

## **Рабочая программа.**

### **Урок 1. Введение в саморегуляцию (2,5 ч)**

#### **Теория (текстовые и видео материалы в СДО, 1 ч.)**

В уроке раскрыто понятие, что такое саморегуляция, почему она важна. Какими методами развивать навыки саморегуляции, рассмотрены варианты применения в повседневной жизни навыков саморегуляции.

*Теория: текстовый материал «Лекция» (20 минут), видеоурок к лекции (1 минута).*

*Дополнительные материалы: презентация к модулю 1 уроку 1 (10 минут), файл дневник ощущений (10 минут).*

*Самостоятельная работа: закрепление пройденного материала, выполнение практического задания. (60 минут)*

#### **Практика (выполнение индивидуального задания, 1,5 ч.)**

**1. Выполните практические задания, описанные ниже к этому уроку, и прикрепите отчет.**

*Метод “5-4-3-2-1” (для снижения тревоги):*

5 - Назовите 5 вещей, которые вокруг;  
4 - Назовите 4 вещи к которым можете прикоснуться;  
3 - Назовите 3 звука, которые слышите;  
2 - Назовите 2 запаха, которые чувствуете;  
1 - Назовите вкус во рту.

1. Пример записи:

5 - Стол, стул, ваза, кружска, цветок;  
4 - Рубашка, стол, ложка, часы;  
3 - Звук машины, звук дождя, звук детей на улице;  
2 - Запах кофе, запах пирога;  
1 - Вкус зубной пасты.

2. Запишите в дневник свои ощущения до и после выполнения.

*Пример записи:*

*Дневник:*

*До выполнения:*

*Уровень тревоги был высоким, много мыслей в голове.*

*После выполнения:*

*Уровень тревоги понизился, я ощущаю себя более спокойным и уравновешенным, мне уютно и тепло.*

**2. Начните вести дневник ощущений, отчет по первым итогам ведения дневника ощущений необходимо сдать в заключительном уроке.**

## **Урок 2. Базовые техники дыхания (2,5 ч.)**

### **Теория (текстовые материалы в СДО, 1 ч.)**

В уроке раскрываются понятие базовых техник дыхания. А также рассматриваются вопросы как дыхание влияет на наше состояние, зачем нужно правильное дыхание и его преимущества. Изучаются типы дыхания и их применение.

*Теория: текстовый материал «Лекция» (20 минут)*

*Дополнительные материалы: презентация к модулю 1 уроку 2 (10 минут), дневник дыхания (10 минут).*

*Самостоятельная работа: закрепление пройденного материала, выполнение практического задания. (60 минут)*

### **Практика (выполнение индивидуального задания, 1,5 ч.)**

**1. Выполните практические задания, описанные ниже к этому уроку, и прикрепите отчет.**

#### **Дневник дыхания**

*Задание: В течение недели ведите дневник дыхания. Каждый день записывайте, сколько раз вы практиковали дыхательные упражнения и какие изменения в вашем состоянии заметили.*

*Пример записи:*

*День 1: Практиковал диафрагмальное дыхание 2 раза по 5 минут. Почувствовал небольшое расслабление и снижение уровня тревоги.*

*День 2: Практиковал технику 4-7-8 перед сном. Легче заснул, сон был более спокойным.*

*День 3: Пропустил практику из-за занятости. Замечаю, что уровень стресса*

немного повысился.

День 4: Вернулся к практике диафрагмального дыхания. Сразу почувствовал облегчение и ясность ума.

**2. Начните вести дневник дыхания, отчет по первым итогам ведения дневника дыхания необходимо сдать в заключительном уроке.**

### **Урок 3. Работа с телом (2,5 ч.)**

#### **Теория (текстовые материалы в СДО, 1 ч.)**

В уроке рассматривается понятие телесной осознанности, изучается как влияет телесная осознанность на физическое здоровье и эмоциональное состояние. Рассматриваются практики и упражнения для развития телесной осознанности, закономерность между напряжением в мышцах и ухудшением самочувствия, примеры упражнений на мышечную релаксацию.

*Теория: текстовый материал «Лекция» (20 минут)*

*Дополнительные материалы: презентация к модулю 1 уроку 3 (10 минут), чек лист «Работа с телом» (10 минут).*

*Самостоятельная работа: закрепление пройденного материала, выполнение практического задания. (60 минут)*

#### **Практика (выполнение индивидуального задания (1,5 ч.)**

**1. Выполните практические задания, описанные ниже к этому уроку, и прикрепите отчет.**

##### **Прогрессивная мышечная релаксация**

*Задание: Выполните прогрессивную мышечную релаксацию хотя бы два раза в неделю. Запишите свои впечатления и результаты*

*Пример записи:*

1. *Первая попытка: Сначала было сложно сосредоточиться, но потом почувствовала глубокое расслабление в ногах и руках. После сеанса чувствовала себя отдохнувшей.*
2. *Вторая попытка: Расслабилась быстрее, чем в первый раз. Замечаю, что напряжение в плечах уходит почти сразу.*

## **Модуль 1. Урок 4. Управление стрессом (3 ч.)**

### **Теория (текстовые в СДО, 1,5 ч.)**

В этом уроке раскрываются понятие стресса, природа и признаки стресса, а также методы его снижения, планирование и организация времени как метод борьбы со стрессом.

