

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«ИНСТИТУТ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ»

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Институт фундаментальной и
прикладной психологии»
Мосунова К.А.
«15» августа 2025 г.



**Дополнительная профессиональная программа
(программа повышения квалификации
дополнительного профессионального образования)**

**«Путь к себе»
(72 ак. ч.)
6 недель**

Автор-составитель:
К.А. Мосунова

**г. Воскресенск
2025 год**

Содержание:

1	Общая характеристика программы	3
2	Требования к уровню подготовки специалистов.....	4
3	Планируемые результаты обучения.....	4
4	Содержание и организация образовательного процесса.....	6
4.1	Учебный план.....	6
4.2	Учебно-тематический план.....	6
4.3	Календарный учебный график.....	8
4.4	Содержание рабочих программ.....	9
5	Формы аттестации и оценка результатов освоения программы.....	16
5.1	Форма аттестации.....	16
5.2.	Оценочные материалы.....	17
6	Организационно-педагогические условия обучения.....	17
6.1	Учебно-методическое обеспечение программы	17
6.2	Материально-техническое обеспечение реализации обучения	17
	Приложение №1.....	19

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 31.07.2025) (далее – 273-ФЗ);
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. № 499 г. (с изменениями на 15.11.2013) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- приказа Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29.07.2020 № 839 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология»;
- приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14.09.2023 № 716н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере»;
- приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 23 июля 2010 года N 541н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в сфере здравоохранения».

Цель реализации программы: организация обучения слушателей по освоению знаний о жизненных сценариях человека, о паттернах поведения и способах их трансформации, о влиянии страхов и убеждений на поведение человека, о различных видах самосаботажа и их проявлении, о техниках работы с телесными блоками, о работе с жизненными сценариями, что позволит им идентифицировать негативные паттерны в своей жизни, выявлять детские решения, лежащие в основе этих паттернов и менять негативные поведенческие сценарии в сторону позитивных.

Программа направлена на подготовку специалистов, способных интегрировать психологические методы и инструменты общей и практической психологии в процесс работы по информированию населения о психологическом консультировании в рамках различных запросов, в частности в рамках консультирования других людей по вопросам общей и практической психологии.

Задачи программы:

- раскрыть понятие жизненных сценариев человека, обозначить способы идентификации жизненных сценариев и их источников, повторяющихся паттернов поведения;
- обозначить роль страхов и убеждений, поддерживающих самосаботаж при достижении цели, показать вторичную выгоду самосаботажа;
- раскрыть, как родовые сценарии и паттерны могут влиять на здоровье и отношения;
- освоение знаний о телесных блоках и практиках сканирования, практиках осознанного внимания к телу ;
- раскрыть, как устанавливать здоровые границы в отношениях, что такое личные границы и зачем они нужны;
- освоение знаний о ценности и миссии каждого человека, способах выявления слабых и сильных сторон;
- раскрыть, как осознанно двигаться к своему призванию, а также способах его монетизации;
- освоение навыков определения связи между эмоциями и физическими ощущениями;
- освоение знаний о перерешении, последовательных шагах процесса перерешения;
- раскрыть, как определенные поведенческие модели, эмоциональные реакции и даже физические симптомы могут быть связаны с родовой историей;
- освоение навыков определения навязанной и аутентичной идентичности;
- освоение навыков развития аутентичности .
- раскрыть базовые принципы практик осознанности и телесной регуляции, важность регулярной практики для достижения устойчивого результата;

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

Специалисты, квалификационные характеристики которых содержат требования в отношении знаний психологии, педагогики, социальной работы.

Объём программы – 72 ак. часов из них: лекционная часть – 25 ак. часов; практическая часть – 16 ак. часов, самостоятельная работа – 31 ак. час.

По завершению программы предусмотрена итоговая аттестация – 1,5 ак. часов.

1 академический час равен 45 минутам.

Продолжительность обучения – 1,5 месяца.

