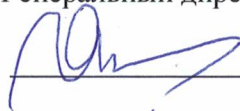


Общество с ограниченной ответственностью

«Точка Видения-2»

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор



/Михайлова В. М.

«23» июля 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Управление стрессом и коммуникацией»**

Направленность: социально-гуманитарная

Адресат программы: лица от 18 лет

Объем программы (трудоемкость): 35 академических часов

Срок реализации программы: 5 дней

Форма обучения: очная

г. Москва

2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Управление стрессом и коммуникацией» (далее – программа) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами Российской Федерации:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральный закон от 27.07.2006 № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации».

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) – Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))».

1.2. Направленность программы: социально-гуманитарная.

1.3. Уровень освоения – стартовый (ознакомительный).

Актуальность программы данной программы обусловлена тем, что в последнее время крайне остро стоит проблема подверженности современного человека стрессу. Следовательно, насущны вопросы повышения стрессоустойчивости, профилактики профессионального выгорания.

Состояние стресса может вызваться особенностями саморегуляции человека, сложностями в семейной жизни, определенными условиями профессиональной среды. Любые кризисные ситуации и связанные с ним негативные переживания оказывают сильной отрицательное влияние на физическое и моральное состояние человека, его развитие и работоспособность. Поэтому необходимо уметь определять возможные стрессовые ситуации и знать о методах выхода из них с минимальными последствиями.

В результате освоения программы учащиеся познакомятся со способами профилактики стресса, смогу осознавать возможности и ресурсы своего организма, получат практический опыта применения техник, направленных на повышение стрессоустойчивости.

1.5. Адресат программы: лица, достигшие 18 лет, требований к уровню образования не предусмотрен.

1.6. Объем программы: 35 академических часов.

1.7. Срок реализации программы: 5 дней.

1.8. Режим занятий: 5 дней в неделю по 7 акад. часов. Для всех видов занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

1.9. Форма обучения: очная

Особенности набора: программа предусматривает свободный набор лиц, достигших 18 лет. Уровень подготовки не требуется, так как программа рассчитана на стартовый (ознакомительный) уровень.

Новизна данной программы заключается в том, что подача материала происходит в формате обучающих тренингов и упражнений, которые проводят преподаватели по заранее обозначенной теме, а также просмотров релевантных видеороликов, с помощью которых можно разобрать практические примеры изучаемой темы.

Эксперты, привлекаемые в качестве преподавателей, – это успешные практикующие психологи.

В рамках данной программы обучающиеся изучают навыки противостояния стрессу и повышению стрессоустойчивости. Применение данных навыков на работе и во взаимодействии с людьми помогает повысить комфортность и продуктивность в жизни и работе.

Отличительными особенностями данной программы являются:

определение видов организации деятельности обучающихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов;

в основу реализации программы положен учет возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Ведущая идея, на которой базируется программа: каждый обучающийся есть неповторимая индивидуальность, обладающая собственными только ей психическими, физическими и прочими особенностями. Необходимо всестороннее изучение этих особенностей и творческий, комплексный подход к формам и методам их развития.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – развитие познавательных и творческих способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном и нравственном совершенствовании путем получения знаний и навыков, необходимых психологам для работы по предотвращению стрессовых ситуаций, снятию стресса и управлению коммуникациями.

Задачи программы:

Обучающие задачи:

- формирование системных о психотипах людей;
- формирование знаний о методах нейтрализации стрессовых реакций;
- формирование знаний о способах управления своими эмоциями;
- формирование знаний о специфике стресса;
- формирование знаний о приемах управления стрессом;
- формирование знаний об индивидуально-психологических особенностях устойчивости к стрессу;

Развивающие задачи:

- развитие навыков работы с большими объемами информации.
- развитие критического мышления и способности быстрой оценки ситуации для принятия решения;
- развитие навыков анализа стрессовых ситуаций;
- развитие навыков прогнозирования последствий возникновения и развития стрессовых состояний;

Воспитательные задачи:

- развитие следующих личных качеств: инициатива, ответственность, организованность, упорство, решительность, коммуникабельность, энергичность, честность и порядочность, эрудированность, хорошая интуиция, умение соблюдать этические нормы;
- формирование самодисциплины и организованности;
- формирование ответственности за принятые решения;
- раскрытие лидерских качеств.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Предметные результаты:

- определять наличие стрессовых реакций;
- определять фазу стресса и прогнозировать его возможные последствия;
- подбирать методы нейтрализации стрессовых реакций;

Метапредметные результаты:

- развитие навыков устранения нежелательных стрессов;
- развитие навыков развитой коммуникации;
- развитие навыков использования стрессовых реакций для повышения эффективности производительности;
- развитие навыков анализа своего состояния, как фактора успешности профессиональной деятельности;
- развитие приемов диагностики, профилактики и коррекции негативных состояний после стрессовых реакций;

Личностные результаты:

- развитие важнейших сторон личности: инициатива, ответственность, организованность, эрудированность, решительность и другие;
- формирование самодисциплины;
- раскрытие лидерских качеств.