*Теория: текстовый материал «Лекция» (20 минут)*

*Дополнительные материалы: презентация к модулю 1 уроку 4 (10 минут), чек лист «Какие методы снижения уровня стресса наиболее эффективны», (10 минут), чек лист «Методы управления стрессом в повседневной жизни» (10 минут), чек лист «Какие продукты полезны при стрессе?» (10 минут).*

*Самостоятельная работа: закрепление пройденного материала, выполнение практического задания. (60 минут)*

### **Практика (выполнение индивидуального задания (1,5 ч.)**

**1. Выполните практические задания, описанные ниже к этому уроку, и прикрепите отчет.**

*Медитация на тело*

**1. Задание:** Проведите медитацию на тело хотя бы один раз в неделю. Опишите свои ощущения и изменения в самочувствии.

*Пример записи:*

1. *Первая медитация:* Было трудно удерживать внимание на теле, часто отвлекалась на посторонние мысли. Однако к концу сессии почувствовала легкость и тепло в теле.

2. *Вторая медитация:* Более успешно удерживала фокус на разных частях тела. Ощущала глубокую связь с собственным организмом, чувство гармонии и покоя. *Физическая активность против стресса*

**2. Задание:** Включите физическую активность в свой распорядок дня. Запишите, какой вид активности вы выбрали и как он повлиял на ваше состояние.

*Пример записи:*

День 1: Прогулка на свежем воздухе (30 минут). Почеквствовала прилив энергии и улучшение настроения.

*День 2: Занятия йогой дома (20 минут). Сняла напряжение в спине и плечах, стала чувствовать себя более расслабленной.*

*День 3: Бег трусцой (15 минут). Появилось ощущение бодрости и уверенности в себе.*

## **Модуль 2. Урок 1. Эмоции и чувства. Функции, компоненты, типология эмоций и чувств (2,5 ч.)**

### **Теория (текстовые материалы в СДО, 1 ч.)**

В уроке раскрываются понятия, разница между эмоциями и чувствами; изучаются основные виды эмоций, природа эмоций и их определение, рассматривается правильное применение эмоций и его компоненты, теории, объясняющие природу и механизм эмоций.

*Теория: текстовый материал «Лекция» (20 минут).*

*Дополнительные материалы: презентация к модулю 2 уроку 1 (10 минут), чек лист «Эмоции и чувства» (10 минут).*

*Самостоятельная работа: закрепление пройденного материала, выполнение практического задания. (60 минут).*

### **Практика (выполнение индивидуального задания (1,5 ч.)**

**1. Выполните практические задания, описанные ниже к этому уроку, и прикрепите отчет.**

#### **Дневник эмоций**

*Задание: В течение недели ведите дневник эмоций. Записывайте, какие эмоции вы испытывали в течение дня, что их вызвало и как вы на них реагировали.*

#### **Пример записи**

*Утро: Радость. Получила приятное сообщение от друга. Ответила взаимностью, улыбнулась.*

*Полдень: Гнев. На работе возникли проблемы с проектом. Сделала глубокий вдох, обсудила ситуацию с коллегами.*

*Вечер: Печаль. Вспомнила о недавней потере. Позвонила маме, поговорили об этом.*

**Модуль 2. Урок 2. Осознанное восприятие эмоций. Определение осознанности. Методы развития осознанности и применение в повседневной жизни (2,5 ч.)**

**Теория (текстовые материалы в СДО, 1 ч.)**

В уроке рассматриваются определение осознанности и история концепции осознанности, рассматриваются преимущества осознанности, методы развития осознанности и причины важности опознавания своих эмоций в моменте.

*Теория: текстовый материал «Лекция» (20 минут).*

*Дополнительные материалы: презентация к модулю 2 уроку 2 (10 минут), чек лист «Осознанное питание» (10 минут).*

*Самостоятельная работа: закрепление пройденного материала, выполнение практического задания. (60 минут).*

**Практика (выполнение индивидуального задания (1,5 ч.)**

**1. Выполните практические задания, описанные ниже к этому уроку, и прикрепите отчет.**

**Практика: "Остановка и наблюдение".**

*Задание: В течение недели практикуйте технику "остановка и наблюдение" каждый раз, когда вы начинаете испытывать сильные эмоции. Запишите свои наблюдения и выводы.*

*Пример записи:*

*День 1: Испытала раздражение из-за пробки. Остановилась, сделала глубокий вдох, заметила напряжение в плечах. Постаралась расслабиться, слушала музыку.*

*День 2: Почувствовала страх перед важной встречей. Остановилась, проанализировала свои мысли, напомнила себе о предыдущих успешных встречах*

## **Модуль 2. Урок 3. Анализ причин возникновения эмоций. Избегание негативных сценариев мышления. Взаимосвязь мыслей и эмоций (2,5 ч.)**

### **Теория (текстовые материалы в СДО, 1 ч.)**

В уроке разбираются причины возникновения эмоций, взаимосвязь мыслей и эмоций. Рассматриваются виды взаимосвязи мыслей и эмоций, примеры влияния мыслей на эмоции. Изучаются методы управления взаимосвязью мыслей и эмоций, методы управления сценариями мышления. Разбор понятий, перечня сценариев, причин формирования негативных сценариев мышления и способы избегания развития негативных сценариев мышления.

