

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №12 им. Л.А. Лапина»**

«ПРИНЯТО»
на заседании МО
Протокол № ____
от _____ г.

«СОГЛАСОВАНО»
зам. директора по УВР
_____ Н.В. Галифанова
Приказ № ____ от _____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
элективного курса
«Глобальные компетенции»
для среднего общего образования
Срок реализации 2 года

Составитель:
Фасхиева Мария Николаевна

2023– 2024 учебный год

Пояснительная записка

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р), распоряжения Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015г. № 729-р «План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей», приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №12 им.Л.А.Лапина г.Сарапула, УР и Положение о внеурочной деятельности МБОУ СОШ №12 им.Л.А.Лапина г.Сарапула, УР.

Элективный курс является частью образовательной программы муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы г.Сарапула. Элективный курс обеспечивает учёт индивидуальных особенностей и потребностей обучающихся через организацию системно-деятельностного подход и направлен на достижение обучающимися планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Комплекс основных характеристик программы

Программа «Глобальные компетенции» помогает понять, какие знания, умения и навыки нужно приобретать обучающимся 13-17 лет сейчас, чтобы быть востребованными специалистами в будущем. Глобальные компетенции являются одними из направлений Функциональной грамотности школьников. Основной идеей программы является формирование компетенций обучающихся, где за основу взяты «мягкие навыки» или навыков soft skills, которые не зависят от специфики конкретного учебного предмета, а тесно связаны с личностными качествами и установками (ответственность, самоуправление), а также социальными навыками (коммуникация, работа в команде, эмоциональный интеллект) и управленческими способностями (управление временем, лидерство, решение

проблем). В ходе реализации программы обучающийся научится слушать и убеждать собеседника, публично выступать, работать в команде, создавать и презентовать проект и многое другое.

Актуальность программы заключается в соответствии требованиям Федерального Закона об образовании в РФ: «дополнительное образование подростков и молодежи обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе». Она удовлетворяет социальный заказ общества, ведь в современных условиях необходимым является не только приобретение различных знаний, формирование практических навыков, но и формирование личности, способной быть конкурентоспособной в современном мире, способной ориентироваться в социальной действительности и обладающей большим количеством личных компетенций, позволяющими достигать высокого уровня в различной деятельности.

Надпрофессиональные навыки и умения являются универсальными и важны для специалистов самых разных отраслей. Владение ими позволяет будущему специалисту повысить эффективность профессиональной деятельности в своей отрасли, а также дает возможность переходить из одной отрасли в другую, сохраняя свою востребованность.

Среди специальных профессиональных навыков XXI века эксперты отмечают: навык комплексно решать проблемы, критически и креативно мыслить, управлять людьми, координировать действия с другими, формировать собственные суждения и принимать на их основе решения и т.д. Основной идеей программы является формирование «гибких навыков» или *Soft Skills*, которые не зависят от специфики конкретного учебного предмета, а тесно связаны с личностными качествами и установками (ответственность, дисциплина, персональное лидерство), а также социальными навыками (коммуникация, кооперация, эмоциональный интеллект) и управленческими способностями (управление временем, лидерство, решение проблем).

Участие в различных мероприятиях позволяет обучающимся проявить надпрофессиональные навыки на практике и создает условия для социальной активности подростков.

Новизна программы. Данная программа представляет собой комплекс разнообразных занятий по формированию *soft skills*, используя разнообразные методики, методы и технологии (упражнения, дебаты, диспуты, кейсы).

Программа носит *стартовый уровень*, так как предполагает ознакомление с основами *soft skills*, формирует мотивацию обучающихся на

социальное саморазвитие, изучение личностных и метапредметных компетенций.

Объем и срок освоения программы - 2 год (68 часа).

Направленность программы: социально-педагогическая.

Уровень освоения программы: базовый.

Адресат программы – обучающиеся 10-11 классов.

Формы обучения: очная, групповая (занятие) от до 20 человек.

Режим занятий: занятие проводится 1 раз в неделю по 45 минут.