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**:

В соответствии с ФГОС 37.03.01 Психология:

ОПК-2	Способен применять методы сбора, анализа и интерпретации эмпирических данных в соответствии с поставленной задачей, оценивать достоверность эмпирических данных и обоснованность выводов научных исследований
ОПК-3	Способен выбирать адекватные, надежные и валидные методы количественной и качественной психологической оценки, организовывать сбор данных для решения задач психодиагностики в заданной области исследований и практики
ОПК-6	Способен оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам
ОПК-8	Способен выполнять свои профессиональные функции в организациях разного типа, осознанно соблюдая организационные политики и процедуры
ОПК-9	Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности

3. Планируемые результаты обучения

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	Информирование социального окружения о средствах и методах психологической поддержки граждан, в том числе посредством современных информационных технологий (создание специальных страничек, блогов, групп в социальных сетях)	Знать: методы и способы оценки психического состояния людей; методы мотивации к активности, здоровому образу жизни, психологической поддержки жизненного тонуса личности; методы формирования мотивации к труду и обучению; особенности развития личности в неблагоприятной социальной ситуации; типологии проблем разной этиологии (социальных, социально-медицинских, социально-правовых, педагогических) у граждан
			Уметь: применять методы психологического

			консультирования, психологической диагностики; выявлять и анализировать психическое состояние и индивидуальные психологические особенности личности, влияющие на поведение и взаимоотношения с окружающими людьми; использовать современные технологии работы с базами данных и информационными системами (компьютерными программами, информационно-поисковыми системами)
Организация предоставления и управление предоставлением социально-психологического сопровождения и психологической помощи отдельным лицам и социальным группам	Организация работы по созданию системы психологического просвещения населения В/03.7	Организация и проведение бесед, лекций, встреч с гражданами с целью формирования у них потребности в психологических знаниях (основах самопознания, самовоспитания, закономерностей и условий благоприятного психического развития) и их использовании в интересах развития собственной личности или в интересах близких людей	Знать: законодательство Российской Федерации в сфере социального обслуживания, правовые основы оказания разных видов психологической помощи; национальные и региональные особенности быта и семейного воспитания (народные традиции, этнокультурные и конфессиональные особенности воспитания); основы безопасности жизнедеятельности человека и окружающей среды Уметь: проводить психологическую информационно-просветительную деятельность среди населения; использовать разные формы и методы психологического просвещения, в том числе активные методы (игры, упражнения, тренинги); применять современные технологии работы с информацией, сетевыми ресурсами, информационными системами и программами

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	
Модуль 1. Исследование сценария. Кто я?	15	5	2	8	Практические задания (промежуточная аттестация)
Модуль 2. Убираем внутренний саботаж	9,5	4	2,5	3	Практические задания (промежуточная аттестация)
Модуль 3. Тело, чувство, ощущения. Где моя опора	9,5	4	2,5	3	Практические задания (промежуточная аттестация)

Модуль 4. Исцеление отношений и построение границ. Свобода быть собой	15,5	4	2,5	9	Практические задания (промежуточная аттестация)
Модуль 5. Твое призвание. Что и как я хочу передать миру	10,5	4	2,5	4	Практические задания (промежуточная аттестация)
Модуль 6. Новая жизнь в новом сценарии	10,5	4	2,5	4	Практические задания (промежуточная аттестация)
Итоговая аттестация	1,5		1,5		
ИТОГО:	72	25	16	31	

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	
Модуль 1. Исследование сценария. Кто я?		15	6,5	2	6,5	
1	Вводное занятие	1	0,5	-	0,5	
2	Распаковка жизни. Как скрытые сценарии управляют вашей судьбой	8	2	-	6	
3	Финансовое ДНК. Как родовые сценарии влияют на ваши деньги и как разорвать этот круг.	4	2	2	-	Практическое задание №1
4	Поддержка тела в период трансформаций	2	2	-	-	
Модуль 2. Убираем внутренний саботаж		9,5	4	3,5	2	
1	Знакомство с внутренним саботажником. Почему больно?	4	2	-	2	
2	Техники нейтрализации критика.	3	2	1	-	Практическое задание №2
3	Практические советы по управлению внутренним саботажем: здоровье, деньги, реализация, личная жизнь	0,5	-	0,5	-	
4	Групповая терапия	2	-	2	-	
Модуль 3. Тело, чувство, ощущения. Где моя опора		9,5	4	4,5	1	
1	Как найти опору в себе через осознанность и чувственность	3	2	-	1	
2	Практики самомассажа для снятия напряжения и блоков	4	2	2	-	Практическое задание №3