*Теория: текстовый материал «Лекция» (20 минут).*

*Дополнительные материалы: презентация к модулю 2 уроку 3 (10 минут), чек лист «Как избегать негативных сценариев мышления» (10 минут).*

*Самостоятельная работа: закрепление пройденного материала, выполнение практического задания. (60 минут).*

### **Практика (выполнение индивидуального задания (1,5 ч.)**

**1. Выполните практические задания, описанные ниже к этому уроку, и прикрепите отчет.**

#### **Анализ сценариев мышления**

*Задание: Проанализируйте свои сценарии мышления, ведущие к негативным эмоциям. Запишите их и подумайте, как можно заменить эти мысли на более позитивные.*

#### **Пример записи:**

*Катастрофизация: "Если я не успею сдать проект, меня уволят." → "Если я не успею, я объясню ситуацию начальству и предложу решение."*

*Черно-белое мышление: "Либо все идеально, либо ничего не стоит делать." → "Даже небольшие успехи важны, и я могу продолжать работать над улучшением."*

## **Модуль 2. Урок 4. Принятие и выражение эмоций (2,5 ч.)**

### **Теория (текстовые материалы в СДО, 1 ч.)**

В уроке рассматриваются понятие принятий эмоций, рассматривается отличие принятие эмоций от игнорирования или подавления. Изучаются причины важности принятия эмоций, методы и практики принятия эмоций, понятие и способы выражения эмоций, а также отличия конструктивного от деструктивного выражения эмоций.

*Теория: текстовый материал «Лекция» (20 минут).*

*Дополнительные материалы: презентация к модулю 2 уроку 4 (10 минут), чек лист «Конструктивное выражение эмоций» (10 минут).*

*Самостоятельная работа: закрепление пройденного материала, выполнение практического задания. (60 минут).*

### **Практика (выполнение индивидуального задания (1,5 ч.)**

**1. Выполните практические задания, описанные ниже к этому уроку, и прикрепите отчет.**

#### **Конструктивное выражение эмоций**

*Задание: Выберите здоровый способ выражения эмоций и примените его в течение недели. Запишите, что вы делали и как это помогло вам справиться с эмоциями.*

#### **Пример записи:**

*1. Написала письмо своему гневу, выразила все, что хотела сказать, а затем сожгла его. Почувствовала облегчение и понимание того, что ситуация не такая уж страшная.*

*2. Рисовала абстрактные картины, выражая свои эмоции через цвета и формы. Это помогло мне расслабиться и посмотреть на проблему с другой стороны.*

*Эти домашние задания помогут вам лучше понимать свои эмоции, анализировать причины их возникновения и находить конструктивные способы их выражения.*

**Модуль 3. Урок 1. Что такое внутренний конфликт. Природа, классификация, причины, способы разрешения (2,5 ч.)**

**Теория (текстовые материалы в СДО, 1 ч.)**

В уроке рассматриваются понятие внутреннего конфликта, конфликта между обязанностями и личными интересами, основные причины возникновения конфликта. Рассматриваются примеры конфликтов, способы их разрешения, примеры конфликтов, способы их разрешения, а также методы осознания собственных ценностей.

*Теория: текстовый материал «Лекция» (20 минут).*

*Дополнительные материалы: презентация к модулю 3 уроку 1 (10 минут), чек лист «Работа с внутренними конфликтами» (10 минут).*

*Самостоятельная работа: закрепление пройденного материала, выполнение практического задания. (60 минут).*

**Практика (выполнение индивидуального задания (1,5 ч.)**

**1. Выполните практические задания, описанные ниже к этому уроку, и прикрепите отчет.**

**Задание:**

1. Подумайте о трех ситуациях в вашей жизни, где вы испытывали внутренний конфликт. Опишите эти ситуации и проанализируйте причины этого конфликта.
2. Попробуйте определить, какие ваши внутренние убеждения могли способствовать возникновению этих конфликтов.

**Примеры записи:**

1. Ситуации могут включать: выбор между работой и отдыхом, выбором между отношениями и карьерой, выбором между стабильностью и рискованным предприятием.
2. Возможные убеждения: «Я должен всегда быть продуктивным», «Мне нужно всем угодить», «Рисковать опасно».

