

## Все экзамены в жизни уверенно и успешно! Практика образовательной кинезиологии

**Вид образования:** дополнительное профессиональное образование (повышение квалификации).

**Цель:** совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

**Категория слушателей:** специалисты со средним и высшим профессиональным образованием (педагогическое психологическое, социально-педагогическое).

**Форма обучения:** дистанционная.

**В результате обучения** участники усовершенствуют или получают следующие профессиональные и личностные **компетенции:**

- получают представление о составляющих психологической готовности человека к ситуациям оценивания;
- освоят методы и приемы образовательной кинезиологии, позволяющие обучать людей способам эффективного поведения в этих ситуациях;
- смогут использовать полученные знания и навыки для работы со своими учениками, сотрудниками, клиентами, а также в личных целях.

### Учебно-тематический план:

| Наименование дисциплины   | Всего (акад.ч) | В том числе      |                    | Форма контроля |
|---|----------------|------------------|--------------------|----------------|
|   |                | лекции (акад.ч.) | практика (акад.ч.) |                |
| <b>Все экзамены в жизни уверенно и успешно!<br/>Практика образовательной кинезиологии</b> | 24             | 8                | 16                 | Супервизия     |

### Календарный учебный график:

| объем ОП (кол-во ак.ч.) | период ОД (кол-во учебных дней) | даты начала и окончания ОД                               | время начала и окончания ОД (чч.мм)   | ЕОН (кол-во ак.ч.) | ЕНОН (кол-во ак.ч.) | кол-во выходных дней | срок и форма ИОМ     |
|-------------------------|---------------------------------|--|---|--------------------|---------------------|----------------------|----------------------|
| 24                      | 6                               | дд.мм.гг начала программы – дд.мм.гг окончания программы | <b>Все дни</b><br>10:00 – 11:20<br>11:30 – 13:00<br>13:10 – 15:00<br><b>или</b><br>10:30 – 11:50<br>12:00 – 13:30<br>13:40 – 15:30<br><b>или</b><br>14:30 – 15:50<br>16:00 – 17:30<br>17:40 – 18:30 | 4                  | 24                  | 1                    | дд.мм.гг, супервизия |

ОП – образовательная программа  
ОД – образовательная деятельность  
ЕОН – ежедневная образовательная нагрузка  
ЕНОН – еженедельная образовательная нагрузка  
ИОМ – итоговое оценочное мероприятие

### **Учебная программа:**

- Особенности методов оценивания и их влияние на поведение человека. «Внимание – Вас оценивают!»
- Психологические характеристики, способствующие успешности в ситуациях оценивания. Способы самодиагностики.
- Психологический практикум по освоению техник и приемов, обеспечивающих эффективное поведение в сложных ситуациях:
  - способы сохранения уверенности в незнакомой обстановке при взаимодействии с незнакомыми экзаменаторами;
  - приемы распределения, переключения и сосредоточения внимания в ответственных ситуациях;
  - способы позитивного мышления и формирования установки на успех;
  - приемы избавления от страха неудачи и боязни совершить ошибку;
  - методы принятия оптимального решения и эффективного планирования своей деятельности в рамках ограниченного времени;
  - составление и использование ментальных карт и опорных сигналов для долговременного запоминания, целеполагания и планирования;
  - приемы тайм-менеджмента в ситуациях оценивания;
  - способы сохранения высокой работоспособности в условиях длительного сосредоточения и напряжения;
  - техники быстрого снятия стрессового состояния.
- Методические примеры проведения тренингов «Все экзамены в жизни – уверенно и успешно», «Домашнее задание – учение с увлечением», «Счастливый родитель – успешный ребенок», «Педагогический театр».
- Особенности подготовки к прохождению экзаменов или аттестаций в дистанционном формате.
- Возможности коррекции и профилактики профессионального выгорания самих экзаменаторов.

**Формы работы:** мини-лекции, веб-презентации, практические упражнения.