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Типы личности и шесть языков восприятия	17	16	1	Тестирование
2	Раздел 2 Невербальное поведение и каналы коммуникации	17	16	1	Тестирование
3	Итоговая аттестация	1		1	Устный опрос
4	Итого	35	32	3	

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график является примерным и утверждается отдельно для каждой учебной группы.

Режим занятий: 5 раз в неделю по 7 акад. часов. Для всех видов занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
---------------------------	------------------------------	---------------------------	----------------------------	---------------

По мере набора группы		5	35	5 раз в неделю по 7 акад. часов ¹
-----------------------	--	---	----	--

6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

6.1. Рабочая программа

Раздела 1 Типы личности и шесть языков восприятия

Цель – развитие познавательных и творческих способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном и нравственном совершенствовании путем получения знаний и навыков, необходимых психологам для работы по предотвращению стрессовых ситуаций, снятию стресса и управлению коммуникациями.

Задачи:

Обучающие задачи:

- формирование системных о психотипах людей;
- формирование знаний о методах нейтрализации стрессовых реакций;
- формирование знаний о способах управления своими эмоциями;
- формирование знаний о специфике стресса;
- формирование знаний о приемах управления стрессом;
- формирование знаний об индивидуально-психологических особенностях устойчивости к стрессу;

Развивающие задачи:

- развитие навыков работы с большими объемами информации.
- развитие критического мышления и способности быстрой оценки ситуации для принятия решения;
- развитие навыков анализа стрессовых ситуаций;
- развитие навыков прогнозирования последствий возникновения и развития стрессовых состояний;

Воспитательные задачи:

- развитие следующих личных качеств: инициатива, ответственность, организованность упорство, решительность, коммуникабельность, энергичность, честность и порядочность, эрудированность, хорошая интуиция, умение соблюдать этические нормы;
- формирование самодисциплины и организованности;
- формирование ответственности за принятые решения;
- раскрытие лидерских качеств.

Планируемые результаты обучения

¹ Для всех видов занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Предметные результаты:

- определять наличие стрессовых реакций;
- определять фазу стресса и прогнозировать его возможные последствия;
- подбирать методы нейтрализации стрессовых реакций;

Метапредметные результаты:

- развитие навыков устранения нежелательных стрессов;
- развитие навыков развитой коммуникации;
- развитие навыков использования стрессовых реакций для повышения эффективности производительности;
- развитие навыков анализа своего состояния, как фактора успешности профессиональной деятельности;
- развитие приемов диагностики, профилактики и коррекции негативных состояний после стрессовых реакций;

Личностные результаты:

- развитие важнейших сторон личности: инициатива, ответственность, организованность, эрудированность, решительность и другие;
- формирование самодисциплины;
- раскрытие лидерских качеств.

Учебный план

Раздела 1 «Типы личности и шесть языков восприятия»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Тема 1.1. Типы личности и шесть языков восприятия	17	16	1	Тестирование
9	Итого	17	16	1	

Календарный учебный график

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
По мере набора группы		3	17	5 раз в неделю по 7 акад. часов ²

² Для всех видов занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Содержание обучения

Тема 1.1. Типы личности и шесть языков восприятия

Теория (16 ч.). Инклюзия. Интервью. Знакомство с шестью языками восприятия. Развитие словарного запаса для каждого из шести языков восприятия. Немедленное распознавание языков восприятия собеседника. Структура личности. Шесть типов личности. Индивидуальные личностные профили.

Практика (6,5 ч.). Прохождение теста по теме «Типы личности и шесть языков восприятия»

Организационно-педагогические условия реализации Раздела 1 «Типы личности и шесть языков восприятия»

Принципы отбора содержания программы

При отборе теоретического материала и установлении его последовательности соблюдаются следующие принципы:

- структурирование учебного материала с учетом объективно существующих связей между его темами;
- актуальность, значимость учебного материала для обучающегося.

Основные формы и методы

Формы занятий делятся на следующие категории:

- микрогрупповые;
- индивидуальные.

Основные формы проведения занятий:

- беседы, дискуссии, обсуждения;
- практическая работа, упражнения, разбор видео.

В процессе реализации программы используются следующие *методы обучения*:

Методы обучения. Методическое обеспечение программы предусматривает наличие следующих видов методического материала: учебно-методические пособия, энциклопедии и др. информационные материалы.