Цель курса: формирование у обучающихся «гибких навыков» через передачу технологий развития soft skills и тренировку личностных и метапредметных (глобальных) компетенций.

Задачи:

- Развивать социальные навыки (коммуникация, работа в команде, уверенность, эмоциональный интеллект).
- Развивать управленческие навыки (управление временем, саморазвитием, решение проблем, тайм-менеджмент).
- Развивать навыки работы с информацией (поиск и анализ информации, креативное мышление).
- Научить создавать и презентовать проекты.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса
личностные:

- удовлетворять потребность возраста в изучении самого себя, своих эмоций и поведения;
- обогащать позитивный общественный, лидерский, коммуникативный опыт обучающихся;
- формировать потребность в самообразовании и саморазвитии, систему самомотивации в данном направлении;
- способствовать формированию и развитию навыков самостоятельного и осознанного принятия решения, развивать умение самостоятельно делать свой выбор и отвечать за этот выбор;
- формировать ценностные ориентации у подростков;

- способствовать формированию позитивно-устойчивой самооценки;
- Способствовать формированию умения слышать и слушать другого.

метапредметные:

- гармонично развивать логическое, критическое и креативное мышление;
- развивать умение ставить цели и достигать их, корректировать их выполнение, а также контроль и рефлекссию действий, уровень осознанности;
- развивать коммуникативные способности, коммуникативную культуру обучающихся;
- развивать способности к проявлению индивидуальности при создании творческих проектов.

предметные (образовательные)

- проанализировать уровень развития soft-skills у обучающихся с тем чтобы каждый подросток мог самостоятельно делать акцент на собственное развитие того или иного навыка ;
- познакомить с основными технологиями и методиками тренировки soft-skills;
- повысить уровень развития метапредметных компетенций;
- выстроить вектор дальнейшего саморазвития обучающегося;

Изучаемые разделы программы (10-11 класс)

№ п/п	Название разделов	Кол-во часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Soft Skills и обучение длиною в жизнь.	4	5	9	самодиагностика
2	Soft Skills и персональное лидерство	3	9	12	(само)диагностика, наблюдение
3	Soft Skills и критическое мышление.	4	6	10	Тест, наблюдение
4	Soft Skills и навыки общения.	4	6	10	Выступление
5	Soft Skills и Time-менеджмент.	2	5	7	кейс
6	Soft Skills и кооперация. Создаем команду.	3	5	8	кейс
7	Потенциал человека.	4	3	7	Выступление, кейс
	Итого			63 (1 резерв)	

Календарно тематическое планирование и содержание элективного курса «Глобальные компетенции»

№	Тема	Краткое содержание	Практика
Раздел1. Soft Skills и обучение длиною в жизнь			
1	Soft Skills и обучение длиною в жизнь.	<p>Что такое soft skills и hard skills. Почему важно развивать soft skills уже в школе? Перечень soft skills. Классификация. Почему обучение в наше время должно быть непрерывным?</p> <p>Просмотр видеоролика https://www.youtube.com/watch?v=dX5kk9G7WmE</p>	<p>Упражнение «Портрет профессионала», работа в группах.</p> <p>Просмотр и обсуждение видеоролика.</p>
2	Soft Skills. С чего начать?	<p>Диагностика мягких навыков. Самопознание. Система личных потребностей и ценностей.(18)</p>	<p>Самодиагностика «гибких навыков» и обсуждение результатов</p>
3	Целостность личности как источник гармоничного развития. (3)	<p>Зачем и как быть гармонично развитой личности. Как развивать в себе уверенность и целостность. Теория целостности личности: тело, разум, сердце, дух. Интеллекты личности. Баланс и внутренняя согласованность.</p> <p>Практика.</p>	<p>Экспересс-дебаты в группах.</p> <p>Самооценка собственной сбалансированности (SQ, PQ, EQ, IQ (стр.32)).</p>
4	Мотивация – твой путь к успеху.	<p>Что такое мотивация, как ее определить и понять. «Должен» или «Хочу»? Сила намерения и управление жизнью. Как правильно сформировать свое намерение. Что мешает реализовывать свои</p>	<p>Обсуждение просмотренного видеоролика.</p> <p>Диспуты (стр. 139)</p>

