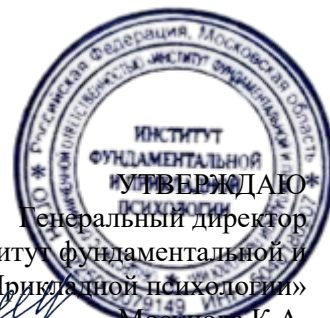


ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«ИНСТИТУТ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ»



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Институт фундаментальной и
Прикладной психологии»
Мосунова К.А.
«29» января 2026 г.

Дополнительная профессиональная программа
(программа повышения квалификации
дополнительного профессионального образования)

«Тени»
(35 ак. ч.)

Автор-составитель:
К.А. Мосунова

г. Воскресенск
2026 год

Содержание:

1	Общая характеристика программы	3
2	Требования к уровню подготовки специалистов.....	3
3	Планируемые результаты обучения.....	4
4	Содержание и организация образовательного процесса.....	7
4.1	Учебный план.....	7
4.2	Учебно-тематический план.....	7
4.3	Календарный учебный график.....	8
4.4	Содержание рабочих программ.....	9
5	Формы аттестации и оценка результатов освоения программы.....	19
5.1	Форма аттестации.....	19
5.2.	Оценочные материалы.....	20
6	Организационно-педагогические условия обучения.....	20
6.1	Учебно-методическое обеспечение программы	20
6.2	Материально-техническое обеспечение реализации обучения	21

1. Общая характеристика программы

Программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. N 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 08.08.2024) (далее – 273-ФЗ);
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 24 марта 2025 г. № 266 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- приказа Минобрнауки России от 29.07.2020 № 839 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология»;
- приказа Минтруда России от 14.09.2022 № 537н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог-консультант»;
- приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14.09.2023 № 716н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере».

Цель реализации программы: формирование и совершенствование у слушателей профессиональных компетенций, необходимых для профессиональной деятельности по применению инструментов и методов распознавать проявления Тени и работать с ними в сфере психологической помощи, психологического консультирования.

Задачи программы:

- изучить суть и значение Тени в психологии;
- изучить исторический контекст, вклад К. Юнга;
- изучить определение Тени как скрытых граней личности, её роль в психике;
- научиться понимать процесс формирования Тени в контексте развития личности;
- научиться выявлять проявления Тени в себе и других;
- научиться выделять признаки Тени, приводить примеры;
- научиться различать индивидуальную и коллективную Тени;
- изучить структуру Тени;
- изучить защитные механизмы и роли Тени во внутренних конфликтах;
- научиться понимать влияние Тени на психическое здоровье и расстройства;
- научиться видеть и принимать скрытые аспекты себя, интеграция Тени для гармонии;
- научиться распознавать и работать с проекциями в повседневной жизни;
- научиться пользоваться искусством и метафорами для исследования и интеграции Тени;
- освоить ведение внутреннего диалога с Тенью, преодоление сопротивления;
- научиться понимать стадии интеграции скрытых аспектов;
- научиться работать с противоположными теневыми качествами;
- научиться осознавать Тени как источник энергии для роста, понимать важность её вклада в развитие личности;
- научиться применять техники работы с Тенью в кризисах и переходных периодах.

Категория слушателей: специалисты, получившие (или получающие) среднее профессиональное и/или высшее образование.

Объём программы – 35 ак. часов из них: лекционная часть – 9 ак. часов; практическая часть – 18,5 ак. часов, самостоятельная работа – 7,5 ак. часов.

По завершению программы предусмотрена итоговая аттестация – 5 ак. часов.

Продолжительность обучения – 5 недель.

Форма обучения – заочная, с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

По завершению обучения по Программе проводится итоговая аттестация, и слушателям, успешно прошедшим контроль знаний, выдаётся удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

2. Требования к уровню подготовки специалистов

2.1. К освоению Программы допускаются лица, имеющие или получающие среднее, или высшее профессиональное образование по направлению подготовки «Психология».

2.2. Программа направлена на усовершенствование следующих дополнительных компетенций:

№	Компетенция	Направление подготовки
		37.03.01
		Код компетенции
1	Способен применять методы сбора, анализа интерпретации эмпирических данных в соответствии с поставленной задачей, оценивать достоверность эмпирических данных и обоснованность выводов научных исследований	ОПК-2
2	Способен выбирать адекватные, надёжные и валидные количественной и качественной психологической оценки, организовывать сбор данных для решения задач психодиагностики в заданной области исследований и практики	ОПК-3
3	Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования	ОПК-4

3. Планируемые результаты обучения

В соответствии с профессиональным стандартом «Психолог-консультант»:

Наименование обобщенной трудовой функции	Трудовые функции	Трудовые действия	Планируемые результаты обучения
Оказание консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам	Психологическое обследование населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами А/01.6	- Выявление первичных запросов граждан и трудовых коллективов, обратившихся за консультационной помощью, и ранжирование тем консультирования. - Определение целей психологического консультирования.	Необходимые знания: - Основные понятия и положения общей психологии и психологии личности, возрастной психологии и психологии развития. - Основные понятия и положения социальной психологии. - Основные понятия и положения психодиагностики. - Требования, предъявляемые к условиям и особенностям проведения консультативной беседы. Необходимые умения: - Выявлять потребности, запросы граждан и степень их значимости. - Подбирать и применять комплекс диагностических методик для проведения психологического обследования граждан и трудовых коллективов в соответствии с содержанием их психологических проблем и целями психологического консультирования. - Анализировать результаты психологического обследования.
	Подготовка к проведению мероприятий психологического консультирования населения и	- Составление индивидуальной программы психологического консультирования.	Необходимые знания: - Основные понятия и положения общей психологии и психологии личности, возрастной психологии и психологии развития. - Основные понятия и положения социальной психологии.

