**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ЗАНЯТИЯ №1**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Этап занятия** | **Время** | **Цель** | **Оборудование, инвентарь** | **Действия преподавателя** | **Действия студентов** |
| 1. | Организационный этап | 1 мин | Организация студентов на занятие  Введение правил | Стулья расставленные по кругу  Слайд «Правила» | Организует студентов  Объявляет о предстоящей форме работы  Напоминает правила работы | Рассаживаются по местам,  настраиваются на работу  Вспоминают правила работы |
| 2. | Вступительная часть | 3 мин | Целеполагание  Мотивация на работу Снятие ожиданий | Слайд «Тема»  Мягкая игрушка | Объявляет тему, цель занятия | Слушают |
| 3. | Упражнение «Ассоциации» | 5 мин | Разминка | Мягкая игрушка | Озвучивает инструкцию. | Приводят ассоциации со словом «время».  Приводят пословицы, афоризмы и о времени |
| 4. | Работа с метафорическими картами | 15 мин | Осознание проблем в организации своего времени | МАК «Огонь, мерцающий в сосуде» | Дает инструкцию.  Организует работу и обсуждение | Выбирают сосуд. Выбирают содержимое сосуда. Анализируют. Участвуют в обсуждении. |
| 5. | Упражнение «Купец и время» | 20 мин | Осознание отношения ко времени | Текст сказки | Читает сказку. Дает инструкцию. Организует обсуждение. | Слушают сказку. Придумывают ее продолжение. Рассказывают свое завершение сказки. Участвуют в обсуждении. |
| 6. | Упражнение «Распределение времени». | 7 мин | Анализ затрат времени | Раздаточный материал: бланки с заготовками диаграмм, цветные карандаши | Дает инструкцию.  Следит за ходом выполнения упражнения и за временем.  Организует обсуждение.  Дает теоретическую информацию | Самостоятельно работают на бланках.  Участвуют в обсуждении |
| 7. | Упражнение «Хронофаги» | 4 мин | Поиск личных хронофагов | Мягкая игрушка | Дает теоретическую информацию.  Проводит упражнение | Слушают.  Ловят игрушку, называя один хронофаг. |
| 8. | Завершающее упражнение | 4 мин | Рефлексия занятия | Мягкая игрушка | Организует обсуждение | Участвуют в обсуждении |
| 11. | Завершающее слово психолога | 1 мин | Обратная связь с группой |  | Подводит итог.  Мотивирует на следующее занятие | Слушают |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ЗАНЯТИЯ №2**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Этап занятия** | **Время** | **Цель** | **Оборудование, инвентарь** | **Действия преподавателя** | **Действия студентов** |
| 1. | Организационный этап | 2 мин | Организация студентов на занятие  Введение правил | Стулья расставленные по кругу  Слайд «Правила» | Организует студентов  Объявляет о предстоящей форме работы  Напоминает правила работы | Рассаживаются по местам,  настраиваются на работу  Вспоминают правила работы |
| 2. | Вступительная часть | 3 мин | Целеполагание  Мотивация на работу Снятие ожиданий | Слайд «Тема»  Мягкая игрушка | Объявляет тему, цель занятия | Слушают |
| 3. | Упражнение «Белка в колесе» | 3 мин | Разминка | Ручка для ведущего, стикеры | Озвучивает инструкцию. Записывает тезисы. Организует действия участников  Организует обсуждение | Доброволец – называет дела. Участники – переходят по аудитории в соответствии с инструкцией.  Участвуют в обсуждении |
| 4. | Упражнение «Секундомер» | 3 мин | Определение индивидуальных особенностей восприятия времени | Секундомер, выведенный на экран | Дает инструкцию  Проводит упражнение. Следит за временем  Комментирует результаты | Выполняют упражнение |
| 5. | Упражнение «Золотая рыбка» | 3 мин | Демонстрация ошибок при постановке целей |  | Проводит упражнение.  Организует обсуждение.  Дает теоретическую информацию | Доброволец – участвует в упражнении.  Участники – участвуют в обсуждении.  Слушают. |
| 6. | Информационный блок «SMART» | 5 мин | Дать теоретическую информацию | Слайд «SMART» | Рассказывает | Слушают |
| 7. | Упражнение на постановку целей | 15 мин | Научиться целеполаганию | Слайд «Принцип «КРОВИ»  Бланки с заготовкой таблицы | Дает инструкцию.  Следит за временем  Организует обсуждение | Заполняют таблицу  Участвуют в обсуждении |
| 8. | Информационный блок «Правило Парето. Матрица Эйзенхауэра» | 7 мин | Дать теоретическую информацию | Слайды «Правило Парето. Матрица Эйзенхауэра» | Рассказывает | Слушают |
| 9. | Упражнение на распределение задач по принципу матрицы Эйзенхауэра | 15 мин | Тренировка умения распределять задачи | Бланк с заданием  Слайд «Матрица Эйзенхауэра» | Дает инструкцию. Организует обсуждение. | Выполняют упражнение. Участвуют в обсуждении. |
| 10. | Завершающее упражнение | 5 мин | Рефлексия занятия | Цветные карандаши и фломастеры, листы формата А3 | Дает задание.  Делит студентов на 3 группы  Следит за временем  Организует обсуждение | Распределяются по группам.  Рисуют, записывают  Участвуют в обсуждении |
| 11. | Завершающее слово психолога | 2 мин | Обратная связь с группой | Слайд с афоризмами. | Подводит итог. | Слушают |