

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ЦИФРОВОЙ
ПОДПИСЬЮ сведения об ЭЦП:



**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СРЕДНЕРУССКАЯ АКАДЕМИЯ СОВРЕМЕННОГО ЗНАНИЯ»
АНО ДПО САСЗ**

Принято на заседании
Педагогического Совета Академии
Протокол от 14 апреля 2023



Дополнительная общеразвивающая программа для взрослых

***«ПОЗНАЙ САМОГО СЕБЯ:
как выжить человеку в современном мире»***

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка

- 1.1. *Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность;*
- 1.2. *Цель и задачи дополнительной образовательной программы;*
- 1.3. *Сроки реализации дополнительной образовательной программы (продолжительность образовательного процесса, этапы);*
- 1.4. *Формы и режим занятий;*

2. Компетенции слушателя как совокупный ожидаемый результат образования по завершению освоения данной общеразвивающей программы

3. Учебно-тематический план

4. Содержание курса дополнительной общеразвивающей программы для взрослых «ПОЗНАЙ САМОГО СЕБЯ: как выжить человеку в современном мире»

5. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы для взрослых «ПОЗНАЙ САМОГО СЕБЯ: как выжить человеку в современном мире»

- 5.1. *Описание видов учебных занятий, используемых при реализации дополнительной общеразвивающей программы для взрослых;*
- 5.2. *Материально-технические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы для взрослых;*
- 5.3. *Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы для взрослых;*
- 5.4. *Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы для взрослых*

6. Список литературы

7. Приложения:

Приложение 1. Рабочая программа

Приложение 2. Учебный план

Приложение 3. Календарный учебный график

Пояснительная записка

1.1. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Одной из актуальных проблем в настоящее время является изучение психики и возможностей человека. Социальная значимость темы определяется тем, что в настоящее время общество нуждается в людях, гармонично развитых во всех отношениях. Это касается любой сферы жизни. Современные молодые люди стремятся узнать о себе больше для успешного выбора жизненных целей. Поиски ответов на вопросы и выполнение заданий по данной программе - это увлекательное занятие и одновременно существенный элемент изучения психологии и ряда гуманитарных и общественных наук. Программа «Познай самого себя: как выжить человеку в современном мире» способствует познанию своего внутреннего мира, делая его одновременно объектом и субъектом познания, побуждает к саморазвитию, понимаемому как активное качественное преобразование своего внутреннего мира, приводящее к принципиально новому способу жизнедеятельности - творческой самореализации. Основной целью деятельности современной высшей школы является обеспечение целостного развития личности человека, формирование общих познавательных способностей и эрудиции, становление элементарной культуры деятельности, развитие готовности к самообразованию и коммуникативных умений. Поэтому важную роль приобретает изучение процесса развития личности каждого. Самооценка, как центральное образование личности, определяет социальную адаптацию, регулирует ее поведение и деятельность. Формирование самооценки происходит в процессе деятельности и межличностного взаимодействия. Основопологающим свойством зрелой личности является потребность в саморазвитии, в реализации своего личностного потенциала. Потребность в саморазвитии выступает не только показателем личностной зрелости, но и условием ее достижения. Важнейшим способом достижения этого является познание человеком своего «я», изменение отношения к своему «я» и управление своим «я».

На изучение этих процессов направлена дополнительная общеразвивающая программа для взрослых «Познай самого себя: как выжить человеку в современном мире». Она разработана с целью развития личностных способностей, удовлетворения индивидуальных потребностей в самовыражении и самореализации, интеллектуальном и нравственном совершенствовании слушателей. Особенность проектирования и реализации данной дополнительной общеразвивающей программы определена особенностями обучения взрослого контингента. По данной программе могут обучаться взрослые граждане Российской Федерации и других государств, проживающие на территории Российской Федерации, а также граждане, имеющие доступ к образовательным ресурсам при помощи сети Интернет и иных дистанционных образовательных технологий, без профессиональных,

возрастных или иных ограничений, без предъявления требований к уровню образования. Дополнительная общеразвивающая программа для взрослых «Познай самого себя: как выжить человеку в современном мире» обеспечивает всестороннее личностное развитие и культурный рост, приспособление к быстро меняющейся социально-экономической и общественно-политической среде.