**Модуль 3. Урок 2. Идентификация конфликта. Причины противоречий, анализ на чувствах и эмоциях, шаги выявления, способы преодоления (2,5 ч.)**

**Теория (текстовые материалы в СДО, 1 ч.)**

В уроке рассматривается идентификация внутреннего конфликта, вопросы для самопознания. Изучаются шаги определения своих чувств, определение своего эмоционального состояния, понятие и причины внутренних противоречий, а также шаги выявления основного противоречия, примеры противоречий, способы преодоления противоречий. Рассматривается как убеждения влияют на ситуацию, источники убеждений, даются шаги для выявления убеждений, приводятся примеры убеждений, страхов и сомнений, а также даются методы работы с убеждениями и страхами.

*Теория: текстовый материал «Лекция» (20 минут).*

*Дополнительные материалы: презентация к модулю 3 уроку 2 (10 минут), чек лист «Работа с убеждениями» (10 минут).*

*Самостоятельная работа: закрепление пройденного материала, выполнение практического задания. (60 минут).*

**Практика (выполнение индивидуального задания (1,5 ч.)**

**1. Выполните практические задания, описанные ниже к этому уроку, и прикрепите отчет.**

**Задание:**

1. Подумайте о трех ситуациях в вашей жизни, где вы испытывали внутренний конфликт. Опишите эти ситуации и проанализируйте причины этого конфликта.
2. Попробуйте определить, какие ваши внутренние убеждения могли способствовать возникновению этих конфликтов.

**Примеры записи:**

1. Ситуации могут включать: выбор между работой и отдыхом, выбором между отношениями и карьерой, выбором между стабильностью и рискованным. предприятием.

Возможные убеждения: «Я должен всегда быть продуктивным», «Мне нужно всем угодить», «Рисковать опасно».

**Модуль 3. Урок 3. Техники работы с внутренними конфликтами.  
Диалог, работа с убеждениями и установками (2,5 ч.)**

**Теория (текстовые материалы в СДО, 1 ч.)**

В уроке рассматривается понятие диалога с собой, зачем он нужен, примеры вопросов для диалога, изучается метод метафорических карт, как их использовать для работы с внутренними конфликтами, приводятся примеры использования метафорических карт и их преимущества.

*Теория: текстовый материал «Лекция» (20 минут).*

*Дополнительные материалы: презентация к модулю 3 уроку 3 (10 минут), чек лист «Работа с метафорическими картами» (10 минут).*

*Самостоятельная работа: закрепление пройденного материала, выполнение*

*практического задания. (60 минут).*

**Практика (выполнение индивидуального задания (1,5 ч.)**

**1. Выполните практические задания, описанные ниже к этому уроку, и прикрепите отчет.**

**Задание:**

1. Проведите диалог с самим собой, представляя две стороны своего конфликта. Запишите результаты разговора.

2. Используйте метафорические карты для анализа своего состояния. Выберите три карты и интерпретируйте их значение.

3. Определите одно негативное убеждение, связанное с вашим конфликтом, и замените его на позитивное утверждение.

**Пример записи:**

1. Пример диалога: «Я хочу начать свой бизнес, но боюсь неудачи. Страх

говорит: “Что, если ничего не получится?” Амбиции отвечают: “Но что, если получится? Ты никогда не узнаешь, пока не попробуешь».

2. *Интерпретация карт* может быть такой: «Карта с изображением леса символизирует мою неуверенность и страх перед неизвестным. Карта с солнцем показывает надежду и светлое будущее, если я решусь на перемены».

3. *Негативное убеждение*: «Я недостаточно компетентен». *Позитивная замена*: «У меня есть навыки и опыт, необходимые для достижения успеха».

### **Модуль 3. Урок 4. Преодоление блоков и сопротивлений изменением. Страхи, анализ рисков, способы преодоления (2,5 ч.)**

#### **Теория (текстовые материалы в СДО, 1 ч.)**

В уроке рассматривается понятие и причины страха перед изменениями; способы проработки страхов перед изменениями, основные виды поддерживающих практик.

*Теория: текстовый материал «Лекция» (20 минут).*

*Дополнительные материалы: презентация к модулю 3 уроку 4 (10 минут), чек лист «Проработка страхов перед изменениями» (10 минут).*

*Самостоятельная работа: закрепление пройденного материала, выполнение практического задания. (60 минут).*

#### **Практика (выполнение индивидуального задания (1,5 ч.)**

**1. Выполните практические задания, описанные ниже к этому уроку, и прикрепите отчет.**

##### **Задание:**

1. Составьте список аффирмаций, которые будут поддерживать вас в процессе изменений.
2. Практикуйте визуализацию успеха. Представляйте, как вы преодолеваете трудности и достигаете своих целей.

##### **Пример записи:**

1. Аффирмации могут звучать так: «Я заслуживаю счастья и успеха», «Я открыт для новых возможностей», «Каждая ошибка – это урок».

2. Пример визуализации: «Я вижу, как уверенно защищаю свою идею перед коллегами и получаю одобрение руководства».

**Модуль 4. Урок 1. Гибкое мышление. Плюсы и минусы ригидного и гибкого мышления. Техники развития психологической гибкости мышления (3 ч.)**

**Теория (текстовые материалы в СДО, 1 ч.)**

В уроке рассматривается понятие гибкости мышления и ригидности мышления, разубираются плюсы и минусы ригидного способа восприятия мира, а также техники развития психологической гибкости мышления.