		<p>желания и намерения.</p> <p>Стендфордская речь Стива Джобса https://www.youtube.com/watch?v=QNz8FGbEVao&t=6s</p>	Тест «Готовность к саморазвитию»
5	О мотивации внутренней и внешней.	<p>Как найти мотивацию и действовать. О мотивации внешней и внутренней. Как расставлять жизненные приоритеты. Мотивация достижения.</p> <p>Видеоролик о «Качестве мотивации» Дм.Леонтьев https://www.youtube.com/watch?v=knbsmBrqnS4</p>	<p>Обсуждение видеоролика.</p> <p>Упражнение 1. «Топ 10 моих любимых дел» (дайджест «Путь к мечте», стр. 10-11)</p> <p>Упражнение 2. «Как отличить «хочу» от «надо».</p>
6	Внутренний выбор. Самостоятельность и ответственность.	<p>Что делает человека свободным и решительным.</p> <p>Как самостоятельность связана с ответственностью. Как делать осмысленные выборы и принимать решения. Ответственность – это возможность, а не угроза. Быть творцом своей жизни.</p>	<p>Дискуссии (стр. 25)</p> <p>(тест на определение уровня эмоционального выгорания стр. 142)</p>
Раздел 2. Soft Skills и персональное лидерство			
7	Soft Skills и персональное лидерство	<p>Принципы персонального лидерства. Чувство собственного достоинства и самоуважение. Мы равные, но не одинаковые. Положительное отношение человека к самому себе. Как развивать в себе достоинство и самоуважение.</p>	<p>Диспуты, критическое мнение на поставленные вопросы.</p> <p>Тест на определение личного влияния (стр 67)</p>

		Практика. Блиц-мнение.	
8	Они изменили мир (х/ф, д/ф о лидерах).	Просмотр и обсуждение фильма об одном лидере.	
9	Личные качества и характеристики лидера.	Суть и теория лидерства. Лидерами рождаются или становятся? Развитие лидерских качеств.	Диагностика лидерских качеств. Тренинг
10	Учимся ставить цели (по технологии SMART).	Эффективное планирование и достижение целей. Жизнь без цели становится бесцельной. Как правильно ставить цели и планировать. Когда мечта становится целью (131). Система постановки цели по SMART.	Практика: постановки цели по smart, работа в группах.
11	Учимся ставить цели. Колесо Баланса.	Этапы процесса целеполагания. Рекомендации психолога Тамары Гордеевой, 5 простых правил.	Упражнение «Колесо баланса»
12	Основы лидерства нового времени.	Встреча с лидером. Вопросы, дискуссии, выводы. Смыслы лидера (чтение и обсуждение текста). Персональное лидерство. Достоинство и самоуважение	Работа с текстом.
Раздел 3. Soft Skills и критическое мышление.			
13	Soft Skills и критическое мышление.	Читательская, математическая, информационная грамотность (дайд «Что значит быть грамотным»)	Просмотр и обсуждение видеоролика https://www.youtube.com/watch?v=aSGjazF0PrQ

14	Критическое мышление. Научиться учиться.	Учимся работать с информацией.	Видеопамятка для детей https://www.youtube.com/watch?v=5YhdS7rrxt8%0D
15	Обучение в цифровую эпоху.	Самосовершенствование и обучение в цифровую эпоху. Практические принципы самосовершенствования. Гибкость и адаптивность – важные навыки современности. Цифровые технологии. Человек и искусственный интеллект. Цифровая грамотность. https://worldskills.ru/media-czentr/novosti/trendyi-czifrovoj-ekonomiki-bazovyye-navyiki-programmirovaniya-prigodyatsya-vsem.html тренды цифровой экономики	Дискуссии (стр 114)
16	Профессии будущего.	Профессиональное самоопределение и выбор сферы деятельности. Составление профессионального профиля. Профессия – для человека. Область профессионального успеха. Практика.	Практика «Определение области профессионального успеха»
	Умение работать с информацией.	Навыки быстрой и качественной обработки информации. Как научиться быстро и находить нужные сведения и структурировать их. Работа с информацией как это устроено: Татьяна Черниговская «Как работает мозг, обрабатывая информацию».	Практика стр 127

