



**Министерство науки и высшего
образования Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего
образования
Российский химико-
технологический университет имени
Д.И. Менделеева**



Программа дополнительного образования, реализуемая при поддержке
Департамента образования города Москвы

Образовательный марафон «Социальный навигатор будущего инженера»

Приглашаем учеников общеобразовательных организаций города Москвы принять участие в образовательном марафоне «Социальный навигатор будущего инженера». Участники марафона познакомятся с навыками Soft Skills, без которых не обходится ни один современный инженер. В частности, учащиеся научатся в ходе тренингов психологическим приемам, которые помогут оптимизировать работу, повысить концентрацию и работоспособность, а также участники научатся бороться со стрессом и станут менее восприимчивыми к стрессовым факторам, неизбежно возникающим во время учебы и, в дальнейшем, работы. Эти навыки и опыт обязательно пригодятся учащимся как в обычной жизни, так и во всех сферах будущей профессиональной деятельности.

Также в рамках марафона будут организованы встречи с работодателями, на которых можно будет задать интересующие вопросы о таких профессиях, как инженер и технолог.

Занятия проводят:

Ефимова Наталия Сергеевна, декан Гуманитарного факультета РХТУ им. Д.И. Менделеева.

Плаксина Надежда Викторовна, старший преподаватель кафедры социологии РХТУ им. Д.И. Менделеева.

Шестернинов Евгений Евгеньевич, преподаватель кафедры социологии РХТУ им. Д.И. Менделеева

ПРОГРАММА

Тренинг: «Мои ресурсы»

Тренинг проходит в он-лайн формате

23

октября

16:00

В рамках занятия участники марафона на практике познакомятся со следующими навыками и знаниями:

- формирование представлений о жизнестойкости;
- развитие навыка обнаружения собственных ресурсов;
- развитие коммуникативной сферы.

Ведущий расскажет о понятии жизнестойкости в психологии, поясняет его основные компоненты (вовлеченность, контроль, принятие риска).

В рамках тренинга будут проводиться следующие упражнения:

- развитие навыка опоры на собственные ресурсы,
- развития навыка общей коммуникации.

Регистрация на мероприятие:

<http://profil.mos.ru/events/event/57406>

Тренинг «Искусство управлять эмоциями»

Тренинг проходит в он-лайн формате

27

октября

16:00

В рамках занятия участники марафона на практике познакомятся со следующими навыками и знаниями:

- развитие представлений о понятиях «Эмоция» и «Чувство»;
- развитие навыка распознавания собственного состояния;
- развитие эмпатии;
- развитие коммуникативной сферы.

В рамках тренинга будут проводиться следующие упражнения:

- представление об эмоциях и чувствах;
- мое знакомое чувство;
- мои чувства;
- когда я тебя слышу.

Регистрация на мероприятие:

<http://profil.mos.ru/events/event/57412>

Тренинг «Управление стрессом»

Тренинг проходит в он-лайн формате

30
октября
16:00

В рамках занятия участники марафона на практике познакомятся со следующими навыками и знаниями:

- формирование представлений о феномене «стресса»;
- развитие коммуникативной сферы;
- развитие навыка самонаблюдения;
- расширение репертуара поведения в стрессовой ситуации.

Ведущий расскажет о том, что такое стресс (теория стресса Г. Селье), какие бывают этапы стресса и как можно снизить его уровень.

В рамках тренинга будут проводиться следующие упражнения: «

- источники стресса;
- Антидот и др.

Регистрация на мероприятие:
<http://profil.mos.ru/events/event/57417>

Дебаты

«Школьник – студент - химик-технолог»

5 ноября
16:00

В рамках дебатов участники марафона на практике изучат следующие навыки:

- опыт практического применения коммуникативных умений и навыков;
- умения выработать тактику решения спорных ситуаций;
- знания о будущей профессии.

Школьники и студенты химии-технологи обсудят вопросы, связанные с ролью профессий инженера и технолога в современном обществе. Ответят на вопросы: «Какова социальная ответственность инженера-технолога? Химическое образование: каким должно быть?»

Регистрация на мероприятие:
<http://profil.mos.ru/events/event/57423>