1.2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы для взрослых

Цель программы:

Создать условия для расширения и углубления знаний слушателей о психической деятельности человека, о процессах коммуникации в современном мире, что способствует развитию самосознания и самосовершенствованию личности

Задачи программы:

Задачами дополнительной общеразвивающей программы для взрослых «ПОЗНАЙ САМОГО СЕБЯ: как выжить человеку в современном мире» являются:

- Сформировать общие представления слушателей о научных подходах к самопознанию и самореализации в современном мире;
- Оказать помощь в открытии внутреннего мира человека;
- Способствовать формированию адекватной самооценки;
- Развивать интерес познания себя и желание работать над собой;
- Развивать коммуникативную компетентность в сотрудничестве: - умение вести диалог, координировать свои действия с действиями партнеров по совместной деятельности;
- способности доброжелательно и чутко относиться к людям, сопереживать; - в формировании социально адекватных способов поведения;
- Развивать конструктивное общение, умение разрешать конфликтные ситуации;
- Развивать способности управлять своим поведением;
- Формировать собственную культуру самопознания, саморазвития и самовоспитания;
- Актуализация личностно-престижной мотивации в социально-активных видах деятельности, в проявлениях инициативы и ответственного исполнения.

1.3. Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы для взрослых (продолжительность образовательного процесса, этапы)

Реализация дополнительной общеразвивающей программы для взрослых «ПОЗНАЙ САМОГО СЕБЯ: как выжить человеку в современном мире» (120 часов) предполагается на протяжении 12 месяцев с 1 сентября 2023 г. по 30 августа 2024 г. Лекционные занятия будут проходить раз в две недели онлайн, практические занятия – раз в 4 недели. Самостоятельная

работа слушателей предполагается после окончания аудиторных занятий в июле-августе 2024 г.

1.4. Формы и режим занятий

Форма обучения: очно-заочная с использованием дистанционных технологий

Режим занятий: Лекционные занятия будут проходить раз в две недели онлайн, практические занятия – раз в 4 недели.

Формы занятий:

- лекция;
- мастер-класс;
- круглый стол;
- групповая консультация;
- индивидуальная консультация;
- деловая игра.

Вид контроля – без текущего и итогового контроля.

2. Компетенции слушателя как совокупный ожидаемый результат образования по завершению освоения дополнительной общеразвивающей программы «ПОЗНАЙ САМОГО СЕБЯ: как выжить человеку в современном мире»

Результаты обучения по дополнительной общеразвивающей программе для взрослых «ПОЗНАЙ САМОГО СЕБЯ: как выжить человеку в современном мире» представляет собой совокупность знаний, умений, навыков, личностных качеств, компетенций, приобретаемых слушателями.

После завершения программы слушатель должен:

знать:

1. Современные подходы к самопознанию и саморазвитию;
2. Основные методы и технологии, применяемые в современной психологии личности;
3. Как анализировать и обобщать информацию, полученные данные о себе, делать по ним выводы;
4. Место психологических знаний о человеке в процессе социализации личности;
5. Юридическую природу семьи и брака в РФ

уметь:

1. Использовать полученные знания в профессиональной и личной сферах;
2. Решать интеллектуальные и личностные задачи;
3. Организовывать свое время с учетом тайм-менеджмента;
4. Эффективно коммуницировать с окружающим миром

владеть:

1. Терминологией в области социальной психологии и психологии личности;
2. Навыками построения здоровых отношений с детьми;
3. Навыками эффективной коммуникации.

После освоения дополнительной общеразвивающей программы «ПОЗНАЙ САМОГО СЕБЯ: как выжить человеку в современном мире» слушатели должны обладать следующими универсальными компетенциями (УК):

Категория универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции
Системное и критическое мышление	УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач
Разработка и реализация проектов	УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений
Командная работа и лидерство	УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде
Коммуникация	УК-4. Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)
Межкультурное взаимодействие	УК-5. Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
Экономическая культура, в том числе финансовая грамотность	УК-9. Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности

Матрица универсальных компетенций, раскрываемых в программе «ПОЗНАЙ САМОГО СЕБЯ: как выжить человеку в современном мире»

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Наименование раскрываемых универсальных компетенций (УК)
1.	Современный человек как продукт биологической, социальной и культурной эволюции	УК-1, УК-5, УК-6, УК-9