	трудовых коллективов А/02.6	- Выбор эффективных методов психологического консультирования для решения заявленных проблем граждан, обратившихся за консультационной психологической помощью, и трудовых коллективов.	- Основные понятия и положения психодиагностики. - Теория процесса психологического консультирования и методы психологического консультирования. - Порядок оказания консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам. Необходимые умения: - Подбирать эффективные методы психологического консультирования для решения заявленных проблем граждан и трудовых коллективов.
	Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению А/03.6	- Реализация программ мероприятий по оказанию консультационной помощи.	Необходимые знания: - Основные понятия и положения общей психологии и психологии личности, возрастной психологии и психологии развития. - Основные понятия и положения социальной психологии. - Основные понятия и положения психодиагностики. - Основные понятия и положения психологии управления конфликтами. - Теория процесса психологического консультирования и методы психологического консультирования. - Принципы и приемы поддержания контакта с гражданином, обратившимся за консультационной психологической помощью. - Требования, предъявляемые к условиям и особенностям проведения консультативной беседы. - Приемы индивидуального, группового, семейного психологического консультирования и специфика их применения. - Методы обработки информации (количественные и качественные), полученной в процессе психологического консультирования граждан и трудовых коллективов. Необходимые умения: - Использовать методы и приемы психологического консультирования в процессе оказания консультационной психологической консультационной помощи. - Поддерживать контакт с гражданином, обратившимся за консультационной психологической помощью, в процессе работы.

			- Соблюдать психологическую безопасность гражданина, обратившегося за получением консультационной психологической помощи, в процессе проведения мероприятий. - Применять методы обработки информации (количественной и качественной), полученной в процессе реализации мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи гражданам и трудовым коллективам.
--	--	--	--

В соответствии с профессиональным стандартом «Психолог в социальной сфере»:

Наименование обобщенной трудовой функции	Трудовые функции	Трудовые действия	Планируемые результаты обучения
Деятельность по социально психологическому сопровождению и психологической помощи отдельным лицам и социальным группам	Психологическое и социально психологическое сопровождение граждан и социальных групп А/01.6	Выявление условий, затрудняющих становление личности граждан, и коррекция их посредством психопрофилактики, психодиагностики, психокоррекции, консультирования и реабилитации (абилитации). Реализация психокоррекционной работы с целью адаптации граждан в среде обитания (обществе), преодоления или ослабления отклонений в развитии, эмоциональном состоянии и поведении.	Знать: методы и способы оценки психического состояния людей; методики (инструкции, программы) организации и проведения коррекционных мероприятий в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями; основы психологического консультирования (виды, формы, методы); основы психологического консультирования (виды, формы, методы). Уметь: применять методы психологического консультирования, психологической диагностики; проводить коррекционные мероприятия в соответствии с планом индивидуальной коррекционной работы на основе современных методик, форм и методов; разрабатывать программы индивидуальной работы с учетом конкретных профессиональных задач; оказывать психологическую поддержку лицам для выхода из трудных жизненных ситуаций.
Организация предоставления и управление предоставлением социально-психологического сопровождения и психологической помощи отдельным лицам и социальным группам	Организация предоставления социально-психологического сопровождения социально уязвимым слоям населения и получателям социальных услуг и оказания им психологической помощи В/01.7	Разработка планов предоставления социально-психологической помощи получателям социальных услуг и психологической помощи социально уязвимым слоям населения, осуществление контроля за их реализацией. Консультирование по различным вопросам, связанным с	Знать: Законодательство Российской Федерации в сфере социального обслуживания, правовые основы оказания разных видов психологической помощи. Документы, необходимые в соответствии с нормативными правовыми актами для предоставления социально-психологической помощи. Методы и методики, способы и технологии психологической работы, их отличия, специфика их применения. Уметь: Применять принципы и методы управления деятельностью по предоставлению социально-

		предоставлением социально-психологической помощи	психологических услуг и психологической помощи социально уязвимым слоям населения. Разрабатывать нормативные требования к реализации разных видов социально-психологического сопровождения и психологической помощи (консультирование, диагностика, коррекция, профилактика и просвещение)
--	--	--	--

В результате освоение Программы слушатели должны **знать**:

- суть и значение Тени в психологии;
- исторический контекст, вклад К. Юнга;
- определение Тени как скрытых граней личности, её роль в психике;
- структуру Тени;
- защитные механизмы и роли Тени во внутренних конфликтах;
- в чем заключается ведение внутреннего диалога с Тенью, преодоление сопротивления.

В результате освоение Программы слушатели должны **уметь**:

- понимать процесс формирования Тени в контексте развития личности;
- выявлять проявления Тени в себе и других;
- выделять признаки Тени, приводить примеры;
- различать индивидуальную и коллективную Тени;
- понимать влияние Тени на психическое здоровье и расстройства;
- видеть и принимать скрытые аспекты себя, интеграция Тени для гармонии;
- распознавать и работать с проекциями в повседневной жизни;
- пользоваться искусством и метафорами для исследования и интеграции Тени;
- понимать стадии интеграции скрытых аспектов;
- работать с противоположными теневыми качествами;
- осознавать Тени как источник энергии для роста, понимать важность её вклада в развитие личности;
- применять техники работы с Тенью в кризисах и переходных периодах.

В результате освоение Программы слушатели должны **владеть**:

- навыками применения техник работы с Тенью в сфере психологической помощи, психологического консультирования.