*Теория: текстовый материал «Лекция» (20 минут).*

*Дополнительные материалы: презентация к модулю 4 уроку 1 (10 минут), чек лист «Развитие гибкого мышления» (10 минут).*

*Самостоятельная работа: закрепление пройденного материала, выполнение*

*практического задания. (60 минут).*

**Практика (выполнение индивидуального задания (2 ч.)**

**1. Выполните практические задания, описанные ниже к этому уроку, и прикрепите отчет.**

**Развитие гибкости мышления**

Техники развития психологической гибкости мышления

**Задание:**

*Развитие гибкости мышления*

*Техники развития психологической гибкости мышления*

**Задание:**

*Выбор альтернативных сценариев.*

*1. Вспомните недавнюю ситуацию, в которой вы испытывали затруднения или стресс. Попробуйте придумать минимум три альтернативных сценария того, как эта ситуация могла развиваться. Обратите внимание на то, как изменение восприятия или подхода могло бы повлиять на исход.*

## Рефрейминг

2. *Изменение перспективы. Возьмите любую негативную мысль или утверждение, которое часто приходит вам в голову (например, "я никогда не смогу справиться с этим"). Перепишите эту мысль таким образом, чтобы она стала нейтральной или даже положительной (например, "это сложная задача, но я могу попробовать разные подходы").*
3. *Практика рефрейминга в общении. В течение недели обращайте внимание на разговоры с другими людьми. Постарайтесь заметить, когда кто-то высказывает негативные утверждения, и предложите альтернативную точку зрения, используя технику рефрейминга.*
4. *После выполнения всех частей задания, напишите рефлексивный отчет, отвечая на следующие вопросы:*

**4.1. Какие техники развития гибкости мышления показались вам наиболее эффективными? Почему?**

**4.2. Как изменилась ваша способность к рефреймингу после практики?**

### **Пример записи:**

**Задание 1. Выбор альтернативных сценариев**

*Ситуация: Завал на работе, начальник дал срочное задание в конце дня, я сорвал сроки, получил выговор и чувствовал себя виноватым и неудачником.*

*Альтернативные сценарии:*

*Сценарий «Проактивность»:*

*Развитие: Как только я получил задание, я сразу оценил его объем и понял, что не успеваю. Я подошел к начальнику и сказал: «Я получил задачу. Чтобы выполнить ее качественно, мне нужно X часов/до завтрашнего утра. Какой приоритет? Может, что-то из текущих задач можно отложить?»*

*Возможный исход: Начальник оценил бы мою проактивность, мы бы вместе расставили приоритеты. Я избежал бы стресса и сдал работу в новый, реалистичный срок.*

*Сценарий «Ресурсность»:*

*Развитие: Осознав, что не справляюсь, я вспомнил, что коллега разбирается в этом лучше. Я попросил у него 15 минут помои или чтобы мы разделили задачу, пообещав помочь ему в будущем.*

*Возможный исход: Задача бы бы выполнена быстрее и качественнее. Это укрепило бы командный дух, а я получил бы новые знания.*

*Сценарий «Фокус на процессе, а не на результате»:*

*Развитие: Вместо того чтобы паниковать о срывае дедлайна, я сосредоточился на том, чтобы сделать хотя бы часть задачи идеально. Я бы отправил начальнику промежуточный вариант с комментарием: «Я завершил ключевую часть, чтобы вы могли посмотреть направление. Остальное доделаю к X времени».*

*Возможный исход: Начальник увидел бы прогресс и был вовлечен в процесс. Это снизило бы его тревогу и мой стресс, превратив ситуацию из провала в совместную работу.*

*Вывод: Изменение подхода с пассивно-виноватого на активный и поисковый полностью меняет эмоциональный фон и деловой исход ситуации.*

### **Задание 2. Рефрейминг. Изменение перспективы**

*Исходная негативная мысль: «Я всегда волнуюсь перед публичными выступлениями и выгляжу неуверенно».*

*Рефрейминг (нейтральный/положительный):*

*Нейтральный: «Мое тело мобилизуется перед важным выступлением, это нормальная реакция. Я могу направить эту энергию в более уверенные жесты и голос».*

*Положительный: «Волнение — это признак того, что мне не все равно. Моя задача — не избавиться от него, а использовать как источник энергии для более яркого и искреннего выступления».*

### **Задание 3. Практика рефрейминга в общении**

*Ситуация 1: Коллега: «Опять этот отчет, какая бесполезная рутина!»*

*Мой рефрейминг: «Да, рутина. Но, с другой стороны, это отличный способ за 30 минут систематизировать все, что мы сделали за неделю, и самому увидеть картину целиком. Это как быстрая уборка на рабочем столе».*

*Реакция коллеги: Улыбнулся: «Никогда не думал об этом как об уборке. Может, и правда, будет не так тоскливо».*