3	Сексуальность, чувственность и принятие себя. Как гармонизировать жизнь женщины	0,5	-	0,5	-	
4	Групповая терапия	2	-	2	-	
Модуль 4. Исцеление отношений и построение границ. Свобода быть собой		15,5	4	4,5	7	
1	Границы – твоя сила. Как построить здоровые отношения	9	2	-	7	
2	Техники коммуникации: как говорить «Нет» и отстаивать свои интересы	4	2	2	-	Практическое задание №4
3	Психическое здоровье женщины. Когда нужна помощь и как её получить. Созависимость	0,5	-	0,5	-	
4	Групповая терапия	2	-	2	-	
Модуль 5. Твое призвание. Что и как я хочу передать миру		10,5	4	3,5	3	
1	Голос души. Как раскрыть свой уникальный потенциал и найти свое призвание	5	2	-	3	
2	Как монетизировать свой талант и превратить свое призвание в доход	3	2	1	-	Практическое задание №5
3	Шаги к монетизации ваших талантов. Как выстроить свой уникальный образ и привлечь свою аудиторию». Советы по созданию бренда, продвижению в соцсетях и привлечению клиентов	0,5	-	0,5	-	
4	Групповая терапия	2	-	2	-	
Модуль 6. Новая жизнь в новом сценарии		10,5	4	4,5	2	
1	Твоя новая жизнь: перерешение. Формирование нового сценария. Идентичность и аутентичность	4	2	-	2	
2	Как поддерживать мотивацию и не сдаваться на полпути	4	2	2	-	Практическое задание №6
3	Сила голоса. Как звуком влиять, убеждать и доносить свою уникальность	0,5	-	0,5	-	
4	Групповая терапия	2	-	2	-	
Итоговая аттестация		1,5		1,5		
ИТОГО:		72	26,5	24	21,5	

4.3. Календарный учебный график

Номер недели	Часы						
	Модуль 1.	Модуль 2.	Модуль 3.	Модуль 4.	Модуль 5	Модуль 6	Итоговая аттестация
1	Л, ПА, СР						
2		Л, ПА, СР					
3			Л, ПА, СР				
4				Л, ПА, СР			
5					Л, ПА, СР		
6						Л, ПА, СР	ИА

Л-видео-лекции; ПА – промежуточная аттестация; ИА – итоговая аттестация; СР – самостоятельная работа.

4.4. Содержание рабочих программ.

Модуль 1. Исследование сценария. Кто я?

Цель модуля – обеспечения знаниями о жизненном сценарии и о том как он влияет на жизнь людей
Задачи:

- обозначить основные источники жизненных сценариев;
- раскрыть понятие повторяющихся паттернов в жизни человека и дать представление о том как они поддерживаются;
- осознание автоматических реакций и их выбора;
- дать представление о том как анализировать отношения и ситуации с точки зрения сценария;
- раскрыть как выявить сценарии и начать их менять.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Вводное занятие	1	0,5	-	0,5	
2	Распаковка жизни. Как скрытые сценарии управляют вашей судьбой	8	2	-	6	
3	Финансовое ДНК. Как родовые сценарии влияют на ваши деньги и как разорвать этот круг.	4	2	2	-	Практическое задание №1
4	Поддержка тела в период трансформаций	2	2	-	-	
ИТОГО:		15	6,5	2	6,5	

Содержание программы:

Занятие 1. Вводное занятие	<i>Видео-лекция</i>	Структура курса. Результаты курса. Как будет проходить обучение.
Занятие 2. Распаковка жизни. Как скрытые сценарии управляют вашей судьбой	<i>Видео-лекция</i>	Распаковка жизни. Как скрытые сценарии управляют вашей судьбой
	<i>Самостоятельная работа</i>	-Анализ семейных сценариев, идентификация родовых травм и их влияние на жизнь человека.
Занятие 3. Финансовое ДНК. Как родовые сценарии влияют на ваши деньги и как разорвать этот круг.	<i>Видео-лекция</i>	Финансовое ДНК. Как родовые сценарии влияют на ваши деньги и как разорвать этот круг.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №1
Занятие 4. Поддержка тела в период трансформаций	<i>Видео-лекция</i>	Поддержка тела в период трансформаций

Оценочные материалы

В модуле предусмотрена промежуточная аттестация.

Формой **промежуточной аттестации** является практическое задание:

Практическое задание № 1:

Подготовка отчета на осознание автоматических действий и контроля над ними. Отчет необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Инструкция практического задания размещена 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;
- дополнительные материалы к теме урока для самостоятельного изучения;
- практикум для самостоятельной отработки полученных знаний.