4. Содержание и организация образовательного процесса

4.1. Учебный план

Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
		Лекции	Практика	Самост. работа	
Вводный модуль	4,5	2,5	1	1	Текущий контроль
Модуль 1. Введение в понятие Тени	6	1,5	3	1,5	Текущий контроль / промежуточная аттестация
Модуль 2. Структура и роль Тени	6	1,5	3	1,5	Текущий контроль / промежуточная аттестация
Модуль 3. Методы и техники работы с Тенью	7,5	2	3,5	2	Текущий контроль / промежуточная аттестация
Модуль 4. Интеграция Тени и дальнейшее развитие	6	1,5	3	1,5	Текущий контроль / промежуточная аттестация

Итоговая аттестация	5	-	5	-	
ИТОГО:	35	9	18,5	7,5	

4.2. Учебно-тематический план

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
Вводный модуль		4,5	2,5	1	1	
1	Введение в курс «Тени»	1,5	0,5	0,5	0,5	Практическое задание №1
2	Организационные моменты	0.5	0,5	-	-	
3	Пользовательское соглашение	1	0,5	-	0,5	
4	Последний шаг	0,5	0,5	-	-	
5	Подключение Службы Заботы	1	0,5	0,5	-	Практическое задание №2
Модуль 1. Введение в понятие Тени		6	1,5	3	1,5	
1	История и теория понятия Тени	1,5	0,5	0,5	0,5	Практическое задание №3
2	Что такое Тень в психологии	1,5	0,5	0,5	0,5	Практическое задание №4
3	Примеры проявления Тени в жизни	1,5	0,5	0,5	0,5	Практическое задание №5
4	Итоговое задание к модулю 1	1,5	--	1,5	-	Промежуточная аттестация
Модуль 2. Структура и роль Тени		6	1,5	3	1,5	
1	Структура Тени	1,5	0,5	0,5	0,5	Практическое задание №6
2	Психологические механизмы, связанные с Тенью	1,5	0,5	0,5	0,5	Практическое задание №7
3	Роль Тени в психическом здоровье	1,5	0,5	0,5	0,5	Практическое задание №8
4	Итоговое задание к модулю 2	1,5	--	1,5	-	Промежуточная аттестация
Модуль 3. Методы и техники работы с Тенью		7,5	2	3,5	2	
1	Осознание и принятие Тени	1,5	0,5	0,5	0,5	Практическое задание №9
2	Работа с проекциями	1,5	0,5	0,5	0,5	Практическое задание №10
3	Творческие методы исследования Тени	1,5	0,5	0,5	0,5	Практическое задание №11
4	Техника внутреннего диалога с Тенью	1,5	0,5	0,5	0,5	Практическое задание №12
5	Итоговое задание к модулю 3	1,5	--	1,5	-	Промежуточная аттестация
Модуль 4. Интеграция Тени и дальнейшее развитие		6	1,5	3	1,5	
1	Процесс интеграции Тени	1,5	0,5	0,5	0,5	Практическое задание №13
2	Тень и личностный рост	1,5	0,5	0,5	0,5	Практическое задание №14

3	Практические рекомендации по работе с Тенью	1,5	0,5	0,5	0,5	Практическое задание №15
4	Итоговое задание к модулю 4	1,5	--	1,5	-	Промежуточная аттестация
Итоговая аттестация		5	-	5	-	
ИТОГО:		35	9	18,5	7,5	

4.3. Календарный учебный график

Номер недели	Часы					
	Вводный модуль	1	2	3	4	Итоговая аттестация
1	Л, П, СР					
2		Л, П, СР, ПА				
3			Л, П, СР, ПА			
4				Л, П, СР, ПА		
5					Л, П, СР, ПА	ИА

Л-видео-лекции; П – практические задания, ПА – промежуточная аттестация; ИА – итоговая аттестация; СР – самостоятельная работа.

4.4. Содержание рабочих программ.

Вводный модуль.

Цель модуля – обеспечения знаниями о ключевых этапах в прохождении курса, постановка цели и определение ресурсов и мотивации для обучения.

Задачи:

- познакомить обучающихся с программой курса, формами обучения;
- освоить навыки работы с учебной платформой;
- познакомить обучающихся с их правами и обязанностями, условиями обучения.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Введение в курс «Тени»	1,5	0,5	0,5	0,5	Практическое задание №1
2	Организационные моменты	0,5	0,5	-	-	
3	Пользовательское соглашение	1	0,5	-	0,5	
4	Последний шаг	0,5	0,5	-	-	
5	Подключение Службы Заботы	1	0,5	0,5	-	Практическое задание №2
ИТОГО:		4,5	2,5	1	1	

Содержание программы:

Занятие 1. Введение в курс «Тени»	<i>Теория</i>	Формат и структура курса.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №1
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия.

Занятие 2. Организационные моменты	<i>Теория</i>	Инструкции по использованию видеоплатформы и расписанию занятий. Важность регулярной работы и участия для успешного освоения материала.
Занятие 3. Пользовательское соглашение	<i>Теория</i>	Знакомство с правилами участия в курсе и обязательствами слушателей. Инструкции по защите авторских прав и конфиденциальности. Права и обязанности обучающихся и преподавателей. Этика и ответственность за использование полученных знаний.
	<i>Самостоятельная работа</i>	Пользовательское соглашение
Занятие 4. Последний шаг	<i>Теория</i>	Подготовка к началу активного обучения и постановка личных целей. Подключение к учебным ресурсам и сообществам участников. Установка технических настроек и проверка доступа к курсу.
Занятие 5. Подключение Службы Заботы	<i>Теория</i>	Информация о службе поддержки и ее роли в обучении. Как получать консультации и помощь при технических или учебных вопросах. Важность обратной связи для улучшения качества курса. Контакты и режим работы службы Заботы.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №2

Оценочные материалы

В модуле предусмотрен текущий контроль.

Формой **текущего контроля** являются практические задания:

Практическое задание № 1:

«Ответьте на вопросы:

Что меня привело на курс «Тени»?

Какую пользу я хочу получить от работы с Тенью?

Какие изменения я ожидаю увидеть в себе и в своих отношениях?».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 2:

«Подключиться к чату поддержки».

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- видео-лекции;
- конспекты к видео-лекциям;
- дополнительные материалы к теме занятия для самостоятельного изучения.

Модуль 1. Введение в понятие Тени.

Цель модуля – обеспечение знаниями об истории и сути понятия «Тень» в психологии, его значении для личности, освоение навыков распознавать проявления Тени в себе и окружающих.

