

Аннотация
к рабочей программе по внеурочной деятельности
«Саморегуляция личности»

1. Адресность

Для обучающихся 9, 11 классов (14-18 лет).

2. Сроки реализации:

Срок реализации программы 1 год.

Занятия проводятся 1 раз в месяц по 1 часу. Работа по программе рассчитана на 9 часов в год, 2 часа определено для консультирования по запросу. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, большее количество времени занимает практическая часть.

3. Разделы программы

3.1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

3.2. Содержание рабочей программы внеурочной деятельности.

3.3. Тематическое планирование.

4. Разделы тематического планирования:

4.1. Саморегуляция и её роль в жизни человека.

4.2. Понятие «стресс». Компоненты стрессоустойчивости.

4.3. Технологии саморегуляции и управление стрессом.