровня энергии» в течение трех дней, чтобы определить закономерность подъемов и спадов энергии.	Уметь: Определять закономерность подъемов и спадов собственной энергии.
	Внеаудиторная самостоятельная работа. 0,5 час.	Заполните «Мой список дел» после определения подъемов и спадов собственной энергии.	
Тема №10. «Итоги дня»	Текстовая лекция. 0,5 час.	Внедрение привычки подведения итогов дня.	Знать: Этапы внедрения привычки подведения итогов дня.
	Практикум, 0,5 час.	<i>Практическая работа №10.</i> Провести анализ собственного свободного времени.	Уметь: Проводить анализ собственного свободного времени.
	Внеаудиторная самостоятельная работа. 0,5 час.	Подвести итоги дня, с помощью ответов на предлагаемые вопросы.	
Тема №11. «Приоритеты»	Текстовая лекция. 0,5 час.	Что такое постановка целей. Этапы постановки целей.	Знать: Что такое постановка целей. Знать: Этапы постановки целей.
	Практикум, 0,5 час.	<i>Практическая работа №11.</i> Выполнить упражнение «Юбилей», с помощью которого можно понять, что на самом деле ценно, и выявить истинные ценности и приоритеты.	Уметь: Выявлять истинные ценности и приоритеты.
	Внеаудиторная самостоятельная работа. 0,5 час.	Напишите себе письмо из будущего от себя 80-летнего(ей).	
Тема №12. «Помесячное планирование»	Текстовая лекция. 0,5 час.	Алгоритм регулярных действий для эффективного	Знать: Алгоритм регулярных действий для эффективного планирования и высокой

		планирования и высокой продуктивности.	продуктивности.
	Практикум, 0,5 час.	<i>Практическая работа №12.</i> Спланировать свой месяц, разделяя задачи и прописывая даты.	Уметь: Планировать свой месяц, разделяя задачи.
	Внеаудиторная самостоятельная работа. 0,5 час.		

1.3. Календарный учебный график (Приложение №1).

Раздел 2. Формы аттестации и оценочные материалы.

2.1. Текущая аттестация.

Практическая работа №1 по Теме 1.

Название	<i>«Первое планирование»</i>
Описание ситуации	Составить список дел на сегодня и проанализировав его разделить на 4 категории: 1. Легкие ежедневные дела – то, что можно сделать за 2-4 минуты. 2. Важные для вас дела на ближайший месяц – то, что не сделать за 4 минуты, но необходимо сделать в этом месяце. 3. Важные, но не срочные дела, требующие от вас больших усилий. 4. Неважные дела.
Критерии оценивания	1 – выполнено (по двум критериям); 0 – не выполнено. «Зачтено» выставляется слушателям, если они набрали 1 балл.
Оценка	Зачтено/не зачтено.

Практическая работа №2 по Теме 2.

Название	<i>«Заряд энергии»</i>
Описание ситуации	Составить и проанализировать список занятий или событий, которые вас радуют, после которых вы ощущаете себя полными сил и позитива.
Критерии оценивания	1 – выполнено (по двум критериям); 0 – не выполнено. «Зачтено» выставляется слушателям, если они набрали 1 балл.
Оценка	Зачтено/не зачтено.

Практическая работа № 3 по Теме 3.

Название	<i>«Колесо баланса»</i>
----------	-------------------------

Описание ситуации	Составьте и проанализируйте свое «колесо баланса». Начертите круг и разделите его на 8 секторов, подписывая каждый сектор. Затем по 10 балльной шкале оцените свое состояние в каждом секторе.
Критерии оценивания	1 – выполнено; 0 – не выполнено. «Зачтено» выставляется слушателям, если они набрали 1 балл.
Оценка	Зачтено/не зачтено.

Практическая работа №4 по Теме 4.

Название	«Тайм-чекинг»
Описание ситуации	Заполните таблицу «Тайм-чекинг», запишите в таблицу все свои занятия в течение одного дня и проанализируйте её.
Критерии оценивания	1 – выполнено; 0 – не выполнено. «Зачтено» выставляется слушателям, если они набрали 1 балл.
Оценка	Зачтено/не зачтено.

Практическая работа №5 по Теме 5.

Название	«Цепочка внедрения»
Описание ситуации	Необходимо сформулировать одну конкретную задачу и создать «цепочку внедрения в жизнь» данной задачи.
Критерии оценивания	1 – выполнено; 0 – не выполнено. «Зачтено» выставляется слушателям, если они набрали 1 балл.
Оценка	Зачтено/не зачтено.

Практическая работа №6 по Теме 6.

Название	«Продуктивное откладывание дел»
Описание ситуации	Выполнить «Продуктивное откладывание дел». Обратиться к списку «Мои радости», выбрать 1 занятие из него и выполнить. Затем вернуться к делу, которое вы отложили на потом.
Критерии оценивания	1 – выполнено; 0 – не выполнено. «Зачтено» выставляется слушателям, если они набрали 1 балл.
Оценка	Зачтено/не зачтено.

Практическая работа №7 по Теме 7.

Название	«Ресурсы»
Описание ситуации	Составить вопросы для честного разговора с собой и ответить на них для подведения итогов недели.
Критерии оценивания	1 – выполнено; 0 – не выполнено. «Зачтено» выставляется слушателям, если они набрали 1 балл.
Оценка	Зачтено/не зачтено.

Практическая работа №8 по Теме 8.