2.	Эмоциональный интеллект: как научиться понимать свои и чужие эмоции	УК-1, УК-3, УК-4, УК-5
3.	Основы тайм-менеджмента: как все успевать	УК-1, УК-3, УК-6
4.	Конфликтология и управление конфликтами	УК-3, УК-4, УК-5
5.	Осознанное родительство: построение здоровых отношений с детьми	УК-2, УК-4, УК-6
6.	Теория коммуникации: как понять друг друга	УК-3, УК-4, УК-5, УК-6
7.	Юридическая природа современной семьи и брака в РФ	УК-1, УК-2, УК-9

3. Учебно-тематический план

п/п	Наименование тем (разделов)	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа		СРС, час.	Форма аттестации Зачет
			Лекции	Практич занятия		
1.	Современный человек как продукт биологической, социальной и культурной эволюции	20	4	2	14	-
2.	Эмоциональный интеллект: как научиться понимать свои и чужие эмоции	20	4	2	14	-
3.	Основы тайм-менеджмента: как все успевать	16	4	2	10	-
4.	Конфликтология и управление конфликтами	16	4	2	10	-
5.	Осознанное родительство: построение здоровых отношений с детьми	16	4	2	10	-
6.	Теория коммуникации: как понять друг друга	16	4	2	10	-
7.	Юридическая природа современной семьи и брака в РФ	16	4	2	10	-
8.	ИТОГО:	120	28	14	78	

4. Содержание курса дополнительной общеразвивающей программы для взрослых «ПОЗНАЙ САМОГО СЕБЯ: как выжить человеку в современном мире»

Тема 1. СОВРЕМЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК КАК ПРОДУКТ БИОЛОГИЧЕСКОЙ, СОЦИАЛЬНОЙ И КУЛЬТУРНОЙ ЭВОЛЮЦИИ

Лекция 1.

Человек как центральная проблема философской и социологической мысли.

Основные теории происхождения человека. Проблема соотношения биологического и социального в человеке. Критика социального и биологического подходов к пониманию человека. Культура как фактор развития личности.

Проблема верификации (фальсификации) существующих теорий происхождения человека.

Лекция 2.

Человек «духовный» vs человек «биологический»:

Духовный мир человека. Человек «религиозный» и человек «атеистический»
Мировоззрение и его роль в жизни человека. Виды мировоззрения. Научное и религиозное мировоззрение. Философские основания деятельности и смысл жизни человека. Свобода человека «духовного» и человека «биологического».

Практическое задание:

Групповая консультация «Философские концепции антропосоциогенеза»

Тема 2. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ: КАК НАУЧИТЬСЯ ПОНИМАТЬ СВОИ И ЧУЖИЕ ЭМОЦИИ

Лекция 1.

Понятие и структура «эмоционального интеллекта»

Подходы к определению «эмоционального интеллекта». Основания эмоционального интеллекта: осознанность; самооценка; мотивация; адаптивность. Эволюция взглядов на природу и специфику эмоционального интеллекта, взаимодействие эмоционального и интеллектуального развития личности. Эмоциональный интеллект как психологическая категория. Основные модели эмоционального интеллекта: смешанная модель и модель способностей. Эмоциональный интеллект как сочетание умственных и личных черт, свойственных каждому человеку, включающая когнитивные, личностные и мотивационные черты. Представления Д. Гоулмана об эмоциональном интеллекте; концепция Р. Бар-Она,

концепция эмоционального интеллекта, предложенная Дж. Мэйером, Д. Карусо и П. Сэловеем.

Лекция 2.

Особенности развития эмоционального интеллекта

Управление эмоциями при принятии решений. Эмоциональный интеллект в управлении конфликтами. Условия развития эмоциональной компетентности личности. EQ (коэффициент эмоционального развития) как индикатор развития эмоционального интеллекта. Адаптивная природа эмоций. Способы развития эмоционального интеллекта.

Практическое занятие:

Тренинг «Как научиться понимать свои и чужие эмоции?»

Анализ фаз управления эмоциями: идентификация, распознавание эмоции, понимание причины появления эмоции. Эмоции как ресурс для развития. Алгоритм развития эмоционального интеллекта. Практика «Телесные методы», Практика «Проблемы». Практика «Эмоциональные мотиваторы в моей компании». Практика «Эмоциональный баланс». Личная шкала радости и печали. Личный круг забот и круг влияния.

Тема 3. ОСНОВЫ ТАЙМ - МЕНЕДЖМЕНТА: КАК ВСЕ УСПЕВАТЬ

Лекция 1.

Что такое тайм-менеджмент. Принципы тайм-менеджмента.