Раздел 4. Soft Skills и креативное мышление

17	Soft Skills и креативное мышление.	Что лежит в основе этого навыка. Можно?! Нужно?! Развивать креативное мышление. Что мешает развивать креативное мышление. Продукты креативного мышления. Модель Б.Лукаса.	Тест на креативность (методичка научиться учиться).
18	Развиваем навык креативного мышления.		Упражнение 1. «Ассоциации» Упражнение 2. «Неожиданные связи» Упражнение 3. «Нестандартные способы применения» Упражнение 4. «» Креатив тренинг «Цвета», др https://vk.com/bookmarks
19	Развитие креативности: мечтатель, критик, реалист.	Креативный подход. Творческое выражение человека.	Игра-дебаты (стр.164).
Раздел 5. Soft Skills и навыки общения			
20	Soft Skills и навыки общения.	Что такое коммуникация или навык общения. Как научиться эффективно общаться. https://4brain.ru/blog	Тест (диагностика) навыка общения.
21	Основы ненасильственного общения.	В чем суть ненасильственного общения. Техника ННО. 4 шага ненасильственного общения. Развитие уверенности в себе (Личностн.потенциал,	Упражнение «Выражение потребностей» приложение 7

		стр.42).	
22	Умение слышать и слушать.	Учимся создавать взаимное уважение в коллективе. Умение слышать и слушать сердцем. Как развивать навык слушания. Чем опасна критика. Привила активного слушания. https://4brain.ru/blog/%D0%BA%D0%B0%D0%BA-%D0%BD%D0%B0%D1%83%D1%87%D0%B8%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F-%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B2%D0%BA%D1%83%D1%81-%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0/	Разбор кейсов.
23	Учимся правильно осуществлять обратную связь	Продолжаем развивать навык общения друг с другом. Учимся правильно давать обратную связь (техника «КПК»). Общение без критики. Правила обратной связи.	Разбор кейсов (работа в группах).
24	Умение задавать вопросы.	Сила слова: умение задавать вопросы. Ромашка «Блума». «Сильные вопросы». Эффективная презентация	Учимся задавать вопросы.
25	Навыки публичного выступления.	Правила публичного выступления. Опыт и рекомендации успешных ораторов.	Упражнение «Если бы я был президентом»

Раздел 6. Soft Skills и Time-менеджмент

26	Soft Skills и Time-менеджмент.	<p>Эффективное планирование и управление временем. Методики time-managements: дайджест по дороге к знаниям, стр.3, пять советов тайминга для детей, стр.7</p> <p>https://4brain.ru/blog/getting-things-done-%D0%B4%D1%8D%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B0-%D0%B0%D0%BB%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B0/</p>	Метод Pomodora https://lifehacker.ru/all-about-pomodoro/
27	Умение планировать задачи	<p>Составление плана действий, этапы. Схема «Как быстро делать домашнее задание» (дайджест)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=j_CilOPwQuU – тайм менеджмент для детей.</p>	Техника «Квадрат Декарта»
28	Самодисциплина.	<p>Самодисциплина: баланс желания и воли. Как развивать силу воли. Как создать внутренний баланс и мотивацию. 4 интеллекта и целеполагание. Формула сопротивления.</p>	Тест на определения эмоционального выгорания.
29	Создание модели своего будущего: факторы личного успеха.	<p>Встреча с лидером. Как расставлять жизненные приоритеты. Работа с текстом «Жизнь лидера», самостоятельное чтение. Моделируем свое будущее.</p>	