В процессе обучения по данной программе используются следующие методы:

- 1) словесные: рассказ, беседа, объяснения, дискуссия;
- 2) наглядные: показ в ходе занятий релевантных видеороликов;
- 3) практические задания, самостоятельная работа;

- 4) аналитические: наблюдение, сравнение, самоконтроль, опрос;
- 5) стимулирующие: поощрение, награждение

Педагогические технологии и методики. В обучении применяются особые технологии, выбор которых будет зависеть от выбранной модели обучения индивидуально с каждым обучающимся. Личностно – ориентированные технологии ставят в центр всей образовательной системы личность обучающегося. Обеспечение комфортных, бесконфликтных условий ее развития, реализацию ее природных потенциалов. Именно на такие технологии опирается программа с индивидуальным форматом обучения.

1) Технология индивидуального образовательного маршрута

Данная технология имеет целью реализовать следующие права и возможности обучающегося:

- право на выбор или выявление индивидуального смысла и целей в обучении;
- право выбора индивидуального темпа обучения, форм и методов решения образовательных задач, способов контроля, рефлексии и самооценки своей деятельности;
- превышение (опережение или углубление) осваиваемого содержания учебного плана.

Основные элементы индивидуальной образовательной деятельности обучающегося – это смысл деятельности (зачем я это делаю); постановка личной цели (предвосхищающий результат); план деятельности; реализация плана; рефлексия (осознание собственной деятельности); оценка; корректировка или переопределение целей.

Условием достижения целей и задач личностно-ориентированного обучения является сохранение индивидуальных особенностей обучающегося, его уникальности и разноплановости. Для этого применяются следующие способы; индивидуальные задания; формулировка обучающимся открытых заданий, которые предполагают их выполнение индивидуально каждым обучающимся; предложение обучающемуся составить план занятия для себя, выбрать содержание своего задания для самостоятельной работы.

2) Технология сотрудничества

Главная идея обучения в сотрудничестве — педагог и обучающийся вместе проходят весь образовательный процесс, находятся на равных позициях, что помогают обучающемуся чувствовать себя более раскованно и быстрее адаптироваться к образовательному процессу. Такая технология предполагает общность цели и задач, индивидуальную ответственность и равные возможности успеха.

Учебно-методический комплекс программы состоит из трех компонентов:

1. учебные и методические материалы для педагогов и обучающихся;
2. система средств обучения;

3. система средств контроля результативности обучения.

Первый компонент включает в себя списки литературы, необходимые для работы педагогов и обучающихся.

Второй компонент – система средств обучения.

Дидактические средства: иллюстративный материал к темам программы.

Третий компонент – система средств контроля результативности реализации программы:

- диагностические и контрольные материалы.

Педагогические (кадровые) условия

Программу реализует педагог(и) дополнительного образования.

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (по направлению, соответствующему направлению программы, реализуемой организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Материально-технические условия реализации

Раздела 1 «Типы личности и шесть языков восприятия»

Образовательная организация располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение предусмотренных программой теоретических и практических занятий и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Помещения для занятий достаточно просторны и освещены согласно нормам СанПин. Мебель соответствует нормам.

Материально-техническая база образовательной организации включает в себя: учебный класс, с необходимым для реализации обучения оборудованием и мебелью:

- Парты – 12 шт.
- Стулья – 25 шт.
- Стол преподавателя – 1 шт.
- Стул преподавателя – 1 шт.
- Ноутбук – 1 шт.
- Экран – 1 шт.
- Проектор – 1 шт.
- Стеллаж для методических материалов – 3 шт.

Реализация модуля обеспечена учебно-методической и нормативно-правовой документацией, учебными и учебно-методическими изданиями, справочниками и т.д., формируемыми в соответствии с темами учебного плана.

Информационные и учебно-методические условия

Раздела 1 «Типы личности и шесть языков восприятия»

Нормативные правовые документы:

1. Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»

Список литературы:

Основная литература:

2. Мандель, Б.Р. Психология стресса: учебное пособие / Б.Р. Мандель. — 2-е изд., стер. — Москва: ФЛИНТА, 2019. — 252 с.
3. Кириллов, И. Стресс-серфинг: Стресс на пользу и в удовольствие: учебное пособие / И. Кириллов. — Москва: Альпина Паблишер, 2013. — 2010 с.
4. Коржова Е. Психология личности. Учебное пособие. Стандарт третьего поколения. – СПб.: Питер, 2020. – 544 с.

Дополнительная литература:

1. Игнатова Е. С. Психодиагностика: учеб. пособие / Е. С. Игнатова; Перм. гос. нац. исслед. ун-т. – Пермь, 2018. - 94 с.
2. Маклаков А. Общая психология: учебник для вузов. – СПб: Питер, 2019. - 583с.
3. Макгонигал К. Хороший стресс как способ стать сильнее и лучше/ Келли Макконигал. - М.: Альпина Паблишер, 2019. - 310 с.