Тайм-менеджмент — это техники и методы для управления временем. Это самоорганизация и управление собой. Тайм-менеджмент помогает человеку или компании планировать время и экономить ресурсы. Практически все существующие методы управления временем состоят из трех компонентов: приоритизации, планирования и структурирования. Чтобы выполнить задачу приоритизации, нужно определить, насколько она срочная, сложная и важная, и только потом приступить к ее выполнению. При выполнении задачи планирования, нужно разобраться, когда ее следует сделать и сколько времени на это уйдет. Для выполнения задачи структурирования, нужно понять, как отслеживать ее выполнение и результаты.

Лекция 2.

Лучшие методы тайм-менеджмента

Важно и срочно — сделать. Это задачи с дедлайнами. Например, завершить проект для клиента, отправить черновик статьи, ответить на важные письма, забрать детей из школы. Если их не сделать, это чревато неприятными последствиями. Важные и несрочные — запланировать. Это дела без крайнего срока, которые, нужны для вашего роста.

Например, сходить в спортзал, заняться изучением иностранного языка, пойти на нетворкинг-сессию. Такие дела нужно планировать заранее, чтобы не потерять. Неважные и срочные — делегировать. Рутинная, которая не требует специфических навыков. Например, выложить посты в блог, приготовить еду, сделать рассылку для коллег, поставить одежду в стирку. Эти задачи стоит аккуратно и обоснованно делегировать своим сотрудникам или коллегам, чтобы освободить свое время для важных и срочных дел. Неважные и несрочные — удалить. Это занятия, которые не приносят пользы в работе и не помогают достигать цели. Например, листать ленту в соцсетях, играть в видеоигры, смотреть телевизор. Такие дела забирают много времени, поэтому их нужно контролировать или отказаться вовсе.

Практическое занятие:

Круглый стол «Тайм – менеджмент (управление временем)»

Цель: осознание участниками проблематики распределения времени, его ощущения, его использования. Научить участников более эффективно использовать время, повысить личную эффективность, позволяющую достигать значимых целей при меньших затратах времени и энергии. Прояснение жизненных целей.

Тема 4. КОНФЛИКТОЛОГИЯ И УПРАВЛЕНИЕ КОНФЛИКТАМИ

Лекция 1.

Основы конфликтологии

Конфликтология как наука. Понятие и сущность конфликта. Виды конфликтов.

Лекция 2.

Практика управления конфликтами

Структура и динамика развития конфликта. Способы управления конфликтами. Типы и стратегии поведения оппонентов в конфликтах

Практическое занятие:

Тренинг, ст. преподаватель Платонова Т. А.

«Разрешение конфликтной ситуации»

Тема 5. ОСОЗНАННОЕ РОДИТЕЛЬСТВО: ПОСТРОЕНИЕ ЗДОРОВЫХ ОТНОШЕНИЙ С ДЕТЬМИ

Лекция 1.

Дети — наши зеркала, и осознанное родительство начинается с нашего решения измениться самим

Состояние ребенка во многом зависит от эмоционального фона в семье. Взаимосвязь мамы и ребенка. Влияние на судьбу детей через стратегии родителей. Родительские техники, применяемые к детям.

Чтобы дети развивались и чувствовали себя комфортно, родителям нужно обратить внимание на то, какие мысли и эмоции они транслируют.

Лекция 2.

Комплексный подход к решению осознанного родительства и создания счастливой семьи через тело, разум и психику

«Осознанное родительство» — это одна из ваших точек входа в сферу самопознания. Как научиться прорабатывать свои запросы без психолога и получать качественные результаты самостоятельно. Психосоматика детских болезней. Откуда берутся страхи? Страхи и тревоги родителей: причины, решения, последствия для ребенка. Как построить счастливые отношения и понять себя, найти вдохновение и наполнить жизнь смыслом.

Практическое занятие:

Тренинг «Назад в настоящее»

Это упражнение, которое поможет лучше понять концепты курса и сразу использовать их для решения своих прикладных задач — разбираться в себе и своей жизни, создавать счастливые отношения.

Тема 6. ТЕОРИЯ КОММУНИКАЦИИ: КАК ПОНЯТЬ ДРУГ ДРУГА

Лекция 1. Коммуникация как социальный процесс.

Понятие коммуникации. Виды коммуникации: межличностная, групповая, массовая. Взаимосвязанные стороны межличностной коммуникации: коммуникативная (в узком смысле), интерактивная и перцептивная.

