

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ТВОРЧЕСТВА».

ПРИНЯТО  
Методическим советом  
МБУ ДО «Дом творчества»  
№ 01 от «26» августа 2025г.



УТВЕРЖДАЮ  
директор МБУ ДО  
«Дом творчества»  
*Дорофеева* И.Я. Дорофеева/  
приказ № 17 от «27» августа 2025г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

СОЦИАЛЬНО - ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«УСПЕХ ВНУТРИ НАС»

Возраст обучающихся: 14-18 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Составитель – Логинова Т.А. ,  
педагог дополнительного образования

с. Боград, 2025

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Успех-внутри нас» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года, № 273-ФЗ;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);
- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Актуальные проблемы старшеклассников – принятие себя как ценности, укрепление веры в себя и свои силы, ощущение своей уникальности и неповторимости, появление представлений о глубине своего «я», о своем жизненном пути и роли своего «я» на этом пути, профессиональное самоопределение. Изучение, познание себя, определение своей направленности, способностей, несомненно, помогает старшекласснику в выборе профессии.

Возраст от 14 до 18 лет принято считать периодом ранней юности. Это возраст, когда физическое и психическое развитие гармонизируется, когда новым и главным видом психологической деятельности личности становится рефлексия, самосознание. Это самый ответственный период, поскольку в нем утверждаются жизненные позиции и принципы, формируются социальные установки, отношение к себе, к людям, к обществу. В данном возрасте стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения. Главные мотивационные линии этого возрастного периода связаны с активным стремлением к личностному самосовершенствованию. Поэтому старшеклассников так привлекает возможность узнать что-то новое о себе, о своих способностях.

В основе личностного развития лежит саморазвитие как динамический и непрерывный процесс самопроектирования личности. Под саморазвитием в психологии понимается активное качественное преобразование человеком своего внутреннего мира. Личностное развитие человека возможно лишь в том случае, если меняется восприятие и осознание им себя самого, происходит формирование ценностей, присущих самоактуализирующейся личности.

Чем раньше начнется личностное и профессиональное развитие, тем в большей степени можно прогнозировать психологическое благополучие,

удовлетворенность жизнью и личностный рост каждого человека в современном мире. Создание условий для активного личностного развития – наиболее актуально для учащихся старших классов, стоящих на пороге профессионального самоопределения и взрослой жизни.

### **Научное обоснование программы.**

При реализации программы «Успех – внутри нас!» происходит опора на важнейшие принципы:

- Принцип гуманистичности, предполагает отбор и использование гуманных, личностно-ориентированных, основанных на общечеловеческих ценностях методов психологического взаимодействия.
- Принцип научности реализуется как тщательный отбор современных научных методов диагностики, коррекции развития личности школьников. Реализация данного принципа предполагает участие субъектов психологического сопровождения в опытно-экспериментальной работе, а также в создании и апробировании самостоятельно создаваемых методик диагностики и коррекции.
- Технология работы по программе основывается также на принципах личностно-ориентированного обучения (И.С. Якиманской), педагогики сотрудничества (авторы: В.А. Сухомлинский, А.С.Макаренко, К.Д.Ушинский, Я.Корчак и др.), гуманно-личностной технологии (Ш.А.Амонашвили), в процессе обучения применяется интерактивный подход. Широко используется опыт тренинговой работы А.Г.Лидерса, А.С.Прутченкова, Л. Анн, А.Г.Грецова, О.В.Хухлаевой, И.Вачкова, Е.И.Рогова и др.
- Принцип рациональности лежит в основе использования форм и методов психологического взаимодействия и обуславливает необходимость их отбора с учетом оптимальной сложности, информативности и пользы для ребенка.

При составлении программы использовались материалы программ для старшеклассников: программы предпрофильной подготовки Г.В. Резапкиной «Психология и выбор профессии» (М., 2005 г.), Е.Г.Рогова «Психология человека», И. Ивановой «Пойми себя, пойми другого», С.Успенской «Культура эмоций».