Информационные ресурсы:

1. Библиотека литературы по психиатрии и психологии <http://www.psychiatry.ru/stat/239>
2. Психологические журналы http://childpsy.ru/links_cat/57/

6.2. Рабочая программа

Раздела 2 Невербальное поведение и каналы коммуникации

Цель – развитие познавательных и творческих способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном и нравственном совершенствовании путем получения знаний и навыков, необходимых психологам для работы по предотвращению стрессовых ситуаций, снятию стресса и управлению коммуникациями.

Задачи:

Обучающие задачи:

- формирование системных о психотипах людей;
- формирование знаний о методах нейтрализации стрессовых реакций;
- формирование знаний о способах управления своими эмоциями;
- формирование знаний о специфике стресса;
- формирование знаний о приемах управления стрессом;
- формирование знаний об индивидуально-психологических особенностях устойчивости к стрессу;

Развивающие задачи:

- развитие навыков работы с большими объемами информации.
- развитие критического мышления и способности быстрой оценки ситуации для принятия решения;
- развитие навыков анализа стрессовых ситуаций;
- развитие навыков прогнозирования последствий возникновения и развития стрессовых состояний;

Воспитательные задачи:

- развитие следующих личных качеств: инициатива, ответственность, организованность, упорство, решительность, коммуникабельность, энергичность, честность и порядочность, эрудированность, хорошая интуиция, умение соблюдать этические нормы;
- формирование самодисциплины и организованности;
- формирование ответственности за принятые решения;
- раскрытие лидерских качеств.

Планируемые результаты обучения

Предметные результаты:

- определять наличие стрессовых реакций;
- определять фазу стресса и прогнозировать его возможные последствия;
- подбирать методы нейтрализации стрессовых реакций;

Метапредметные результаты:

- развитие навыков устранения нежелательных стрессов;
- развитие навыков развитой коммуникации;
- развитие навыков использования стрессовых реакций для повышения эффективности производительности;
- развитие навыков анализа своего состояния, как фактора успешности профессиональной деятельности;

- развитие приемов диагностики, профилактики и коррекции негативных состояний после стрессовых реакций;

Личностные результаты:

- развитие важнейших сторон личности: инициатива, ответственность, организованность, эрудированность, решительность и другие;
- формирование самодисциплины;
- раскрытие лидерских качеств.

Учебный план

Раздела 2 «Невербальное поведение и каналы коммуникации»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Тема 2.1. Невербальное поведение и каналы коммуникации.	17	16	1	Тестирование
2	Итого	17	16	1	

Календарный учебный график

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
По мере набора группы	-	3	17	5 раз в неделю по 7 акад. часов ³

Содержание обучения

Тема 2.1. Невербальное поведение и каналы коммуникации

Теория (16 ч.). Инклюзия. Стили управления. Невербальное поведение: части личности и правило трех из пяти. Каналы коммуникации и четыре способа установления связи между передатчиком и приемником. Идентификационная матрица и предпочтительная среда. Психологические потребности. Мекоммуникация и степени стресса у различных типов личности

Практика (1 ч.). Тестирование по теме «Невербальное поведение и каналы коммуникации».

Организационно-педагогические условия реализации

Раздела 2 «Невербальное поведение и каналы коммуникации»

³ Для всех видов занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Принципы отбора содержания программы

При отборе теоретического материала и установлении его последовательности соблюдаются следующие принципы:

- структурирование учебного материала с учетом объективно существующих связей между его темами;
- актуальность, значимость учебного материала для обучающегося.

Основные формы и методы

Формы занятий делятся на следующие категории:

- микрогрупповые;
- индивидуальные.

Основные формы проведения занятий:

- беседы, дискуссии, обсуждения;
- практическая работа, упражнения, разбор видео.

В процессе реализации программы используются следующие *методы обучения*:

Методы обучения. Методическое обеспечение программы предусматривает наличие следующих видов методического материала: учебно-методические пособия, энциклопедии и др. информационные материалы.

В процессе обучения по данной программе используются следующие методы:

- 1) словесные: рассказ, беседа, объяснения, дискуссия;
 - 2) наглядные: показ в ходе занятий релевантных видеороликов;
 - 3) практические задания, самостоятельная работа;
 - 4) аналитические: наблюдение, сравнение, самоконтроль, опрос;
- стимулирующие: поощрение, награждение

Педагогические технологии и методики. В обучении применяются особые технологии, выбор которых будет зависеть от выбранной модели обучения индивидуально с каждым обучающимся. Личностно – ориентированные технологии ставят в центр всей образовательной системы личность обучаемого. Обеспечение комфортных, бесконфликтных условий ее развития, реализацию ее природных потенциалов. Именно на такие технологии опирается программа с индивидуальным форматом обучения.