Модель коммуникативного процесса Г.Лассуэлла. Коммуникативные средства общения: речевые (вербальные) и неречевые (невербальные). Речевые средства общения: лексика, стилистика, грамматика, семантика. Неречевые средства общения: оптокинестические, экстралингвистические, паралингвистические, проксемические, предметные контактные и тактильные действия, ольфакторные.

Социализация личности. Типы темперамента. Психологические типы. Химия отношений: дофамин, окситоцин, эндорфины, кортизол.

Лекция 2. Основные психологические подходы в коммуникации

Психоанализ З.Фрейда. Основные механизмы психологической защиты. Индивидуальная психология А.Адлера. Аналитическая психология К.Юнга. Трансактный анализ Э.Берна.

Бихевиоризм. Когнитивная психология. Гештальттерапия Ф.Перлза. Гуманистическая психология К.Роджерса и А.Маслоу. Нейролингвистическое программирование (НЛП). Соционика А. Аугутинавичуте.

Практическое занятие:

Деловая игра «**Психологическая защита в процессах коммуникации**»

Эта игра, которая поможет лучше понять концепты курса и использовать их для решения своих прикладных задач — использовать методы психологической защиты в разных жизненных ситуациях.

Тема 7. ЮРИДИЧЕСКАЯ ПРИРОДА СОВРЕМЕННОЙ СЕМЬИ И БРАКА В РФ

Лекция 1.

Юридическая природа понятия «брак». Отличия понятия «брак» от понятия «семья».

- понятие брака – объект и субъект правового регулирования брачно-семейных отношений по законодательству РФ, участники, но не субъекты семейных отношений, их права и возможности;
- что включает в себя социальный термин «гражданский брак» и какие правовые заблуждения с этим связаны;
- эволюция брачно-семейных отношений и тенденции современного мира;
- проблемы развития института семьи и брака в РФ;

Лекция 2.

Правовое регулирование брачно-семейных отношений.

- модель правового регулирования семейных отношений в рамках договора;
- участие нотариуса, медиатора, эксперта в урегулировании брачно-семейных проблем, в каких случаях это актуально;
- понятие семейного партнёрства, архитектура семейного партнерства в современном мире.

Практическое занятие:

Мастер-класс юриста-медиатора О.В. Холщевой «**Составляем брачный договор: на что обратить внимание. Цивилизованное прекращение брачных отношений: как избежать судебных расходов**»

5. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы для взрослых «ПОЗНАЙ САМОГО СЕБЯ: как выжить человеку в современном мире»

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «ПОЗНАЙ САМОГО СЕБЯ: как выжить человеку в современном мире» представляет собой:

1. Описание видов учебных занятий, используемых при реализации общеразвивающей программы;
2. Материально-технические условия реализации общеразвивающей программы;
3. Учебно-методическое обеспечение общеразвивающей программы;
4. Организационно-педагогические условия реализации общеразвивающей программы

5.1 Описание видов учебных занятий, которые могут быть использованы при реализации дополнительной общеразвивающей программы «ПОЗНАЙ САМОГО СЕБЯ: как выжить человеку в современном мире»

Образовательная деятельность обучающихся предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекции, практические занятия, круглые столы, мастер-классы, мастерские, деловые игры, консультации. Конкретный вид учебного занятия определяется учебным планом и отражается в рабочей программе.

При реализации программы могут быть использованы следующие интерактивные формы обучения:

1. Групповая консультация

Групповое обсуждение какого-либо вопроса направлено на нахождение истины или достижение лучшего взаимопонимания. Групповые обсуждения способствуют лучшему усвоению изучаемого материала.

На первом этапе группового обсуждения перед слушателями ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого слушатели должны подготовить аргументированный развернутый ответ.

Преподаватель может устанавливать определенные правила проведения группового обсуждения:

- задавать определенные рамки обсуждения (например, указать не менее 10 ошибок);
- ввести алгоритм выработки общего мнения;
- назначить лидера, руководящего ходом группового обсуждения и др.

На втором этапе группового обсуждения вырабатывается групповое решение совместно с преподавателем.

Разновидностью группового обсуждения является круглый стол, который проводится с целью поделиться проблемами, собственным видением вопроса, познакомиться с опытом, достижениями.