*Ситуация 2: Друг: «Я опять провалил собеседование, я ни на что не гожусь».*

*Мой рефрейминг: «Скажи так: "Я получил ценную практику прохождения интервью и четкое понимание, какие навыки мне нужно подтянуть для моей идеальной работы". Каждый "провал" — это шаг к цели, а не от нее».*

*Реакция друга: Вздохнул с облегчением: «Ты прав, теперь я знаю их тестовые задания. Буду готовиться конкретнее».*

### *Рефлексивный отчет*

**4.1. Какие техники развития гибкости мышления показались вам наиболее эффективными? Почему?**

*Наиболее эффективной для меня оказалась техника альтернативных сценариев (Задание 1). Она буквально заставляет мозг выйти за рамки единственного, чаще всего негативного, пути, который он проложил по умолчанию. Когда ты создаешь 2-3 других варианта развития событий, ты осознаешь, что твоя интерпретация ситуации — не истина в последней инстанции, а лишь одна из возможных. Это снижает тревогу и чувство беспомощности, возвращая контроль над своими действиями в будущем. Рефрейминг в общении (Задание 3) оказался мощным инструментом не только для себя, но и для поддержки окружающих. Он помогает превратить деструктивный диалог в конструктивный.*

**4.2. Как изменилась ваша способность к рефреймингу после практики?**

*После недели практики я заметил, что рефрейминг начинает становиться автоматической привычкой. Сначала приходилось сознательно «ловить» негативные мысли и прилагать усилия, чтобы их переформулировать. К концу недели я стал замечать, что некоторые изначально негативные ситуации мой мозг сразу же начал оценивать в более нейтральном или даже обучающем ключе. Например, мелкая неприятность не вызывала прежнего раздражения, а воспринималась как «интересный вызов» или «сигнал, что нужно что-то изменить». Способность к рефреймингу стала быстрее и естественнее. Я понял, что это не про отрицание проблем, а про выбор более продуктивной и щадящей для психики оптики для их решения.*

**Модуль 4. Урок 2. Принципы адаптивного поведения. Способы и методы изменения реакций и стратегий в зависимости от внешних условий (2,5 ч.)**

**Теория (текстовые материалы в СДО, 1 ч.)**

В уроке рассматриваются принципы адаптивного поведения, понятие, этапы адаптивного поведения, а также понятие готовности к эксперименту, открытости к обратной связи и гибкости в планировании.

*Теория: текстовый материал «Лекция» (20 минут).*

*Дополнительные материалы: презентация к модулю 4 уроку 2 (10 минут), чек лист «Принципы адаптивного поведения» (10 минут).*

*Самостоятельная работа: закрепление пройденного материала, выполнение практического задания. (60 минут).*

**Практика (выполнение индивидуального задания (1,5 ч.)**

**1. Выполните практические задание, описанное ниже к этому уроку, и прикрепите отчет.**

**Задание:**

*Принципы адаптивного поведения*

**1. Подстройка под изменяющиеся условия**

*1. Анализ текущей ситуации. Выберите одну область своей жизни, в которой происходят значительные изменения (например, работа, учеба, личные отношения). Опишите, какие конкретные изменения произошли или ожидаются в ближайшее время. Напишите по шагам как вы будете адаптироваться?*

**Примеры записи:**

*Подстройка под изменяющиеся условия*

*1. Анализ текущей ситуации*

*Область жизни: Работа.*

*Конкретные изменения: Наша компания переходит на новую систему управления проектами (с Jira на ClickUp). Это повлекло за собой: Необходимость обучения новому интерфейсу и логике работы.*

*Изменение привычных процессов и шаблонов отчетности.  
Временное снижение продуктивности из-за периода освоения.  
Риск ошибок при работе с новым инструментом.*

**2. Определение необходимых адаптационных шагов**

*Шаг 1: Пройти официальный обучающий курс по ClickUp от компании.*

*Шаг 2: Выделить 30 минут ежедневно в течение первой недели на самостоятельное освоение интерфейса (создать тестовый проект, "пощелкать" все функции).*

*Шаг 3: Найти коллегу, который уже уверенно работает в ClickUp, и договориться о кратких консультациях в сложных моментах.*

*Шаг 4: Создать для себя "шпаргалку" – краткую инструкцию по основным рабочим операциям.*

*Шаг 5: Первые 2 недели закладывать на задачи на 20% больше времени с учетом освоения нового инструмента.*

**Модуль 4. Урок 3. Ресурсное состояние. Природа и техники создания ресурсного состояния. Практические рекомендации (2,5 ч.)**

**Теория (текстовые материалы в СДО, 1 ч.)**

В уроке рассматривается понятие ресурсного состояния и преимущества ресурсного состояния, методы создания ресурсных состояний, использования воспоминаний для создания ресурсных состояний, примеры из практики и внедрение в повседневную жизнь.