Задачи:

- изучить суть и значение Тени в психологии;
- изучить исторический контекст, вклад К. Юнга;
- изучить определение Тени как скрытых граней личности, её роль в психике;
- научиться понимать процесс формирования Тени в контексте развития личности;
- научиться выявлять проявления Тени в себе и других;
- научиться выделять признаки Тени, приводить примеры.

Объем модуля:

Наименование тем и модулей	Виды учебных занятий, учебных работ	Формы контроля
----------------------------	-------------------------------------	----------------

№ занятия		Общая трудоёмкость, в акад. час	Лекции	Практика	Самост. работа	
1	История и теория понятия Тени	1,5	0,5	0,5	0,5	Практическое задание №3
2	Что такое Тень в психологии	1,5	0,5	0,5	0,5	Практическое задание №4
3	Примеры проявления Тени в жизни	1,5	0,5	0,5	0,5	Практическое задание №5
4	Итоговое задание к модулю 1	1,5	--	1,5	-	Промежуточная аттестация
ИТОГО:		6	1,5	3	1,5	

Содержание программы:

Занятие 1. История и теория понятия Тени	<i>Видео-лекция</i>	Понятие Тени в психологии: суть и значение. Исторический путь: от древности до психоанализа. Вклад К.Юнга в концепцию Тени.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №3
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия.
Занятие 2. Что такое Тень в психологии	<i>Видео-лекция</i>	Что такое Тень как скрытые грани личности. Роль Тени в юнгианской модели психики. Как формируется Тень в процессе развития.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №4
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия.
Занятие 3. Примеры проявления Тени в жизни	<i>Видео-лекция</i>	Как Тень проявляется в повседневной жизни. Способы выявления Тени внутри себя. Подходы к распознаванию Тени у других.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №5
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия.

Оценочные материалы

В модуле предусмотрен текущий контроль и промежуточная аттестация.

Формой **текущего контроля** являются практические задания:

Практическое задание № 3:

«1. Перечислите качества или черты в других людях, которые вызывают у вас сильное раздражение или неприятие. Можете ли вы предположить, что это связано с вашей собственной Тенью?

2. Подумайте, какие 3–4 качества или импульсы вы обычно скрываете в себе или стыдитесь показывать окружающим. Почему именно они кажутся вам неприемлемыми?

3. Попробуйте посмотреть на эти качества по-другому: в каких ситуациях они могли бы стать вашей силой или преимуществом?».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 4:

«1. Опишите основные характеристики Тени. Какая из них чаще всего проявляется в вашей повседневной жизни и почему?

2. Перечислите ключевые механизмы формирования Тени. Какой из механизмов мог повлиять на формирование вашей Тени?».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 5:

«1. Подумайте, в какой сфере жизни (отношения, семья, дружба, работа) ваша Тень проявляется ярче всего и почему?

2. Какие проявления Тени вы замечаете у себя чаще всего (триггеры, паттерны, сновидения и т.д)? Приведите пример».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Формой **промежуточной аттестации** является итоговое задание по итогам модуля 1:

«Внимательно изучите следующий пример и напишите небольшое эссе с его анализом:

«**Клиент:** Анна, 32 года, менеджер по продажам, обратилась с жалобами на хроническую усталость, раздражительность и ощущение «потери себя» на работе и в отношениях.
Анамнез: Анна — успешный специалист, быстро продвигается по карьерной лестнице. В детстве была послушной, стремилась соответствовать ожиданиям родителей («хорошая девочка»). В подростковом возрасте подавляла проявления гнева, несогласия, желания спорить. Во взрослом возрасте отмечает, что часто соглашается с руководством, даже если внутренне не согласна, а дома срывается на близких по мелочам. Считает себя «слишком мягкой», завидует коллегам, которые умеют отстаивать свои границы».

Промежуточная аттестация оценивается как «выполнено», если соблюдены все требования к заданию. Критерии оценивания: Объем работы: до 1 страницы формата А4.

Ключевые вопросы для подготовки эссе:

- Обратите внимание на противоречия между самоощущением клиента и его реальным поведением. В чём они проявляются?
- Проанализируйте проявления Тени. Выделите не менее трёх конкретных ситуаций или паттернов поведения, которые можно отнести к теневым проявлениям Анны.
- Сформулируйте гипотезу. Как работа с Тенью могла бы помочь Анне снизить внутреннее напряжение и улучшить качество жизни?

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- видео-лекции;
- конспекты к видео-лекциям.

Модуль 2. Структура и роль Тени.

Цель модуля – освоение знаний о структуре Тени (индивидуальной и коллективной), изучение психологических механизмов, связанных с Тенью, и её влияние на психическое здоровье и внутренние конфликты.

Задачи:

- научиться различать индивидуальную и коллективную Тени;
- изучить структуру Тени;
- изучить защитные механизмы и роли Тени во внутренних конфликтах;
- научиться понимать влияние Тени на психическое здоровье и расстройства.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Структура Тени	1,5	0,5	0,5	0,5	Практическое задание №6
2	Психологические механизмы, связанные с Тенью	1,5	0,5	0,5	0,5	Практическое задание №7
3	Роль Тени в психическом здоровье	1,5	0,5	0,5	0,5	Практическое задание №8

4	Итоговое задание к модулю 2	1,5	-	1,5	-	Промежуточная аттестация
ИТОГО:		6	1,5	3	1,5	

Содержание программы:

Занятие 1. Структура Тени	<i>Видео-лекция</i>	Две формы Тени: индивидуальная и коллективная. Структура и содержание Тени.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №6
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия. - Структура Тени
Занятие 2. Психологические механизмы, связанные с Тенью	<i>Видео-лекция</i>	Защитные механизмы личности в контексте Тени. Роль Тени во внутренних конфликтах.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №7
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия.
Занятие 3. Роль Тени в психическом здоровье	<i>Видео-лекция</i>	Тень в психических расстройствах. Влияние Тени на психическое здоровье.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №8
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия.

Оценочные материалы

В модуле предусмотрен текущий контроль и промежуточная аттестация.