2. Деловая игра

Деловая игра - средство моделирования разнообразных условий деятельности (включая экстремальные) методом поиска новых способов ее выполнения. Деловая игра имитирует различные аспекты человеческой активности и социального взаимодействия. Игра также является методом эффективного обучения, поскольку снимает противоречия между абстрактным характером учебного предмета и реальным характером деятельности.

Цели использования:

- формирование познавательных и профессиональных мотивов и интересов;
- воспитание системного мышления
- обучение коллективной мыслительной и практической работе, формирование умений и навыков социального взаимодействия и общения, навыков индивидуального и совместного принятия решений;
- воспитание ответственного отношения к делу, уважения к социальным ценностям и установкам коллектива и общества в целом;
- обучение методам моделирования, в том числе математического, инженерного и социального проектирования.

Деловая игра позволяет найти решение сложных проблем путем применения специальных правил обсуждения, стимулирования творческой активности участников как с помощью специальных методов работы (например, методом [«Мозгового штурма»](#)), так и с помощью модеративной работы психологов-игротехников, обеспечивающих продуктивное общение.

Применение деловых игр позволяет выявить и проследить особенности психологии участников.

С помощью деловых игр можно определить:

- наличие тактического и (или) стратегического мышления;
- способность анализировать собственные возможности и выстраивать соответствующую линию поведения;
- способность прогнозировать развитие процессов;
- способность анализировать возможности и мотивы других людей и влиять на их поведение;

- ориентацию при принятии решений на игру «на себя» или «в интересах команды» и
мн. др.

Виды учебных деловых игр:

- тренинг отдельного навыка;
- тренинг комплекса навыков;
- демонстрация навыка;
- демонстрация типичных ошибок и др.

Использование деловых игр способствует развитию навыков критического мышления, коммуникативных навыков, навыков решения проблем, отработке различных вариантов поведения в проблемных ситуациях.

3. Интерактивная лекция

Интерактивная лекция представляет собой выступление ведущего обучающего мероприятия перед большой аудиторией в течение 1-4 часов с применением следующих активных форм обучения:

- Ведомая (управляемая) дискуссия или беседа
- Модерация
- Демонстрация слайдов или учебных фильмов
- Мозговой штурм
- Мотивационная речь

4. Мастер-класс. Тренинг

Тренинг - форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении.

Достоинством тренинга является то, что он обеспечивает активное вовлечение всех участников в процесс обучения.

Требования к проведению тренинга:

- оптимальное количество участников тренинга 20-25 человек;
- соответствующее по размерам количеству участников тренинга помещение, где посадочные места расположены по «тренинговому кругу», что способствует активному взаимодействию его участников;
- обязательность ознакомления участников в начале любого занятия тренинга с целями и задачами данного занятия;
- проведение на первом занятии тренинга упражнения «знакомство» и принятие «соглашения» - правил работы группы;

- создание дружелюбной доверительной атмосферы и ее поддержание в течение всего тренинга;
- вовлечение всех участников в активную деятельность на протяжении всего тренинга;
- уважение чувств и мнений каждого участника;
- поощрение участников тренинга;
- подведение участников тренером (преподавателем) к достижению поставленной перед ними цели занятия, не навязывая при этом своего мнения;
- обеспечение тренером соблюдения временных рамок каждого этапа тренинга;
- обеспечение эффективного сочетания теоретического материала и интерактивных упражнений;
- обязательность подведения итогов тренинга по его окончании.

Преподаватель-тренер должен владеть психолого-педагогическими знаниями и умело применять их в учебном процессе, владеть методами получения, накопления и преподнесения информации участникам, влияния на их поведение и отношения.

Преподаватель-тренер должен знать цели и задачи, методы и способы обучения, источники информации, профилактические образовательные программы.

Необходимые условия для успешного обучения:

- готовность обучаемого учиться;
- применение различных форм и методов обучения;
- использование повторения для закрепления знаний;
- соответствие процесса обучения реальной жизненной ситуации;
- своевременность непредвзятой, адекватной оценки действий обучаемых преподавателем - тренером.

Непосредственно обучение включает в себя 2 этапа:

- Информационный блок или предоставление теоретических знаний;
- Выработка практических навыков.

5. Круглый стол

В современном значении выражение «круглый стол» употребляется как название одного из способов организации обсуждения некоторого вопроса. Этот способ характеризуется тем, что:

- цель обсуждения — обобщить идеи и мнения относительно обсуждаемой проблемы;

- все участники круглого стола выступают в роли пропонентов (должны выражать мнение по поводу обсуждаемого вопроса, а не по поводу мнений других участников); отсутствие набора нескольких ролей характерно не для всех круглых столов;
- все участники обсуждения равноправны; никто не имеет права диктовать свою волю и решения.