Модуль 2 Убираем внутренний саботаж.

Цель модуля – обеспечения знаниями о причинах самосаботажа и приемах контроля над самосаботажем.

Задачи:

- раскрыть, как определить основные страхи и убеждения, поддерживающие самосаботаж;
- дать представление о различных видах самосаботажа и их проявлениях;
- раскрыть, как распознать самосаботирующие мысли и поведение;
- обозначить приемы работы с внутренним критиком;
- раскрыть, как выявлять вторичные выгоды самосаботажа.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Знакомство с внутренним саботажником. Почему больно?	4	2	-	2	
2	Техники нейтрализации критика.	3	2	1	-	Практическое задание №2
3	Практические советы по управлению внутренним	0,5	-	0,5	-	

	саботажем: здоровье, деньги, реализация, личная жизнь					
4	Групповая терапия	2	-	2	-	
ИТОГО:		9,5	4	3,5	2	

Содержание программы:

Занятие 1. Знакомство с внутренним саботажником. Почему больно?	<i>Видео-лекция</i>	Происхождение внутреннего саботажника, проявления внутреннего саботажника через негативные мысли, прокрастинацию, перфекционизм; механизмы избегания.
	<i>Самостоятельная работа</i>	Ведение Дневника Самосаботажника. Отслеживание случаев саботирования целей и анализ причин этого поведения
Занятие 2. Техники нейтрализации критика.	<i>Видео-лекция</i>	Общие принципы нейтрализации критики, техники нейтрализации внешней критики, техники работы с деструктивной критикой, техники нейтрализации внутреннего критика
	<i>Практика</i>	Практическое задание №2
Занятие 3. Практические советы по управлению внутренним саботажем: здоровье, деньги, реализация, личная жизнь	<i>Практика</i>	-общие принципы управления внутренним самосаботажем, -практические советы по сферам жизни - здоровье, деньги, реализация, личная жизнь
Занятие 4. Групповая терапия	<i>Практика</i>	-осознание своих паттернов самосаботажа и их влияния на разные сферы жизни, -исследование глубинных причин самосаботажа -уменьшение чувства стыда и вины, связанных с самосаботажем

Оценочные материалы

В модуле предусмотрена промежуточная аттестация.

Формой **промежуточной аттестации** является практическое задание:

Практическое задание № 2:

Выполнение задания на преодоление внутреннего критика. Ответ на задание необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

План выполнения практического задания размещен 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;
- дополнительные материалы к теме урока для самостоятельного изучения;
- практикум для самостоятельной отработки полученных знаний.

Модуль 3.Тело, чувство, ощущения. Где моя опора.

Цель модуля – обеспечения знаниями о взаимосвязи тела и психики, видах телесных сигналов и определении внутренней опоры как состояния устойчивости организма.

Задачи:

- раскрыть, как телесные блоки мешают чувствовать и жить;
- освоение практик осознанного внимания к телу, практик сканирования тела и практик осознанности;
- раскрыть, как отслеживать телесные реакции на различные ситуации;
- научить работать со своими телесными блоками и зажимами.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Как найти опору в себе через осознанность и чувственность	3	2	-	1	
2	Практики самомассажа для снятия напряжения и блоков	4	2	2	-	Практическое задание №3
3	Практические советы по управлению внутренним саботажем: здоровье, деньги, реализация, личная жизнь	0,5	-	0,5	-	
4	Групповая терапия	2	-	2	-	
ИТОГО:		9,5	4	4,5	1	

Содержание программы:

Занятие 1. Как найти опору в себе через осознанность и чувственность	<i>Видео-лекция</i>	Преимущества осознанности, понятие чувственности и преимущества развития чувственности. Интеграция чувственности в повседневную жизнь
	<i>Самостоятельная работа</i>	Осмысление своих чувств через технику “телесный сканер”
Занятие 2. Практики самомассажа для снятия напряжения и блоков	<i>Видео-лекция</i>	Практики самомассажа для снятия напряжения и блоков
	<i>Практика</i>	Практическое задание №3
Занятие 3. Практические советы по управлению внутренним саботажем: здоровье, деньги, реализация, личная жизнь	<i>Видео-лекция</i>	Управление внутренним саботажем во всех сферах жизни: - здоровье, - деньги, - реализация, - личная жизнь
Занятие 4. Групповая терапия	<i>Практика</i>	-исследование связи между телом, чувствами, ощущениями и поиском внутренней опоры, -создание безопасное пространство для выражения эмоций и телесных ощущений, -развитие навыков осознанности, эмоциональной регуляции и самоподдержки

Оценочные материалы

В модуле предусмотрена промежуточная аттестация.