Одним из негативных последствий активного внедрения в нашу жизнь информационных компьютерных технологий, явилось сокращение коммуникативных контактов учащихся в реальном мире, а значит снижение уровня коммуникативных навыков детей. В связи с этим, программный материал курса «Успех – внутри нас!» дополнен разделом «Умею ли я общаться», который знакомит ребят с основами психологии общения, обучает конструктивному решению конфликтных ситуаций, правилам эффективного общения.

В курс включены разнообразные тренинги, направленные на самопознание личности, развитие разнообразных личностных свойств.

Программа включает и индивидуальную работу, способствующую более глубокому самопознанию и самораскрытию учащихся.

В программе «Успех – внутри нас!» изложены современные взгляды на проблему выбора профессии и планирования карьеры и даны диагностические и профинформационные материалы, которые должны помочь ребятам в выборе профессии.

Программа предлагает использовать самоуправляющие (психогенные) механизмы развития юной личности. Ребятам необходимо вооружить знаниями и умениями саморазвития и за счет этого поднять уровень *внутренней мотивации* к самосовершенствованию. Побудить их к активным и сознательным действиям, направленным на:

- формирование саморазвития, становление активной жизненной позиции. Повышение собственной значимости и актуализации личностных ресурсов;
- формирование мотивации самовоспитания и саморазвития для успешной социализации;
- формирование информационного кругозора уровня психологической культуры, потребности применять знания на практике;
- формирование гуманистических отношений к окружающему миру, приобщение к общечеловеческим ценностям, освоение, усвоение, присвоение этих качеств, осознание здоровья, как одной из главных жизненных ценностей;
- формирование ответственной, настойчивой, добросовестной, конкурентоспособной личности, умеющей реализовать свои притязания на право занять значимое место в обществе.

**Цель программы «Успех - внутри нас!»:** Создание условий для формирования развития личностных свойств, навыков эффективного взаимодействия в команде и активной жизненной позиции.

**Задачи программы:**

1. познакомить с основами психологии личности с целью более глубокого познания собственной личности и окружающих людей;
2. формировать адекватное представление подростка о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий;
3. познакомить с основами психологической подготовки к экзаменам, обучить приемам саморегуляции, эффективным приемам запоминания, психологическим приемам настроя на успех;
4. способствовать личностному росту, особенно нравственному самосовершенствованию, создать условия для раскрытия творческого потенциала;
5. способствовать формированию активного самосознания и навыков волевой саморегуляции;
6. развивать личностные качества учащихся: активность, самостоятельность, ответственность, дипломатичность, толерантность,

способствовать формированию адекватной самооценки, развитию уверенности в себе;

#### **Отличительные особенности программы:**

1) Содержание программы удовлетворяет все актуальные потребности подростков: самопознание и самосовершенствование, развитие коммуникативных навыков для более полной самореализации, профессиональное самоопределение и психологическая подготовка к экзаменам.

2) Сочетание разнообразных форм работы: лекционной, тренинговой, дискуссионной и др., а также особая структура занятия (включение упражнений-разминок, упражнений-активаторов, тренинговых упражнений, обязательного этапа – рефлексии) позволяет наиболее эффективно усваивать программный материал, развивать коммуникативные навыки, способности к самопознанию.

3) Активное использование арт-терапии как метода саморазвития и личностного самопознания. На занятиях используются элементы изотерапии (работа с цветом, линиями с целью выражения чувств, переживаний, настроения), музыкотерапии (слушание музыки и создание к музыкальным композициям изображений с помощью методов кляксографии, монотипии, цветных ниток), пластикотерапии (работа с пластилином, лепка фантастических существ, чувств, ассоциативных элементов).

#### **Объем и срок реализации программы.**

Программа одногодичная – 144 академических часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академическому часу, количество часов в неделю 4.

#### **Формы занятий:**

В программе использованы различные типы занятий. Используются уроки-практикумы, конференции, дискуссии, уроки с элементами социально-психологического тренинга, организационно - деятельностной игры, в учебный процесс включены тренинги, профориентационные игры. Занятия разработаны с учетом принципов дифференцированного обучения и модульной организации учебного процесса.