Чаще всего круглый стол играет скорее информационную роль, а не служит инструментом выработки конкретных решений.

5.2 Материально-технические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы для взрослых «ПОЗНАЙ САМОГО СЕБЯ: как выжить человеку в современном мире»

Лекционные аудитории, оборудованные доступом к сети интернет, мультимедийной системой, компьютерами с установленными на них лицензионными программами.

При реализации программы используются следующие дистанционные образовательные технологии (электронное обучение ЭО, система дистанционного обучения СДО):

№	Вид ДОТ (ЭО, СДО)	Форма	Инструмент ДОТ (ЭО, СДО)	Пояснения
1.	Лекция - вебинар	синхронная	Видеоконференция на платформе Pruffme	Предусматривает проведение очной лекции в онлайн-формате. Указанные инструменты позволяют лектору продемонстрировать презентации и иные материалы (демонстрация экрана) и использовать функцию для начертания схем и т.п. в режиме реального времени. Обратная связь слушателей должна осуществляться посредством чата, преподаватель должен запланировать время для ответа на
2.	Практическое занятие в формате вебинара	синхронная	Видеоконференция на платформе Pruffme	Такой вид занятия позволяет применять следующие образовательные технологии: - управляемая дискуссия - эвристическая беседа; - мозговой штурм - работа в малых группах и т.п. Общение происходит в формате видеоконференцсвязи, при включенных видео и микрофонах

3.	Практическое занятие в формате вебинара	синхронная	СДО Прометей	Такой вид занятия позволяет применять следующие образовательные технологии: - кейс-стади; - ситуационные упражнения (решение задач); - проектирование и т.п. Схема проведения: • преподаватель предварительно готовит и размещает материалы
4.	Видеолекция	асинхронная	СДО Прометей	Данный электронный образовательный ресурс (ЭОР) создается путем «начитывания» преподавателем лекционного материала (аудиоряд) на презентацию PowerPoint (видеоряд). Созданная видеолекция может использоваться в качестве ЭОР для обучающихся.

5.3 Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы для взрослых

Дополнительная общеразвивающая программа для взрослых «ПОЗНАЙ САМОГО СЕБЯ: как выжить человеку в современном мире» обеспечена учебно-методической документацией и материалами по всем учебным курсам, дисциплинам (модулям) дополнительной образовательной программы.

Каждый слушатель обеспечен доступом к электронно-библиотечной системе и системе дистанционного обучения «Прометей», содержащей работы по основным изучаемым дисциплинам и сформированной по согласованию с правообладателями учебной и учебно-методической литературы.

Библиотечный фонд укомплектован печатными изданиями, представленными в списках литературы в рабочих программах. Электронно-библиотечная система и система дистанционного обучения «Прометей» обеспечивает возможность индивидуального доступа для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет.

5.4 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы для взрослых

Организационно-педагогическими условиями подготовки слушателей по дополнительной общеразвивающей программе «ПОЗНАЙ САМОГО СЕБЯ: как выжить человеку в современном мире», являются: открытость образовательной среды

дополнительного образования АНО ДПО САСЗ для внедрения инноваций в процесс подготовки слушателей; отбор и структурирование содержания образования подготовки в соответствии с интегративно-моделирующими основаниями; интегративно-дифференцированная организация занятий в процессе подготовки слушателей с использованием современных технологий обучения; регулярное изменение характера деятельности в процессе подготовки с опорой на личный опыт обучающихся, их индивидуальную мотивационную направленность; организация самостоятельной работы обучающихся; уровень профессиональной компетенции преподавателей, обеспечивающих процесс подготовки слушателей в системе дополнительного образования.

На уровне технологии обучения организационно-педагогическим условием является интегративно-дифференцированная организация занятий в системе дополнительного образования взрослых с использованием современных технологий обучения. Интегративно-дифференцированная организация занятий предполагает также использование в процессе подготовки слушателей в системе дополнительного образования взрослых различных методов и приемов обучения в зависимости от целей, специфики учебной дисциплины, периода обучения и особенностей обучающихся, а также оптимальное сочетание на отдельных этапах занятия индивидуальных, групповых, парных и фронтальных форм работы. Взаимопомощь, взаимответственность, самоконтроль и взаимоконтроль развиваются у слушателей при организации групповой и парной форм познавательной деятельности на занятии, если преподаватель соблюдает должное чувство меры и такта, а также компетентен в психологических вопросах формирования групп.

