

Календарный учебный график.

Дата		№	Тема занятия	Колич-во часов
По плану месяц	По факту дата			
Раздел 1. Особенности психологической готовности к прохождению аттестационной процедуры				
сентябрь		1	Экзамен, формы и виды	1
сентябрь		2	Психологическая готовность – что это?	1
Раздел 2. Навыки саморегуляции в стрессовых ситуациях				
сентябрь		3	Стресс – что такое?	1
сентябрь		4	Стадии стресса	1
октябрь		5	Виды стресса	1
октябрь		6	Тактики реагирования. Практическая отработка способов преодоления стресса: снижение тонуса мышц	1
октябрь		7	Тактики реагирования. Практическая отработка способов преодоления стресса: аутотренинг	1
октябрь		8	Тактики реагирования. Практическая отработка способов преодоления стресса: аутотренинг	1
октябрь		9	Тактики реагирования. Упражнение «Человек под дождем»	1
ноябрь		10	Тактики реагирования. Техники «Зато», «Утренняя благодарность»	1
ноябрь		11	Тактики реагирования. Техника «Лифт»	1
ноябрь		12	Профилактика стресса	1
Раздел 3. Эффективные приемы запоминания и воспроизведения материала				
ноябрь		13	Память. Виды памяти	1
декабрь		14	Закономерности запоминания	1
декабрь		15	Формирование навыков эффективного запоминания при подготовке к ГИА	1
декабрь		16	Формирование навыков эффективного запоминания при подготовке к ГИА	1
декабрь		17	Формирование навыков эффективного запоминания при подготовке к ГИА	1
январь		18	Формирование навыков эффективного запоминания при подготовке к ГИА	1
январь		19	Формирование навыков эффективного запоминания при подготовке к ГИА	1
январь		20	Формирование навыков эффективного запоминания при подготовке к ГИА	1
январь		21	Формирование навыков эффективного запоминания при подготовке к ГИА	1
февраль		22	Формирование навыков эффективного запоминания при подготовке к ГИА	1
Раздел 4. Навыки эффективного тайм-менеджмента				
февраль		23	Матрицы Эйзенхауера. Изучение приемов, которые являются специфическими для тайм – менеджмента.	1
февраль		24	Ментальные карты Тони Бьюзена. Изучение приемов, которые являются специфическими для тайм – менеджмента. Ознакомление с техникой Т. Бьюзена.	1
февраль		25	Календарик-пинарик, хронометраж, план на день. Изучение приемов, которые являются специфическими для тайм – менеджмента. планирование дня, фиксация	1

			в виде плана и его проживание с использованием правил управления времени.	
март		26	Хронофаги. Изучение понятия хронофаги как инструмент тайм-менеджмента. Поглотители времени в современном мире.	1
март		27	Мое расписание. Изучение приемов, которые являются специфическими для тайм – менеджмента.	1
март		28	Осмысление понятия «Время». Предоставление информации по темам: «Время как ресурс» и «Единицы времени».	1
март		29	Мотивация. Изучение приемов, которые являются специфическими для тайм – менеджмента.	1
апрель		30	Целеполагание и выбор. Мини-лекция «Истинные цели, желания – первый шаг к личной эффективности. Их выявление и формулирование».	1
апрель		31	Целеполагание и выбор. Изучение приемов, которые являются специфическими для тайм – менеджмента	1
апрель		32	Правила эффективного отдыха. Необходимая периодичность отдыха.	1
Раздел 5. Итоговое занятие. Представление плана подготовки к ГИА				
апрель		33	Составление плана подготовки к ГИА	1
май		34	Составление плана подготовки к ГИА	1
май		35	Составление плана подготовки к ГИА	1
май		36	Презентация плана подготовки к ГИА	1
Общее количество часов				36