*Теория: текстовый материал «Лекция» (20 минут).*

*Дополнительные материалы: презентация к модулю 4 уроку 3 (10 минут), чек лист «Создание ресурсного состояния» (10 минут).*

*Самостоятельная работа: закрепление пройденного материала, выполнение практического задания. (60 минут).*

**Практика (выполнение индивидуального задания (1,5 ч.)**

**1. Выполните практические задание, описанное ниже к этому уроку, и прикрепите отчет.**

**Задание:**

*Ресурсное состояние*

### **Часть 1: Методы создания ресурсных состояний**

1. **Метод визуализации.** Представьте себе место, где вы чувствуете себя спокойно и уверенно. Это может быть реальный или воображаемый пейзаж. Ощутите все детали этого места: звуки, запахи, текстуры. Потратьте 5-10 минут на создание максимально яркого образа.
2. **Техника дыхания.** Освойте метод глубокого диафрагмального дыхания. Лягте на спину, положите одну руку на живот, другую на грудь. Дышите глубоко, ощущая, как поднимается и опускается живот. Практикуйте это упражнение ежедневно по 5-10 минут.

### **Часть 2: Создание ресурсных состояний через воспоминания**

1. **Ресурсное воспоминание.** Вспомните момент из прошлого, когда вы чувствовали себя уверенным, успешным и счастливым. Подробно опишите этот момент, включая все ощущения, эмоции и мысли, которые сопровождали его.
2. **Ассоциация с ресурсом.** Найдите объект или символ, который ассоциируется у вас с этим ресурсным состоянием. Это может быть фотография, предмет или даже мелодия. Держите этот объект рядом с собой и используйте его, когда вам нужно войти в ресурсное состояние.

#### **Примерные записи:**

*Ресурсное состояние: Пример выполнения задания*

### **Часть 1: Методы создания ресурсных состояний**

#### **1. Метод визуализации**

*Выukanное место: Тихое горное озеро на закате, где я однажды был в походе.*

#### **Детали визуализации:**

*Зрительный образ: Я ясно вижу темно-синюю гладь воды, отражающие розовые и оранжевые облака заката. Зеленые ели по берегам, прохладный серый камень, на котором я сижу.*

*Звуки: Абсолютная тишина, нарушаемая лишь легким плеском воды о берег и далеким криком птицы.*

*Запахи: Чистый, свежий воздух с запахом хвои и влажной земли после недавнего дождя.*

*Тактильные ощущения: Я чувствую прохладу камня под руками, легкий ветерок, который касается лица, и тепло заходящего солнца на коже.*

*Внутреннее ощущение: Чувство полного покоя, умиротворения, единения с природой. Ощущение, что все проблемы остались где-то далеко и сейчас не имеют значения. Появляется чувство внутренней силы и уверенности.*

*Вывод: После 7-минутной визуализации я почувствовал заметное снижение тревоги и ощущал прилив спокойствия. Тело расслабилось, дыхание стало глубже.*

## 2. Техника дыхания

*Процесс выполнения: Я лег на коврик для йоги, одну руку положил на грудь, другую — на живот. Начал дышать медленно и глубоко через нос, концентрируясь на том, чтобы рука на животе поднималась выше, чем рука на груди.*

*Наблюдения:*

*Сначала было трудно дышать именно животом, грудная клетка пыталась доминировать.*

*Через 2-3 минуты дыхание выровнялось, тело начало расслабляться.*

*Появилось ощущение тепла в области живота и легкое головокружение от притока кислорода.*

*После 10 минут практики я почувствовал себя очень спокойным и "заземленным". Суетливые мысли утихли.*

*Вывод: Эта техника отлично помогает быстро снять мышечное напряжение и успокоить ум. Буду практиковать ее ежедневно утром и в моменты стресса.*

## Часть 2: Создание ресурсных состояний через воспоминания

### 1. Ресурсное воспоминание

*Момент: Защита моего дипломного проекта в университете.*

*Подробное описание:*

*Ситуация: Я стоял перед аудиторией, закончил свою презентацию и отвечал на вопросы комиссии. Я понимал, что знаю материал глубоко и могу ответить уверенно.*

*Эмоции: Чувство гордости, уверенности в своих силах, легкого волнения, которое не парализовало, а, наоборот, тонизировало. Ощущение "я справляюсь" и "я на своем месте".*

*Мысли: "Я подготовился. Я это заслужил. Все получится". Мысли были ясными и четкими.*

*Физические ощущения: Прямая осанка, глубокое ровное дыхание, легкая улыбка на лице, ощущение тепла во всем теле, приятная собранность.*

*Окружение: Я помню доброжелательные лица преподавателей, поддерживающий взгляд моего научного руководителя, тишину в аудитории, когда я говорил.*

## *2. Ассоциация с ресурсом*

*Выбранный объект/символ: Качественная шариковая ручка, похожая на ту, которой я подписывал документы после защиты.*

*Как использую:*

*Я ношу эту ручку с собой на важные встречи.*

*Перед началом встречи или сложным разговором я на несколько секунд держу ее в руках, закрываю глаза и ярко вспоминаю то самое состояние уверенности и успеха с защиты диплома.*

*Это действует как "якорь", который помогает мне быстро войти в нужное состояние собранности и веры в себя.*

*Эффект: Этот простой ритуал помогает снизить уровень стресса и напоминает мне, что я способен успешно справляться с вызовами.*

## **Модуль 4. Урок 4. Заключение и интеграция знаний по пройденному курсу.**

**(2,5 ч.)**

### **Теория (текстовые материалы в СДО, 1 ч.)**

В уроке рассматриваются итоги по пройденному курсу, повтор важных тезисов и выводов. Изучение плана действия на будущее и рекомендации по поддержанию стабильного эмоционального фона.