При реализации общеразвивающей программы используется лекционно-семинарская система, деловые игры, мастер-классы от ведущих специалистов и тренинги, круглые столы, индивидуальные и групповые консультации, другие интерактивные формы обучения. В них четко прослеживается взаимосвязь информационно-сообщающей, проблемной, проектной и игровой технологий. Таким образом, интегративно-дифференцированная организация занятий в процессе подготовки слушателей позволяет не только адаптировать образовательный процесс к индивидуальным особенностям и интересам обучающихся, но и обеспечить свободу выбора и вариативность образования, сформировать у слушателей стремление к самообразованию, способствовать решению индивидуальных задач развития личности.

Особую значимость на уровне технологии обучения имеет организационно-педагогическое условие, предполагающее организацию самостоятельной работы обучающихся. Самостоятельная работа слушателей является обязательной составляющей образовательного процесса подготовки слушателей дополнительной общеразвивающей программы. Выполнение самостоятельной работы может осуществляться индивидуально и в

группе. Обе формы эффективны, однако групповая модель в большей степени способствует усилению активности и повышению мотивации слушателей за счет диалога, взаимного контроля и коллективной рефлексии.

6. Список литературы

Основная литература

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. М., 2020
2. Вейнигер О. Пол и характер. Принципиальное исследование. М., 2022
3. Гарскова, Г.Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию [Текст] / Г.Г. Гарскова // Ананьевские чтения: тез. науч. практ. конф.; редкол.: А.А. Крылов [и др.]. – СПб.: Изд-во Санкт-Петерб.ун-та, 2019 – С. 25-26.
4. Гостунская, Я.И. Роль деструктивных внутрисемейных отношений в формировании девиантной виктимности подростков [Текст] [Текст] / Я.И. Гостунская // Гуманизация образования. – 2020 – № 4 – С. 22-26.
5. Канеман Д. Думай медленно... Решай быстро. М., 2022
6. Кара-Мурза С., Смирнов С. Манипуляция сознанием – 2. М., 2023
7. Нетеберг, Ш. Тайм-менеджмент по помидору. Как концентрироваться на одном деле хотя бы 25 мин. / Ш. Нетеберг. - М.: Альпина Паблишер, 2019. - 245 с.
8. Проблемы реализации принципа равенства супругов в семейном праве России. Бурова И. Ю., Молодой ученый, 2022.
9. Правовой статус ребенка в семье. Гриненко Ю. С., Вестник Московского государственного университета, 2023.
10. Права и обязанности супругов в Российской Федерации. Петрова И. С., Правовед, 2020.
11. Стрелкова, Л.В. Тайм-менеджмент. Учебное пособие / Л.В. Стрелкова, Ю.А. Макушева. - М.: Юнити, 2018. - 352 с.
12. Субботина, Е.А. Правда о найденном времени: тайм-менеджмент для родителей и детей / Е.А. Субботина. - Рн/Д: Феникс, 2018. - 272 с.
13. Трейси, Б. Тайм-менеджмент по Брайану Трейси. Как заставить время работать на вас / Б. Трейси. - М.: Альпина Паблишер, 2018. - 302 с.
14. Персональный менеджмент: Учебник [Текст] / С.Д. Резник и др. – П27 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ИНФРА-М, 2020. -622с.
15. Чаусов Н.Ю. Управление конфликтами / Н.Ю. Чаусов, А.В. Горбатов, Л.А. Чаусова. – Калуга, Издательство ЦНТИ, 2020. – 44 с.

Дополнительная литература

1. Александрова З. Е. Человек // Словарь синонимов русского языка. Практический справочник. — М.: Мир и образование, 2011. — 816 с. — (Новые словари)
2. Берн Э. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. М. 2014
3. Букалов А., Бойко А. Соционика: тайна человеческих отношений и биоэнергетика. М., 1992
4. Гоулман, Д., Бояцис, Р., Макки, Э. Эмоциональное лидерство: искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта [Текст] / Д. Гоулман, Р. Бояцис, Э. Макки. — М.: Альпина Бизнес Букс, 2018. - С. 22-23.
5. Грэй Дж. Мужчины с Марса, женщины с Венеры. М., 2014