Формой **текущего контроля** являются практические задания:

Практическое задание № 6:

«1. Вспомните, были ли у вас случаи раздражения на знакомого из иной социальной группы: выделите 2–3 качества, которые вас задели, и подумайте — может ли ваша подавленная черта (индивидуальная Тень) взаимодействовать с культурным стереотипом (коллективная Тень).

2. Подумайте, как эмоция стыда, черта «вечной жертвы» и убеждение «я недостаточно хорош» могут образовывать единый теневой комплекс — и что это означает для процесса индивидуации».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 7:

«1. Проанализируйте любую ситуацию раздражения и выделите свой защитный механизм: проекция, отрицание, рационализация поведения, регрессия в обиду, сопротивление или обход через отвлечение. Свяжите этот механизм с вашей Тенью и проанализируйте, как он может влиять на ваше настроение и окружение.

2. Подумайте, как распознать момент, когда защитный механизм перестаёт защищать и начинает разрушать — в отношениях, в самооценке, в принятии решений».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 8:

«1. Как вы думаете, если все описанные психические расстройства связаны с неинтегрированной Тенью — означает ли это, что работа с Тенью может быть универсальным элементом терапии любого из них?

2. Как понимание роли Тени в психических расстройствах меняет ваш взгляд на людей с этими расстройствами — становится ли их поведение более понятным?».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Формой **промежуточной аттестации** является итоговое задание по итогам модуля 2:

«Внимательно изучите следующий пример:

«Клиент: Сергей, 38 лет, руководитель среднего звена в крупной IT-компании. Женат, двое детей. Обратился с жалобами на профессиональное выгорание, хроническую усталость, раздражительность и ощущение «замкнутого круга». В последнее время отмечает снижение мотивации, прокрастинацию при выполнении важных задач и вспышки гнева в семье по незначительным поводам. Анамнез и контекст: Сергей вырос в семье, где высоко ценились достижения, дисциплина и сдержанность. Эмоции, особенно «слабые» (грусть, страх, усталость), считались признаком неуспешности. С детства усвоил установку: «надо быть сильным», «нельзя жаловаться», «результат важнее процесса». В карьере всегда стремился к повышению, брал на себя больше всех, был примером для коллег.

В последние два года отдел Сергея переживает реорганизацию, нагрузка возросла. Он чувствует, что теряет контроль, но не может признаться в этом даже себе. На совещаниях молчит, когда не согласен с руководством, но дома критикует начальство. Считает себя ответственным и надёжным, но втайне завидует более расслабленным коллегам и мечтает сменить работу или уехать в отпуск на несколько месяцев.

Проявления в жизни:

На работе: гиперответственность перерастает в трудоголизм. Сергей не делегирует задачи, работает по вечерам и в выходные. Испытывает зависть к коллегам, которые уходят ровно в 18:00. Часто мысленно спорит с руководством, но в реальности избегает конфликтов. Появилась прокрастинация в отношении стратегических задач — откладывает их до последнего.

В семье: после работы чувствует себя опустошённым. Раздражается на детей за шум и беспорядок. Критикует жену за «недостаточную организованность». После вспышек гнева испытывает сильную вину и пытается «загладить» её подарками или выполнением домашних дел.

Внутренний мир: Сергей идентифицирует себя как «сильного лидера», но периодически чувствует апатию, зависть и желание всё бросить. Эти чувства он считает «недостойными» и старается подавить.».

На основе анализа примера заполните таблицу анализа. Необходимо проанализировать структуру Тени (индивидуальной и коллективной), выявить действующие психологические механизмы, описать внутренние конфликты и влияние этих процессов на психическое здоровье клиента, сформулировать практические выводы и гипотезы для дальнейшей психологической работы.

Промежуточная аттестация оценивается как «выполнено», если соблюдены все требования к заданию. Критерии оценивания:

- проявления индивидуальной Тени (опишите конкретные теневые качества, желания или чувства, которые клиент не осознаёт или подавляет. Приведите примеры из поведения, речи, снов или фантазий);
- проявления коллективной Тени (укажите, какие теневые аспекты могут быть связаны с семьёй, культурой, профессиональным сообществом клиента. Как они влияют на его самоощущение?);
- психологические механизмы (какие защитные механизмы (проекция, вытеснение, рационализация и др.) использует клиент для удержания Тени в тени? Приведите примеры);
- роль Тени во внутренних конфликтах (опишите основной внутренний конфликт клиента, в котором участвует Тень. Как это проявляется в симптомах или трудностях?);
- влияние на психическое здоровье (как наличие непризнанной Тени сказывается на эмоциональном состоянии, уровне стресса, отношениях клиента? Есть ли признаки психосоматики?);
- гипотезы для дальнейшей работы (сформулируйте 1–2 рабочие гипотезы о том, как интеграция Тени может изменить состояние и поведение клиента).

Для выполнения задания обучающиеся могут использовать специальный шаблон, размещенный на платформе в личном кабинете обучающегося.

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- видео-лекции;
- конспекты к видео-лекциям;
- дополнительные материалы к теме занятия для самостоятельного изучения.

Модуль 3. Методы и техники работы с Тенью.

Цель модуля – освоение навыков осознавать и принимать собственную Тень, работать с проекциями, использовать творческие методы и техники внутреннего диалога для интеграции скрытых аспектов личности.