1) Технология индивидуального образовательного маршрута

Данная технология имеет целью реализовать следующие права и возможности обучающегося:

- право на выбор или выявление индивидуального смысла и целей в обучении;

- право выбора индивидуального темпа обучения, форм и методов решения образовательных задач, способов контроля, рефлексии и самооценки своей деятельности;
- превышение (опережение или углубление) осваиваемого содержания учебного плана.

Основные элементы индивидуальной образовательной деятельности обучающегося – это смысл деятельности (зачем я это делаю); постановка личной цели (предвосхищающий результат); план деятельности; реализация плана; рефлексия (осознание собственной деятельности); оценка; корректировка или переопределение целей.

Условием достижения целей и задач личностно-ориентированного обучения является сохранение индивидуальных особенностей обучающегося, его уникальности и разноплановости. Для этого применяются следующие способы; индивидуальные задания; формулировка обучающимся открытых заданий, которые предполагают их выполнение индивидуально каждым обучающимся; предложение обучающемуся составить план занятия для себя, выбрать содержание своего задания для самостоятельной работы.

2) Технология сотрудничества

Главная идея обучения в сотрудничестве — педагог и обучающийся вместе проходят весь образовательный процесс, находятся на равных позициях, что помогают обучающемуся чувствовать себя более раскованно и быстрее адаптироваться к образовательному процессу. Такая технология предполагает общность цели и задач, индивидуальную ответственность и равные возможности успеха.

Учебно-методический комплекс программы состоит из трех компонентов:

1. учебные и методические материалы для педагогов и обучающихся;
2. система средств обучения;
3. система средств контроля результативности обучения.

Первый компонент включает в себя списки литературы, необходимые для работы педагогов и обучающихся.

Второй компонент – система средств обучения.

Дидактические средства: иллюстративный материал к темам программы.

Третий компонент – система средств контроля результативности реализации программы:

- диагностические и контрольные материалы.

Педагогические (кадровые) условия

Программу реализует педагог(и) дополнительного образования.

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (по направлению, соответствующему направлению программы, реализуемой организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Материально-технические условия реализации

Раздела 2 «Невербальное поведение и каналы коммуникации»

Образовательная организация располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение предусмотренных программой теоретических и практических занятий и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Помещения для занятий достаточно просторны и освещены согласно нормам СанПин. Мебель соответствует нормам.

Материально-техническая база образовательной организации включает в себя: учебный класс, с необходимым для реализации обучения оборудованием и мебелью:

- Парты – 12 шт.
- Стулья – 25 шт.
- Стол преподавателя – 1 шт.
- Стул преподавателя – 1 шт.
- Ноутбук – 1 шт.
- Экран – 1 шт.
- Проектор – 1 шт.
- Стеллаж для методических материалов – 3 шт.

Реализация модуля обеспечена учебно-методической и нормативно-правовой документацией, учебными и учебно-методическими изданиями, справочниками и т.д., формируемыми в соответствии с темами учебного плана.

Информационные и учебно-методические условия

Раздела 2 «Невербальное поведение и каналы коммуникации»

Нормативные правовые документы:

1. Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»

Список литературы:

Основная литература:

1. Мандель, Б.Р. Психология стресса: учебное пособие / Б.Р. Мандель. — 2-е изд., стер. — Москва: ФЛИНТА, 2019. — 252 с.
2. Кириллов, И. Стресс-серфинг: Стресс на пользу и в удовольствие: учебное пособие / И. Кириллов. — Москва: Альпина Паблишер, 2013. — 2010 с.
3. Коржова Е. Психология личности. Учебное пособие. Стандарт третьего поколения. — СПб.: Питер, 2020. — 544 с.

Дополнительная литература:

1. Игнатова Е. С. Психодиагностика: учеб. пособие / Е. С. Игнатова; Перм. гос. нац. исслед. ун-т. — Пермь, 2018. - 94 с.
2. Маклаков А. Общая психология: учебник для вузов. — СПб: Питер, 2019. - 583с.
3. Макгонигал К. Хороший стресс как способ стать сильнее и лучше/ Келли Макконигал. - М.: АльпинаПаблишер, 2019. - 310 с.

Информационные ресурсы:

1. Библиотека литературы по психиатрии и психологии <http://www.psychiatry.ru/stat/239>
2. Психологические журналы http://childpsy.ru/links_cat/57/

7. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Тема 1.1. Типы личности и шесть языков восприятия.

Тест.

- 1. Типы личности в психологии бывают:**
 - А.рациональные и иррациональные;
 - В.серьезные и несерьезные;
 - С.социофилы и социофобы.
- 2. Структура личности в психологии:**
 - А. классификация профессиональных навыков человека;
 - В. совокупность характеристик, которая демонстрирует психологические особенности человека;
 - С. этапы прохождения личностного роста индивидом.
- 3. Личность это в психологии (определение):**
 - А. человек на всех стадиях взросления;

В. индивид зрелого возраста, который занимается самосовершенствованием на постоянной основе;

С. набор психических и физических особенностей человека, который определяет его поступки и связь с социумом.