30	Soft Skills и кооперация. Создаем команду.	В чем смысл командной работы. https://4brain.ru/blog/%D0%BA%D0%B0%D0%BA-%D0%BD%D0%B0%D1%83%D1%87%D0%B8%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F-%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B2%D0%BA%D1%83%D1%81-%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0/ Как создать сильную команду. Команда и группа: отличия.	Работа в парах, Упражнение «Собери предложение», дискуссии
31	Проектирование: от идеи к результату.	Что объединяет людей в команду. Критерии хорошей идеи, которая становится проектом. Логические уровни проекта. Схема проекта. https://www.youtube.com/watch?v=j_CilOPwQuU принцип Парето	
32	Мы равные, но неодинаковые.	Чувство собственного достоинства и самоуважение.	https://4brain.ru/team/game.php Игры на командообразование https://infourok.ru/trening-dlya-podrostkov-komandooobrazovanie-1417075.html тренинг для подростков
33	Потенциал человека.	В чем заключается потенциал человека. Формула раскрытия потенциала человека (стр.169). Индивидуальность и открытая лидерская позиция.	Упражнение «Моделирование образа своего потенциала» (стр. 171)

		Создание личного бренда. https://www.youtube.com/watch?v=pi1HQ9ECjIQ	
34	Управление мотивацией. Способ достижения лучшего результата.	Управление мотивацией: призвание и создание вовлеченности. Что влияет на мотивацию людей. В чем сила вовлеченности и как ей управлять. Уровни мотивации. Вдохновлять – значит давать человеку поверить в собственные силы. Обратная связь вместо критики. Правила обратной связи.	
35	Твой вклад в общее благо. Итоги. Выводы. Обсуждения.	Путь от страха к любви, от принуждения к вдохновению.	Дискуссии, обсуждения, мнения.

https://postnauka.ru/specials/learning_to_learn Учиться учиться

Планируемые результаты:

личностные:

- созданы условия для изучения самого себя, своих эмоций и поведения;
- приобретение начального позитивного общественного, лидерского, коммуникативного опыта обучающихся;
- проявление потребности в самообразовании и саморазвитии, выстраивание системы самомотивации в данном направлении;
- приобретение начального опыта самостоятельного и осознанного принятия решения, умение самостоятельно делать свой выбор и отвечать за этот выбор;
- проявление доброты, эмпатии, креативности, целеустремленности и любознательности;
- формирование начальных навыков самооценки ;
- умение понимать причины успеха или неуспеха своей деятельности;

метапредметные:

- владение основными приемами логического, критического и креативного мышления;
- овладение начальными практическими умениями планировать цели и пути их достижения, корректировать их выполнение;
- проявление уровня осознанности обучающегося;
- формирование начальных умений организовывать свою деятельность, выбирать средства для реализации творческого продукта;
- приобретение навыков позитивного общения, умение воспринимать и терпимо относиться к другой точке зрения;
- проявление индивидуальности через создание творческих проектов;

предметные (образовательные):

- определен начальный уровень развития soft-skills у обучающихся и построен индивидуальный план развития для каждого обучающегося;
- приобретены первоначальные знания о технологиях и методиках тренировки soft-skills;
- построен вектор дальнейшего саморазвития каждого обучающегося.

Методическая особенность преподавания – проблемность обучения, которая достигается привлечением обучающихся к обсуждению вопросов, предоставлением обучающимся возможности высказать собственное мнение, получить опыт переживания и разрешения сложных ситуаций. Проблемное обучение предполагает создание ситуаций и активную самостоятельную деятельность обучающихся по их разрешению, в результате чего происходит овладение знаниями, умениями и навыками, формирование собственной личностной позиции.

Важное условие реализации Программы – диалогичность обучения, что исключает критические оценки, но требует от педагога навыков активного слушания, гибкости и творческого подхода при встрече с различными, иногда лично для него неприемлемыми, мнениями.

Способы контроля:

Начальный контроль – проводится с целью определения начального уровня знаний обучающихся, выявления их интересов, уровня самооценки, развитости различных компетенций. Формой проведения начального контроля является опрос и тестирование.