Задачи:

- научиться видеть и принимать скрытые аспекты себя, интеграция Тени для гармонии;
- научиться распознавать и работать с проекциями в повседневной жизни;
- научиться пользоваться искусством и метафорами для исследования и интеграции Тени;
- освоить ведение внутреннего диалога с Тенью, преодоление сопротивления.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Осознание и принятие Тени	1,5	0,5	0,5	0,5	Практическое задание №9
2	Работа с проекциями	1,5	0,5	0,5	0,5	Практическое задание №10
3	Творческие методы исследования Тени	1,5	0,5	0,5	0,5	Практическое задание №11
4	Техника внутреннего диалога с Тенью	1,5	0,5	0,5	0,5	Практическое задание №12
5	Итоговое задание к модулю 3	1,5	-	1,5	-	Промежуточная аттестация
ИТОГО:		7,5	2	3,5	2	

Содержание программы:

Занятие 1. Осознание и принятие Тени	<i>Видео-лекция</i>	Непроработанная Тень — её проявления в жизни. Осознание Тени — как увидеть скрытое. Принятие Тени — путь к самосостраданию. Интеграция Тени — гармония и целостность.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №9
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия. - Дополнительные материалы к теме занятия.
Занятие 2. Работа с проекциями	<i>Видео-лекция</i>	Основные типы проекций и их значение для личности. Как распознать проекции в повседневной жизни. Пошаговый процесс работы с проекцией.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №10
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия. - Дополнительные материалы к теме занятия.
Занятие 3. Творческие методы исследования Тени	<i>Видео-лекция</i>	Творческие подходы к исследованию и интеграции Тени. Интеграция Тени через искусство. Работа с Тенью с помощью метафор.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №11
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия. - Дополнительные материалы к теме занятия.
Занятие 4. Техника внутреннего диалога с Тенью	<i>Видео-лекция</i>	Настройка на внутренний диалог с Тенью. Пошаговый процесс диалога с Тенью. Рекомендации по преодолению сопротивления и трудностей. Интеграция Тени в повседневную жизнь.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №12

	Самостоятельная работа	- Конспект занятия.
--	------------------------	---------------------

Оценочные материалы

В модуле предусмотрен текущий контроль и промежуточная аттестация.

Формой **текущего контроля** являются практические задания:

Практическое задание № 9:

«Выполните одно из трёх практических упражнений из дополнительного материала.

Рекомендуем практику «Письмо к Тени»:

Напишите письмо той части себя, которую отвергаете (например, «Дорогая моя лень/гнев/стыд...»).

Затем напишите ответ от имени этой части к вам.

Поделитесь своими инсайтами или эмоциями после практики».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 10:

«1. Кратко опишите основные типы проекций (негативные, позитивные, комплементарные и архетипические). В чём заключается ключевое отличие каждого типа?

2. По каким признакам можно распознать, что в данный момент активировалась проекция? Приведите пример из своей жизни хотя бы к одному признаку.

3. Как работа с проекциями может изменить ваше чувство внутренней целостности и отношения с самим собой в долгосрочной перспективе?».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 11:

«1. Создайте спонтанный рисунок своей Тени. Нарисуйте первое, что ассоциируется с вашей скрытой частью психики, затем посмотрите: что говорят о Тени выбранные цвета, формы и расположение элементов?

Поделитесь рисунком и вашими наблюдениями.

2. Появляются ли повторяющиеся метафоры о Тени в вашей речи или фантазиях? Опишите одну метафору и подумайте, что она означает для вас».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 12:

«1. Как вы думаете, в чём основное отличие внутреннего диалога с Тенью от обычного самокопания или внутреннего монолога?

2. Опишите, как бы вы провели полный пошаговый процесс внутреннего диалога с Тенью, начиная с призыва образа и заканчивая интеграцией.

3. Попробуйте провести внутренний диалог с вашей Тенью. Какие этапы этого процесса даются вам легче всего, а какие сложнее всего и почему? Поделитесь своим опытом».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Формой **промежуточной аттестации** является итоговое задание по итогам модуля 3:

Задание «Мой набор инструментов для интеграции Тени». Суть задания - вы — начинающий психолог, который формирует свой первый «кейсбук» или набор практических инструментов. Задача обучающихся — выбрать одну из техник, изученных в модуле, глубоко её освоить на личном опыте и упаковать в понятную, пошаговую инструкцию для коллег или клиентов. Выполнение задания состоит из следующих этапов:

1. Выбор и личная практика (погружение).

2. Создание продукта (упаковка).

3. Рефлексивная защита (интеграция).

Для выполнения задания обучающиеся руководствуются инструкциями, размещенными на платформе в личном кабинете обучающегося.

Промежуточная аттестация оценивается как «выполнено», если соблюдены все требования к заданию. Критерии оценивания:

Глубина проработки: демонстрирует ли ученик понимание не только механики техники, но и её психологического смысла?

Практическая применимость: насколько понятна и выполнима инструкция для другого человека?

Качество рефлексии: насколько честно и глубоко проанализирован личный опыт, включая трудности и инсайты?

Структура и ясность изложения: текст логичен, хорошо структурирован, написан грамотным профессиональным языком.

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- видео-лекции;
- конспекты к видео-лекциям;
- дополнительные материалы к теме занятия для самостоятельного изучения.

Модуль 4. Интеграция Тени и дальнейшее развитие.

Цель модуля – освоить процесс интеграции Тени как ресурса для личностного и профессионального роста, научиться применять полученные знания для сопровождения клиентов в кризисных ситуациях, формирования гармоничных отношений и развития профессиональной идентичности психолога.

Задачи:

- научиться понимать стадии интеграции скрытых аспектов;
- научиться работать с противоположными теневыми качествами;
- научиться осознавать Тени как источник энергии для роста, понимать важность её вклада в развитие личности;
- научиться применять техники работы с Тенью в кризисах и переходных периодах.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Процесс интеграции Тени	1,5	0,5	0,5	0,5	Практическое задание №13
2	Тень и личностный рост	1,5	0,5	0,5	0,5	Практическое задание №14
3	Практические рекомендации по работе с Тенью	1,5	0,5	0,5	0,5	Практическое задание №15
4	Итоговое задание к модулю 4	1,5	-	1,5	-	Промежуточная аттестация
ИТОГО:		6	1,5	3	1,5	

Содержание программы:

Занятие 1. Процесс интеграции Тени	<i>Видео-лекция</i>	Суть интеграции Тени. Стадии процесса интеграции скрытых аспектов. Работа с противоположными теневыми качествами. Психологические препятствия на пути интеграции.
--	---------------------	---

	<i>Практика</i>	Практическое задание №13
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия.
Занятие 2. Тень и личностный рост	<i>Видео-лекция</i>	Тень как источник энергии для личностного роста. Что даёт интеграция Тени для развития личности. Тень во время жизненных кризисов и переходных периодов.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №14
Занятие 3. Практические рекомендации по работе с Тенью	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия. - Дополнительные материалы к теме занятия.
	<i>Видео-лекция</i>	Подготовка к системной интеграции Тени. Постановка целей в работе с Тенью. Тень в мышлении, поведении, архетипах. Работа с внутренним сопротивлением.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №15
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия. - Дополнительные материалы к теме занятия.