Большая часть занятий по форме - групповые занятия с элементами социально-психологического тренинга. Количество членов группы 10-20 человек.

В занятия включается профессиональная диагностика с использованием надежных методик (личностных опросников, проективных тестов, арт-терапевтических упражнений), широко применяются сюжетно-ролевые игры, проблемно-поисковые задачи, элементы исследовательской и проектной деятельности.

#### **Методическое обеспечение программы**

Управление образовательным процессом, успешное проведение занятий достигается благодаря соблюдению основных дидактических принципов: систематичности, последовательности, наглядности и доступности, эффективному применению общественно-признанных современных

технологий, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

### **Методы и приемы образовательной деятельности**

- репродуктивный, словесный (объяснение, беседа, диалог, консультация),
- метод проблемного обучения (постановка проблемных вопросов и самостоятельный поиск ответа),
- игровой: создание специальных игровых заданий, моделирующих реальную жизненную ситуацию, из которой обучающимся предлагается найти выход;
- наглядный (рисунки, плакаты, фотографии, видеоматериалы, литература);
- интерактивный: отражение мнения обучающихся и их самоопределение в различных формах работы – дискуссиях и диспутах, тренингах, деловых играх, КТД.

Каждое занятие строится в зависимости от темы и конкретных задач, которые предусмотрены программой, с учетом возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальной подготовленности.

В течение обучения по программе постоянно проводится диагностика качеств личности, профессиональных способностей, склонностей учащихся. В конце каждого раздела на обобщающих занятиях учащиеся заполняют таблицы, пользуясь записями в тетрадях и результатами тестов: «Мой психологический портрет» (особенности личности учащегося: самооценка, темперамент, уровень агрессии, тревожности и т.д.), «Моя будущая профессия» (предмет труда, цели, средства труда, определение типа будущей профессии, профиль и т.д.), «Мои способности» (виды способностей, степень сформированности способностей учащихся).

Для подтверждения эффективности обучения учащихся в начале и конце года обучения проводятся следующие диагностические методики:

- анкета «Мой профессиональный выбор» (выявление учащихся определившихся с профессиональным выбором и сомневающихся в выборе);
- личностный опросник Кеттелла;
- изучение самооценки с помощью шкалы Дембо-Рубинштейна.

После проведения повторной диагностики, результаты первичных и повторных исследований сравниваются, выявляется динамика изменений, анализируются причины динамики.

- Методы арт-терапии, Экспрессивные методы творческого самовыражения в движении, рисунках, в письменных работах.
- Методы социально-психологического тренинга: дискуссионный метод обсуждения различных психологических проблем; метод анализа конкретных ситуаций; игровое моделирование, имитационные игры.

В процессе обучения активно используются психологические **методы**: анкетирование, тестирование, анализ продуктов деятельности, наблюдение. На занятиях систематически применяются интерактивные технологии: работа в микрогруппах, социально-педагогические игры, игры на доверие, сплочение коллектива.

### **Планируемые результаты обучения учащихся.**

В результате изучения курса «Успех – внутри нас!» ребята будут:

#### **1. Иметь представление:**

- об уровне развития собственных способностей, личностных свойств, интересов, склонностей; о функциях, средствах и видах общения; о различных профессиях, профессионально важных качествах, состоянии современного рынка труда, о принципах психологической подготовки к экзаменам.

#### **2. Знать:**

- понятия личности, свойств личности, стресса, общения, конфликта, стратегий решения конфликтных ситуаций, способностей и задатков человека, мотивации;
- профессиональные типы личности; уровни профессиональной пригодности.
- приемы запоминания, саморегуляции, способы снижения тревожности.

#### **3. Уметь:**

- различать основные психологические понятия курса;
- преодолевать стрессовые состояния, тревогу;
- применять различные средства, виды и техники общения;
- устанавливать контакты с окружающими людьми, успешно решать конфликтные ситуации, владеть навыками самопрезентации.