Название	«Глобальные цели»
Описание ситуации	С помощью «колеса жизненного баланса» определить глобальные цели на ближайшие пять лет.
Критерии оценивания	1 – выполнено; 0 – не выполнено. «Зачтено» выставляется слушателям, если они набрали 1 балл.
Оценка	Зачтено/не зачтено.

Практическая работа №9 по Теме 9.

Название	«Уровень энергии»
Описание ситуации	Заполните таблицу «Уровня энергии» в течение трех дней и определите закономерность подъемов и спадов собственной энергии.
Критерии оценивания	1 – выполнено; 0 – не выполнено. «Зачтено» выставляется слушателям, если они набрали 1 балл.
Оценка	Зачтено/не зачтено.

Практическая работа №10 по Теме 10.

Название	«Позитивная мотивация»
Описание ситуации	Провести анализ собственного свободного времени. Написать два варианта отдыха или выходного дня (кратко перечислить названия занятий). 1 план должен увеличить ваш уровень энергии и увеличить личную эффективность. 2 план (план вредных занятий) должен уменьшить уровень вашей энергии и вашу продуктивность. Проанализируйте оба плана и уменьшите те занятия, которые уменьшают ваш уровень энергии.
Критерии оценивания	1 – выполнено; 0 – не выполнено. «Зачтено» выставляется слушателям, если они набрали 1 балл.
Оценка	Зачтено/не зачтено.

Практическая работа №11 по Теме 11.

Название	«Юбилей»
Описание ситуации	Разработать сценарий собственного 80-го юбилея. Детально представить свой 80-летний юбилей, где вы и кто с вами рядом. Что вы хотите услышать о себе, своих качествах характера, достижениях, успехах от ваших гостей.
Критерии оценивания	1 – выполнено; 0 – не выполнено. «Зачтено» выставляется слушателям, если они набрали 1 балл.
Оценка	Зачтено/не зачтено.

Практическая работа №12 по Теме 12.

Название	«Помесячное планирование»
Описание ситуации	Написать план дел на месяц, разделяя задачи и прописывая даты. Приступить к выполнению плана.
Критерии оценивания	1 – выполнено; 0 – не выполнено. «Зачтено» выставляется слушателям, если они набрали 1 балл.
Оценка	Зачтено/не зачтено.

2.2. Итоговая аттестация.

Форма итоговой аттестации	Зачет (на основании совокупности выполненных практических работ).
---------------------------	---

Требования к итоговой аттестации	Выполнение всех практических работ в соответствии с требованиями к каждой из работ.
Критерии оценивания	Слушатель считается аттестованным при положительном оценивании практических работ.
Оценка	Зачтено/не зачтено.

Раздел 3. Организационно-педагогические условия реализации программы.

3.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы (литература).

Основная:

1. Архангельский Г. А., «Время. Большая книга тайм-менеджмента», АСТ, 2019 г.
2. Баранова О., Погодичева Е. А., «Я ничего не успеваю! Как провести аудит своей жизни и расставить приоритеты», Бомбора, 2020 г.
3. Моргенстерн Д. «Тайм менеджмент. Искусство планирования и управления своим временем и своей жизнью», Добрая книга, 2019 г.
4. Сидорова Н. А., Анисинкова Е.Б. «Тайм-менеджмент, 24 часа — это не предел», Т8, 2021 г.
5. Фабьен О. «Гибкий тайм-менеджмент. Как быть максимально производительным во времена тотального выгорания», Бомбора, 2021 г.
6. Чирилло Ф. «Метод Помидора. Управление временем, вдохновением и концентрацией», Бомбора, 2020 г.

Дополнительная:

1. Кнапп Д., Зерацки Д., «Найди время. Как фокусироваться на главном», Альпина Паблишер, 2018г.
2. Хайнц М., «Позитивный тайм-менеджмент. Как успевать быть счастливым», Альпина Бизнес Букс, 2014 г.

3.2. Материально-технические условия реализации программы.

Для эффективной реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение: устройство с доступом к сети интернет (компьютер, планшет или смартфон).

3.3. Образовательные технологии, используемые в процессе реализации программы.

Программа реализуется с использованием ПО для ЭВМ Умиус. Для каждой темы разработаны учебно-методические материалы, которые позволяют слушателям самостоятельно осваивать содержание программы.

В процессе реализации программы используются текстовые лекции, необходимые для качественного усвоения материала.

Приложение 1

Календарный учебный график.

№ п\п	Учебные недели/часы	1-я неделя	2-я неделя
	Тема		
1.	Тема №1. «Планирование»	Т, П,	
2.	Тема № 2. «Формирование фокуса мотивации»	Т, П	
3.	Тема № 3. «Колесо баланса»	Т, П,	
4.	Тема № 4. «Тайм-менеджмент одного дня»	Т, П,	
5.	Тема № 5. «Управление привычками»	Т, П	
6.	Тема № 6. «Избавление от лени и прокрастинации»		Т, П,
7.	Тема №7. «Ресурсы»		Т, П
8.	Тема №8. «Планирование глобальных целей»		Т, П,
9.	Тема №9. «Энергетические циклы»		Т, П,
10.	Тема №10. «Итоги дня»		Т, П
11.	Тема №11. «Приоритеты»		Т, П,
12.	Тема №12. «Помесячное планирование»		Т, П, ИА

Условные обозначения:

Т – теоретическая подготовка

П или С – практика или стажировка

К – входной, текущий, промежуточный контроль знаний, умений

ПА – промежуточная аттестация (экзамен, зачет)

ИА – итоговая аттестация