Формой **промежуточной аттестации** является практическое задание:

Практическое задание № 3:

Выполнение задания для развития осознанности, освобождения эмоций через телесные реакции. Ответ на задание необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

План выполнения практического задания размещен 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;
- дополнительные материалы к теме урока для самостоятельного изучения;
- практикум для самостоятельной отработки полученных знаний.

Модуль 4 Исцеление отношений и построение границ. Свобода быть собой.

Цель модуля – обеспечения знаниями об обретении внутренней свободы и аутентичности через исцеление прошлых отношений, установление здоровых границ и построение новых, поддерживающих связей, основанных на взаимном уважении и любви.

Задачи:

- осознание важности личных границ;
- раскрыть базовые принципы распознавания ситуаций нарушения личных границ;
- дать представление о том как устанавливать здоровые границы в отношениях;
- раскрыть основы создания здоровых и гармоничных отношений

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Границы – твоя сила. Как построить здоровые отношения	9	2	-	7	
2	Техники коммуникации: как говорить «Нет» и отстаивать свои интересы	4	2	2	-	Практическое задание №4
3	Психическое здоровье женщины. Когда нужна помощь и как её получить. Созависимость	0,5	-	0,5	-	
4	Групповая терапия	2	-	2	-	
ИТОГО:		15,5	4	4,5	7	

Содержание программы:

Занятие 1. Границы – твоя сила. Как построить здоровые отношения	<i>Видео-лекция</i>	Определение и функции границ. Признаки нарушений границ. Как построить здоровые отношения
	<i>Самостоятельная работа</i>	- карта отношений, анализ отношений с окружающими, выявление токсичных связей и обучение установке границ.
Занятие 2. Техники коммуникации: как говорить «Нет» и отстаивать свои интересы	<i>Видео-лекция</i>	Техники коммуникации: как говорить «Нет» и отстаивать свои интересы
	<i>Практика</i>	Практическое задание №4
Занятие 3. Психическое здоровье женщины. Когда нужна помощь и как её получить. Созависимость	<i>Практика</i>	-особенности психического здоровья женщин; -распространенные проблемы психического здоровья у женщин; -определение и характеристики созависимости

Занятие 4. Групповая терапия	<i>Практика</i>	-исцеление отношений, построение границ и обретению свободы быть собой, -исследование прошлого опыта (семейные сценарии, травмы), который влияет на текущие отношения и границы -развитие навыков установления и поддержания границ.
--	-----------------	--

Оценочные материалы

В модуле предусмотрена промежуточная аттестация.

Формой **промежуточной аттестации** является практическое задание:

Практическое задание № 4:

Выполнение задания на укрепление уверенности в себе и осознание своего права на отказ. Ответ на задание необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

План выполнения практического задания размещен 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;
- дополнительные материалы к теме урока для самостоятельного изучения;
- практикум для самостоятельной отработки полученных знаний.

Модуль 5 . Твое призвание. Что и как я хочу передать миру.

Цель модуля –раскрытие и осознание своего уникального призвания, определение того, что вы хотите передать миру, и разработка стратегии для воплощения этого призвания в жизнь, принося пользу себе и окружающим.

Задачи:

- раскрыть понятие призвания;
- дать представление о том как найти свои таланты и сильные стороны;
- дать представление о том как определять свою миссию и ценности,
- раскрыть приемы преодоления страхов и сомнений,
- дать представление о том как определять возможности монетизации своего призвания.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Голос души. Как раскрыть свой уникальный потенциал и найти свое призвание	5	2	-	3	
2	Как монетизировать свой талант и превратить свое призвание в доход	3	2	1	-	Практическое задание №5
3	Шаги к монетизации ваших талантов. Как выстроить свой уникальный образ и привлечь свою аудиторию». Советы по	0,5	-	0,5	-	

	созданию бренда, продвижению в соцсетях и привлечению клиентов					
4	Групповая терапия	2	-	2	-	
ИТОГО:		10,5	4	3,5	3	

Содержание программы:

Занятие 1. Голос души. Как раскрыть свой уникальный потенциал и найти свое призвание	<i>Видео-лекция</i>	Голос души. Как раскрыть свой уникальный потенциал и найти свое призвание
	<i>Самостоятельная работа</i>	- осознание своей ценности -поиск своего призвание через формулировки
Занятие 2. Как монетизировать свой талант и превратить свое призвание в доход	<i>Видео-лекция</i>	Техники и приемы монетизации своего таланта
	<i>Практика</i>	Практическое задание №5
Занятие 3. Шаги к монетизации ваших талантов. Как выстроить свой уникальный образ и привлечь свою аудиторию». Советы по созданию бренда, продвижению в соцсетях и привлечению клиентов	<i>Практика</i>	-обретение ясности как фундамент монетизации -создание уникального образа, брендинг -способы продвижения в социальных сетях -способы привлечения клиентов
Занятие 4. Групповая терапия	<i>Практика</i>	-раскрытие призвания и определении способов передачи его миру -развить креативность, интуицию и уверенность в себе -помочь участникам преодолеть страхи, сомнения и ограничения, мешающие реализации их призвания -содействовать разработке конкретного плана действий для воплощения своего призвания в жизнь.

Оценочные материалы

В модуле предусмотрена промежуточная аттестация.

Формой **промежуточной аттестации** является практическое задание:

Практическое задание № 5:

Выполнение задания на преодоление страха и начало движения к своей цели. Ответ на задание необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

План выполнения практического задания размещен 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;
- дополнительные материалы к теме урока для самостоятельного изучения;
- практикум для самостоятельной отработки полученных знаний.

Модуль 6 . Новая жизнь в новом сценарии.

Цель модуля – обеспечить знания о выявлении деструктивных шаблонов и убеждений, ограничивающих развитие и счастье, и создание нового, осознанного и позитивного сценария, направленного на реализацию

своего потенциала, построение гармоничных отношений и проживание наполненной и аутентичной жизни.

Задачи:

- раскрыть понятия перерешения, идентичности и аутентичности;
- дать представление о последовательности шагов в процессе перепрешения;
- дать представление о том как перерешение влияет на формирование новой, более аутентичной идентичности и, как следствие, на создание нового жизненного сценария,
- дать представление о том как идентифицировать негативные паттерны в своей жизни, выявлять детские решения, лежащие в основе этих паттернов;
- раскрыть понятия навязанной и аутентичной идентичности;
- дать представление о том как разрабатывать план формирования нового жизненного сценария и использовать техники для развития аутентичности.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Твоя новая жизнь: перерешение. Формирование нового сценария. Идентичность и аутентичность	4	2	-	2	
2	Как поддерживать мотивацию и не сдаваться на полпути	4	2	2	-	Практическое задание №6
3	Сила голоса. Как звуком влиять, убеждать и доносить свою уникальность	0,5	-	0,5	-	
4	Групповая терапия	2	-	2	-	
ИТОГО:		10,5	4	4,5	2	

Содержание программы:

Занятие 1. Твоя новая жизнь: перерешение. Формирование нового сценария. Идентичность и аутентичность	<i>Видео-лекция</i>	Твоя новая жизнь: перерешение. Формирование нового сценария. Идентичность и аутентичность
	<i>Самостоятельная работа</i>	-составление плана идеального дня -внедрение в жизнь новых привычек и достижений
Занятие 2. Как поддерживать мотивацию и не сдаваться на полпути	<i>Видео-лекция</i>	Понимание Мотивации. Стратегии поддержания мотивации через SMART --цели. Преодоление прокрастинации и предотвращение перегорания.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №6
Занятие 3. Сила голоса. Как звуком влиять, убеждать и доносить свою уникальность	<i>Практика</i>	-работа над дыханием -улучшение дикции -развитие голосового диапазона -работа над тембром и тоном -контроль над темпом и громкостью
Занятие 4. Групповая терапия	<i>Практика</i>	-переосмысление жизненного сценария и создание нового, -выявление деструктивных шаблонов, ограничивающих убеждения и нереалистичные ожидания, лежащие в основе жизненного сценария; -помочь участникам освободиться от негативных эмоций и травматических воспоминаний, связанных с прошлым.

Оценочные материалы

В модуле предусмотрена промежуточная аттестация.

Формой **промежуточной аттестации** является практическое задание:

Практическое задание № 6:

Выполнение задания на расширение границ - действие из другого уровня осознанности. Ответ на задание необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

План выполнения практического задания размещен 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;
- дополнительные материалы к теме урока для самостоятельного изучения;
- практикум для самостоятельной отработки полученных знаний.