После прохождения данной программы учащийся должен уметь самостоятельно понимать сущность предмета, основные формы, техники взаимодействия психологических феноменов. Различать психологические особенности людей. Это дает возможность ребёнку продолжить обучение по выбранной специальности: психолог, социолог, педагог, социальный работник, социальный педагог.

Также ожидаемым результатом работы по программе является развитие личностных свойств: коммуникабельности, самостоятельности, самокритичности, снижение тревожности, а также укрепление веры в себя, повышение уровня самооценки, что является следствием не только активного применения психологических развивающих упражнений, но следствием сплочения детского коллектива и создания благоприятного психологического климата в ходе проведения занятий, тренингов, воспитательных мероприятий.

### **Формы текущего контроля**

Уровень обученности определяется через текущий контроль, который проводится в течение учебного года после изучения темы. При текущем контроле проводится оценка качества усвоения материала через выполнение итоговой работы по теме в форме тестирования(приложение) .

Промежуточная аттестация (май)

Формы проведения промежуточной аттестации проводится в форме исследовательской деятельности подростков в рамках программы курса и предусматривает самостоятельный поиск, отбор детьми необходимой дополнительной информации по курсу, анализ психологической литературы, открытие неизвестных для подростков фактов теоретических знаний,

*выступление на коллоквиумах, защита исследовательских работ:*  
«Психология общения» (групповой), проект «Город профессий»(групповой), защита проектов «Мой внутренний мир».

*Критерии уровня обученности:*

Высокий – полное владение теоретическими знаниями и практическими умениями, отработанными до мастерства;

Средний – владение программным материалом с незначительными пробелами в теоретических знаниях и практических умениях;

Низкий – владение элементарными ЗУН по программе обучения.

*Критерии оценки защиты проекта или исследовательской работы.*

№	Критерии	Количество баллов(показатель)		
		3 (критерий выполнен полностью)	2 (критерий выполнен частично)	0 (критерий не выполнен)
1	Осмысленное владение материалом			
2	Свободное общение, не испытывая стеснения			
3	Качество проекта, или исследовательской работы			
4	Речевая культура, грамотность			

Таким образом, в результате обучения по программе курса, учащиеся активно познают внутренний мир собственной личности, учатся свободно оперировать усвоенными знаниями, применять их в конкретных ситуациях, развивают личностные свойства, коммуникативные навыки, узнают много нового о мире профессий, определяются с профессиональным выбором, осуществляют психологическую подготовку к экзаменам. В процессе участия учащихся в тренингах, совместных мероприятиях происходит сплочение коллектива, создание благоприятного психологического климата, формирование психологической культуры, всестороннее развитие личности старшеклассников. Весь накопленный опыт, навыки и умение работы реферативного и практического характера помогают учащимся в повседневной жизни и в выборе будущей профессии.



## Учебный план

№ п/ п	Дата	Наименование темы	Количество часов		
			Общее кол-во часов	Теори я	Прак тика
1		Вводное занятие	1	1	-
<b>I. Раздел: Что я знаю о себе и о своих возможностях.</b>					
2		Личность как социальная единица. Свойства личности. Типологии личности.	3	2	1
3		Самооценка и уровень притязаний. Тренинг «Как вести себя уверенно»	2	1	1
4		Темперамент. Типы темперамента.	2	1	1
5		Темперамент и профессия.	2	1	1
6		Характер. Связь характера и темперамента.	4	2	2
7		Чувства и эмоции. Любовь. Тест эмоций.	6	4	2
8		Психологический тренинг – практикум «Путь к успеху».	2	-	2
9		Стресс и тревожность.	4	2	2
10		Регуляция стрессовых состояний.	2	1	1
11		Способности и задатки. Виды способностей. Развитие способностей.	4	2	2
12		Мышление. Определение типа мышления.	4	2	2
13		Внимание. Развитие внимания	2	1	1
14		Память. Типы памяти.	2	1	1
15		Развитие памяти.	2	1	1
16		Обобщающее занятие. Колоквиум.	4	1	3
		Итого	48	-	-
<b>II. Раздел: Учусь общаться.</b>					
17		Общение. Функции общения.	2	1	1
18		Общение как восприятие людьми друг друга. Эффекты межличностного восприятия.	2	1	1
19		Виды общения.	2	1	1
20		Вербальные и невербальные средства общения.	2	1	1
21		Язык телодвижений.	2	1	1
		Практикум. Умение распознать язык телодвижений.	2	-	2
22		Умение поддержать разговор. Техники поддержания разговора.	2	1	1
23		Умение слушать – путь к популярности и успеху	2	1	1