Оценочные материалы

В модуле предусмотрен текущий контроль и промежуточная аттестация.

Формой **текущего контроля** являются практические задания:

Практическое задание № 13:

«1. Назовите три ключевые психологические способности, необходимые для успешной интеграции Тени. Подумайте, в чём заключается суть каждой из них и почему они важны?

2. Перечислите четыре стадии процесса интеграции Тени и кратко опишите, что происходит на каждой из них. Какие основные действия или практики характерны для каждой стадии?

3. Какую полярность (например, сила/слабость, контроль/хаос, открытость/закрытость) вам сейчас интереснее всего исследовать? Что вас привлекает и что пугает в той стороне, которую вы обычно отвергаете?».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 14:

«1. Какое из теневых качеств (агрессия, страх, гнев, сексуальная энергия и др.) вы бы хотели научиться преобразовывать в конструктивную силу? Как это могло бы проявляться в вашей повседневной жизни?

2. Как вы думаете, почему кризисы и переходные периоды жизни являются особенно благоприятным временем для осознанной работы с Тенью? Как этот процесс связан с личностным ростом?

3. Вспомните один из жизненных кризисов или переходных периодов. Какие теневые аспекты вашей личности выходили на поверхность в то время? Поделитесь, как вы с ними взаимодействовали: пытались интегрировать или избегали?».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 15:

«1. Составьте список из 3–5 теневых аспектов (мыслей, чувств, желаний или моделей поведения), которые вы осознали в себе за время прохождения курса. Для каждого аспекта кратко опишите, как он проявляется в вашей жизни.

2. Для одного из теневых аспектов из вашего списка выберите и опишите 1–2 конкретные техники из урока (например, для когнитивной Тени — «адвокат дьявола», для поведенческой — «микродействие»), которые вы планируете использовать для его проработки.

3. Опишите, какое внутреннее сопротивление может возникнуть у вас при выполнении этого плана (например, прокрастинация, рационализация). Сформулируйте одну стратегию из урока для работы с этим сопротивлением».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Формой **промежуточной аттестации** является итоговое задание по итогам модуля 4:

Обучающиеся переходят от роли ученика к роли автора своей жизненной стратегии. Задача обучающихся — синтезировать знания всего курса и сформулировать личную философию или план, в котором интегрированная Тень становится союзником и источником силы.

Необходимо создать документ под названием «Мой манифест: Тень как ресурс». Он должен состоять из трёх смысловых блоков:

1. Моя формула энергии (рефлексия).
2. Моя дорожная карта (планирование).
3. Моя декларация устойчивости (фиксация).

Для выполнения задания обучающиеся руководствуются инструкциями, размещенными на платформе в личном кабинете обучающегося.

Промежуточная аттестация оценивается как «выполнено», если соблюдены все требования к заданию. Критерии оценивания:

Глубина инсайта: способность ученика увидеть связь между «теневым» качеством и позитивным ресурсом.

Практичность принципов: насколько сформулированные правила применимы в реальной жизни и работе психолога.

Качество декларации: текст должен звучать как внутренняя опора, быть поддерживающим и реалистичным.

Целостность: задание демонстрирует синтез знаний всего курса, а не только последнего модуля.

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- видео-лекции;
- конспекты к видео-лекциям;
- дополнительные материалы к теме занятия для самостоятельного изучения.

5. Формы аттестации и оценка результатов освоения программы

5.1. Формы аттестации

Текущий контроль знаний, обучающихся проводится на протяжении всего обучения по программе. Текущий контроль знаний включает в себя мониторинг за учебной работой обучающихся и проверку качества знаний и умений, которыми они овладели на определённом этапе обучения посредством выполнения практических заданий и коммуникации с обучающимися через мессенджер и в иных установленных формах

Промежуточная аттестация по программе представлена в виде итоговых заданий к каждому модулю. Промежуточная аттестация представляет собой зачет по совокупности выполненных слушателем заданий промежуточной аттестации. Задания промежуточной аттестации оцениваются, как «выполнено», если соблюдены все требования к выполнению задания. Критерии оценивания заложены в лекционной части урока.

Итоговая аттестация. К итоговой аттестации допускаются слушатели, освоившие учебный план в полном объеме. Итоговая аттестация включает в себя формирование цели и разработку конкретного плана действий по интеграции наиболее значимых для обучающихся теневых аспектов.

Инструкция по выполнению задания:

1. Выберите 1–2 приоритетных теневых аспекта, с которыми вы хотите работать в первую очередь.
2. Сформулируйте цели. Для каждого выбранного аспекта пропишите цель, отвечающую следующим критериям:

Конкретная: чётко опишите, что именно изменится.

Измеримая: определите конкретные признаки прогресса.

Достижимая: оцените, реалистична ли эта цель с учётом ваших ресурсов и времени.

Значимая: объясните, почему эта цель важна именно для вас и как она связана с вашими ценностями.

Ограниченная по времени: установите реалистичные сроки для каждого этапа.

3. Создайте трёхуровневый план. Разбейте движение к главной цели на три этапа:
Долгосрочный (6–12 месяцев): опишите финальный результат, к которому вы хотите прийти.
Среднесрочный (1–3 месяца): опишите промежуточные результаты, которые покажут, что вы на верном пути.