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 коммуникации с обучающимися через мессенджер и в иных установленных формах.

Промежуточная аттестация по программе представлена в виде практических заданий. Промежуточная аттестация представляет собой зачет по совокупности выполненных слушателем практических заданий и заполненных отчётов, получивших положительную оценку «выполнена». Практические задания оцениваются, как «выполнено», если соблюдены все требования к практической работе. 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 тест по освоенным темам. Тест предполагает выбор правильного ответа или нескольких ответов из предложенных вариантов. Оценка выполнения теста происходит автоматически. Тест считается успешно пройденным при предоставлении правильных ответов на 9 вопросов из 11. Количество попыток прохождения теста: 2.

5.2. Оценочные материалы

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

Оценочные материалы **итоговой аттестации**: Приложение № 1.

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. Общая психология. Введение в общую психологию : учебное пособие для вузов / Д. А. Донцов, Л. В. Сенкевич, З. В. Луковцева, И. В. Огарь ; под научной редакцией Д. А. Донцова, З. В. Луковцева. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 178 с. — (Высшее образование). — URL: <https://urait.ru/bcode/541040>
2. Еромасова, А. А. Общая психология. Методы активного обучения : учебное пособие для вузов / А. А. Еромасова. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 182 с. — (Высшее образование). — URL: <https://urait.ru/bcode/538523>
3. Немов, Р. С. Психология : учебник для вузов / Р. С. Немов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024.
4. Чекина, Л. Ф. Психология развития : учебное пособие для вузов / Л. Ф. Чекина. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022

Дополнительная литература:

5. Силина, Е. А. Психология человека: самостоятельная работа студентов : учебно-методическое пособие / Е. А. Силина, Л. Л. Баландина ; под редакцией Е. А. Силиной. — 3-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2020
6. Хуторная, М. Л. Психология : учебное пособие / М. Л. Хуторная. — Воронеж : ВГУИТ, 2020. — 55 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/171022>

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 %.

**Итоговое тестирование по дополнительной профессиональной программе
(повышение квалификации)
«Путь к себе»**

1. Кто сформулировал понятие жизненного сценария?
А) Иван Павлов
Б) Эрик Берн
В) Зигмунд Фрейд
Г) Лев Выготский
2. Что НЕ относится к скрытым сценариям?
А) внутренний диалог и переосмысление
Б) Сценарии контроля
В) Сценарии избегания
Г) Сценарии жертвы
3. Техники нейтрализации деструктивной критики включают:
А) Отказ от критики.
Б) Прислушивание к тому, что говорит собеседник.
В) Уверенность в защите себя
Г) Все вышеперечисленное
4. Если в процессе коммуникации собеседник отводит взгляд в сторону – это означает что он:
А) Хочет закончить разговор
Б) Не понимает вопроса
В) Формулирует мысль
Г) Не хочет общаться
5. Самое длительное, или «хроническое» эмоциональное состояние, окрашивающее все поведение:
А) Чувства
Б) Настроение
В) Эмоции
Г) Страсть
6. Общая психология...
А) разрабатывает методы обучения и воспитания людей
Б) исследует индивида, выделяя в нем познавательные процессы и личность
В) изучает наследственные механизмы психики и поведения
Г) изучает человеческие взаимоотношения и явления
7. Какой психосоматический паттерн чаще всего проявляется через лишний вес и склонность к накопительству?
А) Паттерн отвержения
Б) Паттерн вины
В) Паттерн выживания
Г) Паттерн нереализованного потенциала
8. Основные качества манипулятора:
А) примитивность чувств
Б) все варианты верны
В) недоверие к себе и другим
Г) лживость
9. Особенность невербального общения:

- А) его проявлениям доверяют больше, чем вербальному каналу общения
- Б) все ответы верны
- В) его проявление обусловлено импульсами нашего подсознания
- Г) отсутствие возможности подделать эти импульсы

10. Приписывание сходных характеристик всем членам какой-либо социальной группы или общности – это ...

- А) обобщение
- Б) самоактуализация
- В) идентификация
- Г) стереотипизация

11. Манипулирующее воздействие проявляется в ...

- А) использовании человека в корыстных целях
- Б) демонстрации своей позиции
- В) в покровительственном отношении к человеку
- Г) все ответы верны