4. Направленность личности в психологии:

А. свойство личности, в котором продемонстрирована совокупность стремлений к деятельности;

В. установка для достижения определенных результатов;

С. наклонная прямая жизненных целей индивида.

5. Теории личности в психологии:

А. формулы, позволяющие вычислить и продемонстрировать определенные навыки индивида;

В. гипотезы о механизмах развития личности, пытающиеся объяснить и предсказывать поведение людей;

С. предположения о направлении жизненного пути человека.

6. Термин личность в психологии определяется как:

А. индивид, имеющий заслуги в определенной сфере деятельности;

В. человек во всех своих проявлениях;

С. рассмотрение человека как субъекта социума, носителя индивидуального начала, которое раскрывается в ходе функционирования в общественной жизни.

7. Волевые качества личности в психологии:

А. свойства, сформировавшиеся в ходе жизненного опыта, связанные с преодолением препятствий и выработки силы воли;

В. сильные стороны характера индивида, позволяющие ему хладнокровно реагировать на жизненные трудности;

С. способность к стрессоустойчивости в сложных жизненных ситуациях.

8. Свойства личности в психологии это:

А. способность раскрывать свой потенциал;

В. совокупность личностных качеств человека;

С. статичные психические явления, которые влияют на действия индивида и отражают его с социальной и психологической стороны.

9. Проблема личности в социальной психологии:

А. решает альтернативные варианты поведения индивида;

В. рассматривает личность с психологической и социальной точки зрения;

С. рассматривает личность только с психологической точки зрения.

10. Самооценка личности в психологии:

А. оценивание собственных личностных качеств, чувств, достоинств и демонстрация их окружающим;

В. психологическое состояние, когда человек концентрируется на своем его и не замечает собственных недостатков;

С. представление о собственных навыках и талантах.

Тема 2.1. Невербальное поведение и каналы коммуникации

Тест.

1. Общение, при котором учитываются индивидуальные особенности личности, но для интереса дела, – это такое общение:

А. деловое

В. примитивное

С. духовное

2. Процесс, который называется общением:

А. множественные, непосредственные контакты незнакомых людей, а также коммуникация, опосредованная различными видами массовой информации

В. сложный процесс взаимодействия между людьми, заключающийся в обмене информацией, а также в восприятии и понимании партнерами друг друга

С. авторитарная, директивная форма воздействия на партнера по общению с целью достижения контроля над его поведением и внутренними установками, принуждения к определенным действиям или решениям

3. Процесс общения заключается в:

А. приобретении навыков для ведения бизнеса

В. налаживании связей между различными регионами

С. налаживании контактов между отдельно взятыми людьми

4. Определите, какие бывают стороны общения:

А. коммуникативные

В. компромиссные

С. комментирующие

5. Зона общения с большой аудиторией, на расстоянии более 3,6 м.:

А. межличностное расстояние

В. социальная зона

С. общественная зона

6. Содержание общения:

- А. информация, содержащая намёк
- В. информация, переходящая от одного человека к другому
- С. информация известная только одному человеку

7. Речь, требующая адекватного доказательства и логического рассуждения, – это такая речь:

- А. информационная
- В. развлекательная
- С. убеждающая

8. Определите форму, при которой осуществляется деловое общение:

- А. переговоры
- В. видеоконференция
- С. брифинг

9. Определите форму, при которой осуществляется деловое общение:

- А. оперативка
- В. видеоконференция
- С. совещания

10. Универсальная знаковая система, возникшая естественным образом и используемая для общения людей, выражения их мыслей, чувств и волеизъявления, называется:

- А. искусственным языком
- В. естественным языком
- С. коммуникацией

Примерная тематика вопросов для устного опроса:

1. Как сделать свое мышление позитивным и не заниматься пустым самовнушением
2. Как сделать свое мышление, свою речь и поведение ответственным
3. Как наладить контакт с человеком, как создать благоприятную атмосферу для общения и решения проблем
4. Как управлять своими эмоциями в конфликте
5. Как неагрессивно, но твердо противостоять угрожающему поведению
6. Как сказать нет и не обидеть
7. Как отвечать на возражения, грамотно реагировать на претензию
8. Какие эмоциональные состояния наиболее сильно угрожают здоровью

8. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы аттестации и контроля

Оценка качества освоения программы производится в отношении соответствия результатов освоения программы заявленным целям и планируемым результатам обучения.

В процессе реализации программы используются текущий контроль.

Текущий контроль включает в себя прохождение тестов.

Оценка качества освоения программы осуществляется преподавателем на основе текущего контроля знаний.