Краткосрочный (1–2 недели): опишите конкретные, небольшие шаги, которые вы сделаете уже на этой неделе.

4. Продумайте детали. Для каждого аспекта кратко ответьте на вопросы:

- Какие конкретные шаги для интеграции я предприму?
- Какие практики из урока я буду использовать?
- Как я буду отслеживать свой прогресс?
- Какие препятствия могут возникнуть и как я буду их преодолевать?

5. Отправьте выполненное задание и поделитесь своими наблюдениями, полученными в ходе работы.

При подготовке ответа руководствуйтесь рекомендуемыми требованиями, размещенными на платформе.

Итоговая аттестация оценивается как «выполнено», если соблюдены все требования к указанном заданию.

Критерии оценивания: все требования выполнены правильно в полном объеме.

Оценка «отлично» выставляется слушателю, обнаружившему всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, представившему полный и правильный ответ на основные вопросы.

Оценка «хорошо» выставляется слушателю, обнаружившему полное знание учебно-программного материала, представившему в целом правильный ответ на основные вопросы, но затрудняющемуся дать ответы на поставленные вопросы.

Оценки «удовлетворительно» заслуживает слушатель, обнаруживший знания основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы, представивший частично правильный ответ на основные вопросы. Как правило, оценка «удовлетворительно» выставляется слушателю, допустившему ошибки в ответе или затрудняющемуся самостоятельно ответить на поставленные вопросы.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется слушателю, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки при ответе на вопросы. Оценка «неудовлетворительно» ставится слушателям, которые не могут дать ответы на основные вопросы.

Оценочные материалы **текущего контроля и промежуточной аттестации** представлены в рабочих программах к модулям.

5.2. Оценочные материалы

Оценочные материалы **текущего контроля и промежуточной аттестации** представлены в рабочих программах к модулям.

6. Организационно-педагогические условия обучения

6.1. Учебно-методическое обеспечение программы

Материалы для изучения размещены в сети Интернет на онлайн-платформе «Программа для создания онлайн-школ Геткурс 2.0» (далее – СДО). Доступ к СДО осуществляется с использованием информационных технологий, технических средств, информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих возможность самостоятельного изучения обучающимися обучающих материалов с рабочих мест.

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента, а также в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций кураторов программы.

Обучение по Программе включает самостоятельную работу обучающегося (не более 50 % от общего количества часов по Программе).

Основными видами самостоятельной работы обучающихся являются:

- изучение дополнительной информации, предоставляемой обучающимся на платформе обучения в виде текстовых файлов к каждому модулю;
- формирование и усвоение содержания занятий на базе рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы;

Основная литература:

1. ПРОТИВОПОСТАВЛЕНИЕ И ПРОТИВОРЕЧИВОСТЬ ПЕРСОНЫ И ТЕНИ В АНАЛИТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ ЮНГА. Новикова В.Д. В сборнике: Молодежь и XXI век - 2021. Материалы XI Международной молодежной научной конференции, в 6-х томах. Курск, 2021. С. 247-250. <https://elibrary.ru/item.asp?id=45587035>.
2. ПСИХОДИНАМИКА СОЦИАЛЬНЫХ КРИЗИСОВ. Микава И., Зиракашвили Г. Власть и общество (История, теория, практика). 2017. № 2 (42). С. 23-31. <https://elibrary.ru/item.asp?id=46594585>.
3. КРИЗИС ОТНОШЕНИЙ КАК ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ ВЫЗОВ: ЮНГИАНСКИЙ АНАЛИЗ ПУТЕЙ ИНДИВИДУАЦИИ. Мельчакова Н.Н. Архитектура сознания. 2025. № 9. С. 60-63. <https://elibrary.ru/item.asp?id=88745457>.

Дополнительная литература:

4. ПСИХОЛОГИЯ УСПЕХА: ПОЧЕМУ ОДНИ ДОБИВАЮТСЯ ВСЕГО, А ДРУГИЕ ОСТАЮТСЯ В ТЕНИ? Иванова А.А., Самарина М.С. Студенческий вестник. 2024. № 44-3 (330). С. 45-49. <https://elibrary.ru/item.asp?id=75198393>.
5. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И СУЩНОСТИ ЧЕЛОВЕКА: ПАРАДИГМЫ, ПРОЕКЦИИ, ПРАКТИКИ. Орлов А.Б. Учебное пособие для студентов психологических факультетов вузов / Москва, 2002. <https://elibrary.ru/item.asp?id=21988292>.

6.2. Материально-техническое обеспечение реализации обучения.

Реализация дополнительной профессиональной программы (программы повышения квалификации дополнительного профессионального образования) с использованием исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий предполагает наличие специализированной образовательной платформы для электронного обучения.

Требования к рабочему месту обучающихся:

- Компьютер со стандартным программным обеспечением.

К оборудованию и технологическому оснащению рабочих мест обучающихся относится выход в сеть Интернет. Доступ к программе ЭВМ – образовательная интернет – «Программа для создания онлайн-школ Геткурс 2.0».

Требования к рабочему месту преподавателя:

- Компьютер со стандартным программным обеспечением.

К оборудованию и технологическому оснащению рабочего места преподавателя относится выход в сеть Интернет. Доступ к программе ЭВМ – образовательная интернет – «Программа для создания онлайн-школ Геткурс 2.0».

Используется телекоммуникационная сеть Интернет через установленные программно-технические средства на скорости не ниже 512 Кбит/с, скоростью прямого канала не ниже 512 Кбит/с, скоростью обратного канала не ниже 128 Кбит/с, использованием порта доступа в сеть Интернет со скоростью не ниже 30 Мбит/с и возможностью установления не менее 20 одновременных сессий по 512 Кбит/с.

Услуга подключения к сети Интернет предоставляется в режиме 24 часа в сутки 7 дней в неделю без учёта объёмов потребляемого трафика за исключением перерывов для проведения необходимых ремонтных и профилактических работ при обеспечении совокупной доступности услуг не менее 99,5 %.