24		Виды слушания: активное, пассивное, эмпатическое.	2	1	1
		Тренинг общения.	2	-	2
25		Синтоническая модель общения.	2	1	1
26		Трансактный анализ Э.Берна.	2	1	1
27		Конфликт. Виды конфликтов.	2	1	1
28		11 Табу в конфликтной ситуации.	2	1	1
29		Стратегии разрешения конфликтов.	2	1	1
		Практикум «Решение конфликтных ситуаций».	2	-	2
30		Проблема лидерства. Стили управления.	2	1	1
31		Правила публичного выступления.	4	1	3
		Психологический тренинг-практикум «Учимся выступать публично»	2	-	2
32		Обобщающее занятие. Защита исследовательских работ «Психология общения».	4	1	3
		Итого:	44	-	-

### III. Раздел: Что я знаю о профессиях.

33		Классификации профессий. Признаки профессии.	2	1	1
34		Определение типа будущей профессии.	2	1	1
35		Профессия, специальность, должность. Формула профессии.	2	1	1
36		Интересы и склонности в выборе профессии.	2	1	1
37		Определение профессионального типа личности.	2	-	2
38		Профессионально важные качества.	2	1	1
39		Профессия и здоровье.	2	1	1
40		Обобщающее занятие. Проект «Город профессий»	2	-	2
		Итого	16		

### IV. Раздел: Способности и профессиональная пригодность.

41		Способности к практическим видам деятельности.	2	1	1
42		Способности к интеллектуальным видам деятельности.	2	1	1
43		Способности к профессиям социального типа.	2	1	1
		Деловая игра «Мир профессий».	2	-	2

44		Способности к офисным видам деятельности.	2	1	1
45		Способности к предпринимательской деятельности.	2	1	1
46		Артистические способности.	2	1	1
47		Уровни профессиональной пригодности.	2	1	1
48		Обобщающее занятие. Что я знаю о профессии.	2	-	2
		Итого:	18	-	-
<b>V. Раздел: Психологическая подготовка к экзаменам.</b>					
49		Как бороться со стрессом?	2	1	1
50		Арт-терапевтическое занятие «Я и стресс».	2	1	1
51		Память и приемы запоминания».	2	1	1
		Психологический тренинг «Приемы релаксации и снятия напряжения».	2	-	2
		Психологический тренинг «Мой успешный экзамен».	2	-	2
		Обобщающее занятие.	2	1	1
		Итого:	12	-	-
		Защита проектов «Мой внутренний мир».	4	-	4
		Итоговое занятие по темам года.	2	1	1
За год: 144 часа					

### **Содержание изучаемого курса.**

#### **Содержание**

Занятия сгруппированы в пять самостоятельных, но логически связанных блока (модуля):

#### **1 блок - Что я знаю о себе и своих возможностях.-48 часов**

Введение в предмет, знакомство и закрепление основных понятий: личность, самооценка, темперамент и др., познание учащимися свойств личности, познавательных процессов.

#### **2 блок - Учусь общаться. -44 часа**

Знакомство с понятиями психологии общения, развитие коммуникативных качеств, умения продуктивно решать конфликтные ситуации, активности, инициативности школьников.

#### **3 блок - Что я знаю о профессиях. – 16 часов**

Знакомство с понятиями: профессия, специальность, должность, профессионально важные качества. Определение профессионального типа личности. Диагностика профориентации учащихся.

#### **4 блок - Способности и профессиональная пригодность. – 18 часов**

Углубленное изучение и диагностика способностей учащихся.