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы созданы фонды оценочных средств, включающие типовые задания, методы контроля, позволяющие оценить знания и умения.

По результатам текущей аттестации, выставляются итоговая оценки по двухбалльной системе («зачтено», «не зачтено»).

Оценка	Критерии оценки
Зачтено	Оценка «Зачтено» выставляется слушателю, если он твердо знает материал темы, грамотно и по существу использует его, не допуская существенных неточностей в ответе на тестовые вопросы, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов. Не менее 80% правильных ответов при решении теста.
Не зачтено	Оценка «Не зачтено» выставляется слушателю, который не знает значительной части теоретического материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические вопросы или не справляется с ними самостоятельно. Менее 80% правильных ответов при решении теста.

Основные принципы системы оценки:

- доброжелательное отношение к обучающемуся;
- конкретный анализ трудностей, которые испытал обучающийся при выполнении практических заданий, а также допущенных им ошибок;
- конкретные указания на то, как можно улучшить достигнутый результат во время следующей попытки.

Подобный подход к контролю и оценке умений обучающихся ориентирован на успехи, а не на неудачи, на их поощрение, поддержку.

Критерии оценки уровня сформированности умений и навыков

Уровень	Критерий
Высокий	Самостоятельная деятельность обучающегося; при выполнении той или иной деятельности обучающийся не испытывает особых затруднений;
Средний	При выполнении той или иной деятельности обучающийся испытывает минимальные затруднения, прибегает к помощи преподавателя, стремится исправить указанные ошибки, самостоятельно выполняет задания
Низкий	Обучающийся испытывает серьезные затруднения при выполнении той или иной деятельности, нуждается в постоянной помощи и контроле преподавателя; овладел менее чем 1/3 навыками, умениями

9. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Рабочая программа воспитания предназначена для всех групп обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Управление стрессом и коммуникацией».

Цель: совершенствование важнейших сторон личности обучающегося, таких как саморазвитие на основе мотивации к познанию, развитие самостоятельности, целеустремленности, общей культуры.

Задачи:

- сформировать готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- сформировать целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики;
- воспитать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;
- воспитать умение воспринимать социальные нормы, правила поведения.

Планируемые результаты реализации программы воспитания:

Содержание программы воспитания дает возможность формировать у обучающихся такие результаты, как:

- формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- воспитание осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;
- освоение социальных норм, правил поведения;

Содержание работы с обучающимися

Работа с обучающимися включает:

- формирование умений и навыков самостоятельной деятельности, самоорганизации, ответственности;
- развитие творческого потенциала обучающихся;
- содействие формированию активной позиции.

10. ОЦЕНОЧНЫЕ И ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Карта самооценки обучающимся и экспертной оценки педагогом компетентности обучающегося

Оцените, пожалуйста, по пятибалльной шкале знания и умения, которые вы получили, при этом впишите соответствующую цифру (1 – самая низкая оценка, 5 – самая высокая).

№ п/п	Характеристика знаний, умений, навыков	Шкала оценки					Сумма баллов	Результат
		1	2	3	4	5		
1.	Освоил теоретический материал по разделам и темам программы (могу ответить на вопросы педагога)							
2.	Понимаю термины, используемые на занятиях							
3.	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности							
4.	Научился самостоятельно выполнять творческие задания							

5.	Умею воплощать свои творческие замыслы							
6.	Могу научить других тому, чему научился сам на занятиях							
7.	Научился получать информацию из различных источников							
8.	Мои достижения в результате занятий							

11. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Принципы отбора содержания программы

При отборе теоретического материала и установлении его последовательности соблюдаются следующие принципы:

- структурирование учебного материала с учетом объективно существующих связей между его темами;
- актуальность, значимость учебного материала для обучающегося.

Основные формы и методы

Формы занятий делятся на следующие категории:

- микрогрупповые;
- индивидуальные.

Основные формы проведения занятий:

- беседы, дискуссии, обсуждения;
- практическая работа, упражнения, разбор видео.

В процессе реализации программы используются следующие *методы обучения*:

Методы обучения. Методическое обеспечение программы предусматривает наличие следующих видов методического материала: учебно-методические пособия, энциклопедии и др. информационные материалы.

В процессе обучения по данной программе используются следующие методы:

- 1) словесные: рассказ, беседа, объяснения, дискуссия;
- 2) наглядные: показ в ходе занятий релевантных видеороликов;
- 3) практические задания, самостоятельная работа;
- 4) аналитические: наблюдение, сравнение, самоконтроль, опрос;

5) стимулирующие: поощрение, награждение

Педагогические технологии и методики. В обучении применяются особые технологии, выбор которых будет зависеть от выбранной модели обучения индивидуально с каждым обучающимся. Личностно – ориентированные технологии ставят в центр всей образовательной системы личность обучаемого. Обеспечение комфортных, бесконфликтных условий ее развития, реализацию ее природных потенциалов. Именно на такие технологии опирается программа с индивидуальным форматом обучения.