Текущий контроль осуществляется в соответствии с разделами УТП, проводится для установления фактического уровня теоретических знаний и практических навыков по темам Программы. Формой проведения текущего контроля является: опрос, тестирование, написание эссе, прохождение кейсов, презентация проектов, наблюдение за выполнением практических заданий.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) – проводится 2 раза в год в конце каждого полугодия по изученным тематическим блокам занятий Программы для выявления уровня освоения содержания программы в рамках учебного года. Форма проведения – тестирование, защита проекта, выполнение кейсовых заданий.

Итоговый контроль (итоговая аттестация) – проводится в конце учебного года по завершению реализации Программы. Форма проведения - итоговое тестирование «Колесо осознанности по компетенциям ВЭФ», практическое задание «Корректировка маршрута развития», проведение обучающимися мастер-классов, акций, разработка социальных проектов.

Так же по итогам года формируется личное портфолио обучающегося и индивидуальный план развития, где в том числе размещаются материалы, созданные в процессе освоения Программы.

В конце учебного года обучающиеся получают сертификат об окончании обучения по курсу «Soft Skills – навыки успеха».

Список рекомендуемой литературы:

1. Долина Н.В. Я - лидер нового поколения. Вдохновляй. Живи. Создай: учебное пособие для общеобразоват. организаций. – М.: Просвещение, 2020. – 208 с. : ил. – ISBN 978-5-09-073716-6.
2. «Как научиться учиться». Серия практических просветительских материалов о навыках XXI века для детей и подростков в рамках

программы «Сбербанк для детей и родителей».
<http://www.sberbankidea.ru/corp>

3. «Путь к мечте». Серия практических просветительских материалов о навыках XXI века для детей и подростков в рамках программы «Сбербанк для детей и родителей». <https://www.sbidea.ru/d/wdream>
4. «Что значит «быть грамотным» в 21 веке». Серия практических просветительских материалов о навыках XXI века для детей и подростков в рамках программы «Сбербанк для детей и родителей». <https://www.sbidea.ru/d/ngram>
5. «Цифровые джунгли: правила самосохранения». Серия практических просветительских материалов о навыках XXI века для детей и подростков в рамках программы «Сбербанк для детей и родителей». <https://www.sbidea.ru/d/bez>
6. «По дороге к знаниям: как эффективно управлять учебным процессом». Серия практических просветительских материалов о навыках XXI века для детей и подростков в рамках программы «Сбербанк для детей и родителей». <https://www.sbidea.ru/d/self>
7. «Вместе к мечте: как научиться общаться и сотрудничать». Серия практических просветительских материалов о навыках XXI века для детей и подростков в рамках программы «Сбербанк для детей и родителей». <https://www.sbidea.ru/d/vmeste>
8. Козлов Н. Лучшие психологические игры и упражнения/ Н.Козлов-Екатеринбург: «АРД Лтд», 1997. - 136с.
9. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. / Пер. с англ. - СПб.: Питер, 2019. - 400 с. - (Серия «Мастера психологии»). ISBN 978-5-4461-1309-5
10. Бустром Р. Развитие творческого и критического мышления. СПб: Издательство «Альянс «Дельта», 2003. – 134 с.

Д/З

1. Какие ключевые мягкие навыки?
2. Оцените свои навыки по шкале от 0 до 10 и напишите план личного развития на год.
3. Напишите 5 инструментов профориентации.
4. Проведите 5 мероприятий по профориентации.
5. Найдите 10 ссылок о необычных профессиях и о ярких творческих людях

6. Какие подкасты вы слушаете?
7. Какой контент воспринимаете ежедневно? Кто для вас лидер мнений, на кого вы подписаны и кого
8. читаете
9. Скорость как ключевая компетенция XXI века. Напишите 5 приемов, как ускорить свою жизнь

10. Ассертивность - как ввести ее в свою жизнь

11. Заповеди продаж - практикум.