#### **5 блок - Психологическая подготовка к экзаменам и ВПР.-12 часов**

Защита проектов «Мой внутренний мир». – 4 часа

Учащиеся, анализируя и обобщая полученные знания, **в творческой форме** готовят представление о собственном внутреннем мире (самооценка, тип темперамента, способности, особенности памяти, мышления и т.д.) и защищают свой проект. Проект может быть оформлен в виде: реферата, компьютерной презентации, плаката и т.д.

### **Итоговое занятие -2 часа**

#### **Дидактический материал**

1. Бланки с диагностическим инструментарием.
2. Набор карточек к теме «Конфликт».
3. Набор тематических плакатов: «Путь к успеху», «Характер», «Слагаемые успеха», «Психологическая структура личности».
4. Рекомендации «Как развивать память и внимание».
5. Рекомендации «Как запомнить большое количество материала».
6. Памятка "Зарядка для глаз"
7. Рекомендации по поведению до и во время экзаменов.
8. Памятка "Приемы снятия нервно-психического напряжения"
9. Памятка на «черный день»

#### **Диагностический инструментарий:**

1. Метод определения самоотношения (С.Р. Пантеев)
2. Исследование личностной ситуативной тревожности (Ч.Д. Спилбергер, адаптация Ю.Л.Ханин)
3. Оценка умственной работоспособности (Э. Крепелин)
4. Методика «Таблицы Шульте»
5. Методика «Оперативная память»
6. Методика определения кратковременной памяти
7. Заучивание 10 слов (А.Р. Лурия)
8. Методика «Путешествие к своему Я»
9. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации (Холмс, Раге)
10. Тест описания поведения К.Томаса (адаптация Н.В.Гришиной)

#### **Оборудование и приборы**

Для проведения индивидуальных бесед, коллективных консультаций (небольшими группами) - специально оборудованный кабинет психолога:

1. Аудио- видеоаппаратура.
2. Аудиокассеты с записями психотерапевтического характера.
3. Видеокассеты с записями занятий для обсуждения

## Список литературы

1. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. – СПб.: Питер, 2006.
2. Левитов Н. Д. Психология характера. - М., 2004.
3. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. – М.: Академия, 2008.
4. Морева Н.А. Тренинг педагогического общения. – М.: Просвещение, 2003.
5. Практикум по арт-терапии, под редакцией А.И.Копытина. - СПб., 2010.
6. Прихожан А.М. «Психология неудачника». - М., 2011.
7. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии. – М.: Генезис, 2005.
8. Рогов Е.И. Как стать взрослым. – М.: ВЛАДОС, 2005.
9. Рогов Е.И. Психология человека. – М.: ВЛАДОС, 2011.
10. Тестирование детей/ Автор-составитель В.Богомолов. – Ростов н\Д: «Феникс», 2005.
11. Энциклопедия психологических тестов. – М.: Изд-во Эксмо, 2009.

## Приложение 1

### Итоговое тестирование

1. Личность – это \_\_\_\_\_
2. Чем отличается профессия от специальности \_\_\_\_\_
3. Какими чувствами и эмоциями может обладать человек \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Перечислите типы темперамента \_\_\_\_\_
5. Как вы считаете, люди какой из перечисленных специальностей имеют самый большой шанс разбогатеть?  
а) Актер, художник, журналист, инженер, геолог;  
б) адвокат, врач, политик, певец, мастер на все руки;  
в) руководитель фирмы, издатель, коммерсант.
6. Какую прибыль, по вашему мнению, получают зарубежные миллионеры от неплохой сделки?  
а) Около миллиона долларов;  
б) до десяти миллионов долларов;  
в) свыше десяти миллионов долларов.
7. Учеба. Что это в твоей жизни? \_\_\_\_\_
8. Перечисли методы борьбы со стрессом \_\_\_\_\_
9. Какие ты знаешь приемы запоминания \_\_\_\_\_
10. Перечисли профессионально важные качества \_\_\_\_\_

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 642744713762551194213577786349843698199248870632

Владелец Дорофеева Ирина Яковлевна

Действителен с 29.09.2025 по 29.09.2026