

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной программе
«Учимся управлять собой»

Программа разработана для обучающихся общеобразовательных учреждений. Реализация данной общеразвивающей программы способствует развитию эмоционально-волевой сферы, навыков саморегуляции, а также удовлетворяет актуальные потребности обучающихся в признании, позитивном внимании, ощущении собственной успешности. Вместе с тем, используемые специальные приемы, игры и упражнения позволяют развивать коммуникативные умения и навыки конструктивного взаимодействия.

Организация образовательной деятельности по данной программе основана на модульном принципе.

В процессе освоения программы, участники освоят приемы и методы саморегуляции своего состояния и поведения; смогут развить мотивацию и потребность к использованию конструктивных способов разрешения конфликтов в повседневной жизни; коммуникативные умения и творческую активность.

Паспорт
дополнительной общеразвивающей программы

Название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Учимся управлять собой»
Модули программы	<ul style="list-style-type: none">• «Гимнастика чувств»• «Фантазеры»• «Чудеса на песке»• «Антистресс»• «Песочная анимация»• «Установка на успех»• «Мир моих чувств»
Авторы-составители	Педагоги-психологи высшей квалификационной категории: Еремина Е.А., Неретина Л.А., Тихонова М.А.
Вид программы	Общеразвивающая
Направленность программы	Социально-гуманитарная
Срок реализации	73 час.
Возраст обучающихся	6 – 18 лет
Цель программы	Создание условий, направленных на развитие эмоционально-волевой сферы и навыков саморегуляции у обучающихся, способствующих сохранению их психологического здоровья.