1) Технология индивидуального образовательного маршрута

Данная технология имеет целью реализовать следующие права и возможности обучающегося:

- право на выбор или выявление индивидуального смысла и целей в обучении;
- право выбора индивидуального темпа обучения, форм и методов решения образовательных задач, способов контроля, рефлексии и самооценки своей деятельности;
- превышение (опережение или углубление) осваиваемого содержания учебного плана.

Основные элементы индивидуальной образовательной деятельности обучающегося – это смысл деятельности (зачем я это делаю); постановка личной цели (предвосхищающий результат); план деятельности; реализация плана; рефлексия (осознание собственной деятельности); оценка; корректировка или переопределение целей.

Условием достижения целей и задач личностно-ориентированного обучения является сохранение индивидуальных особенностей обучающегося, его уникальности и разноплановости. Для этого применяются следующие способы; индивидуальные задания; формулировка обучающимся открытых заданий, которые предполагают их выполнение индивидуально каждым обучающимся; предложение обучающемуся составить план занятия для себя, выбрать содержание своего задания для самостоятельной работы.

2) Технология сотрудничества

Главная идея обучения в сотрудничестве — педагог и обучающийся вместе проходят весь образовательный процесс, находятся на равных позициях, что помогают обучающемуся чувствовать себя более раскованно и быстрее адаптироваться к образовательному процессу. Такая технология предполагает общность цели и задач, индивидуальную ответственность и равные возможности успеха.

Учебно-методический комплекс программы состоит из трех компонентов:

1. учебные и методические материалы для педагогов и обучающихся;
2. система средств обучения;
3. система средств контроля результативности обучения.

Первый компонент включает в себя списки литературы, необходимые для работы педагогов и обучающихся.

Второй компонент – система средств обучения.

Дидактические средства: иллюстративный материал к темам программы.

Третий компонент – система средств контроля результативности реализации программы:

- диагностические и контрольные материалы.

Педагогические (кадровые) условия

Программу реализует педагог(и) дополнительного образования.

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (по направлению, соответствующему направлению программы, реализуемой организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Требования к педагогам дополнительного образования

Требования к образованию и обучению:

Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки"

или

Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности

или

Успешное прохождение обучающимися промежуточной аттестации не менее чем за два года обучения по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ.

Требования к опыту практической работы: не менее двух лет в должности педагога дополнительного образования, иной должности

педагогического работника - для старшего педагога дополнительного образования.

Особые условия допуска к работе:

Отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации;

Прохождение обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров.

12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Образовательная организация располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение предусмотренных программой теоретических и практических занятий и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Помещения для занятий достаточно просторны и освещены согласно нормам СанПин. Мебель соответствует нормам.

Материально-техническая база образовательной организации включает в себя: учебный класс, с необходимым для реализации обучения оборудованием и мебелью:

- Парты – 12 шт.
- Стулья – 25 шт.
- Стол преподавателя – 1 шт.
- Стул преподавателя – 1 шт.
- Ноутбук – 1 шт.
- Экран – 1 шт.
- Проектор – 1 шт.
- Стеллаж для методических материалов – 3 шт.

Реализация модуля обеспечена учебно-методической и нормативно-правовой документацией, учебными и учебно-методическими изданиями, справочниками и т.д., формируемыми в соответствии с темами учебного плана.

13. ИНФОРМАЦИОННЫЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Нормативные правовые документы:

1. Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»

Список литературы:

Основная литература:

1. Мандель, Б.Р. Психология стресса: учебное пособие / Б.Р. Мандель. — 2-е изд., стер. — Москва: ФЛИНТА, 2019. — 252 с.
2. Кириллов, И. Стресс-серфинг: Стресс на пользу и в удовольствие: учебное пособие / И. Кириллов. — Москва: Альпина Паблишер, 2013. — 2010 с.
3. Коржова Е. Психология личности. Учебное пособие. Стандарт третьего поколения. – СПб.: Питер, 2020. – 544 с.

Дополнительная литература:

1. Игнатова Е. С. Психодиагностика: учеб. пособие / Е. С. Игнатова; Перм. гос. нац. исслед. ун-т. – Пермь, 2018. - 94 с.
2. Маклаков А. Общая психология: учебник для вузов. – СПб: Питер, 2019. - 583с.
3. Макгонигал К. Хороший стресс как способ стать сильнее и лучше/ Келли Макконигал. - М.: Альпина Паблишер, 2019. - 310 с.

Информационные ресурсы:

1. Библиотека литературы по психиатрии и психологии <http://www.psychiatry.ru/stat/239>
2. Психологические журналы http://childpsy.ru/links_cat/57/