*Теория: текстовый материал «Лекция» (20 минут).*

*Дополнительные материалы: презентация к модулю 4 уроку 4 (10 минут), чек лист «План действий для стабильного эмоционального фона» (10 минут).*

*Самостоятельная работа: закрепление пройденного материала, выполнение практического задания. (60 минут).*

### **Практика (выполнение индивидуального задания (1,5 ч.)**

**1. Выполните практические задание, описанное ниже к этому уроку, и прикрепите отчет.**

### **Задание:**

1. План действий на будущее: практика, развитие, оценки, использование техник.
2. Выбор рекомендаций для продолжения работы над собой: регулярная практика осознанности, работа с эмоциями, разрешение конфликтов, создание поддерживающей среды, забота о здоровье.
3. Выбор рекомендаций по поддержанию стабильного эмоционального фона.

### *Пример записи:*

#### *1. План действий на будущее:*

- утренняя медитация 10 минут
- вечерний дневник благодарности
- дыхательные упражнения при стрессе
- освоение одной новой техники саморегуляции
- тренировка гибкости мышления через упражнения
- тестирование уровня стресса по шкале 1-10
- анализ успешности применения техник
- коррекция плана по результатам
- консультация с психологом при необходимости

### *Использование техник:*

1. Карточка-напоминалка с антикризисными методами
2. Мобильное приложение для медитаций
3. Чек-листы для регулярных практик
4. Система поощрений за соблюдение плана

### *2. Рекомендации для продолжения работы над собой*

#### *Регулярная практика осознанности:*

- ежедневное сканирование тела
- осознанное питание без отвлечений
- медитация на дыхание 2 раза в день
- техника "стоп" для прерывания автоматических реакций
- работа с эмоциями:
- ведение дневника эмоций
- развитие навыка принятия негативных эмоций

- тренировка активного слушания
- изучение методов переговоров
- практика безоценочного восприятия
- установление здоровых границ
- поиск единомышленников для развития
- сбалансированное питание
- физическая активность 3-4 раза в неделю
- соблюдение режима сна и отдыха

*3. Рекомендации по поддержанию стабильного эмоционального фона:*

- утренний ритуал пробуждения без гаджетов
- физическая разминка после сна
- планирование дня с реалистичными целями
- смена деятельности при нарастании напряжения
- профилактические меры:
- регулярные перерывы в работе каждые 45 минут
- сбалансированное питание каждые 3-4 часа
- ежедневные прогулки на свежем воздухе.

***Итоговый вебинар онлайн лекция в СДО (1,5 ч.)***

*Подведение итогов, подсчет выполнения промежуточных тестов (домашних заданий). Разбор домашних заданий. Итоговый контроль и обратная связь от преподавателя. Ответы на вопросы. Рекомендации по изучению дополнительных материалов.*

*В онлайн лекции будет подведение итогов, подсчет выполнения промежуточных тестов (домашних заданий). Разбор домашних заданий. Итоговый контроль и обратная связь от преподавателя. Ответы на вопросы. Рекомендации по изучению дополнительных материалов.*

*Уровень подготовки у учеников разные, поэтому любая из тем может потребовать более углубленного освещения по тому или иному вопросу. Это происходит прямо во время онлайн лекции. Итоговый вебинар проводится по итогам всех уроков в режиме реального времени при взаимодействии обучающихся с педагогом.*

## ***Итоговый контроль (1 ч.)***

Итоговый контроль в форме тестирования. Оценочные материалы размещены в разделе 2.3. Оценка качества освоения программы.

### **1.1. Планируемые результаты.**

В результате изучения программного материала курса «Саморегуляция эмоционального состояния и разрешение внутренних конфликтов» обучающийся должен:

- Ознакомление с основами саморегуляции. Освоение базовых техник дыхания и работы с телом. Формирование у обучающегося навыка самоконтроля психофизического состояния и ведения личного дневника саморегуляции.
- Ознакомление с природой и классификацией эмоций и чувств. Освоение навыков распознавания эмоций и чувств. Управление и контроль негативных мыслей и эмоций. Освоение навыков избегание негативных сценариев мышления.
- Ознакомление с природой и классификацией внутреннего конфликта. Освоение навыков причины внутренних конфликтов, проводить анализ рисков на реалистичность. Освоение навыков выбора стратегии для преодоления внутреннего конфликта и сопротивления изменениям.
- Закрепление теоретических знаний и приобретение практических навыков гибкого мышления.
- Развитие навыков адаптивного поведения и укрепление позитивного отношения к изменениям.
- Освоение методов создания и использования ресурсных состояний для повышения личной эффективности и устойчивости к стрессовым факторам. Осознавать роль внутреннего и внешнего факторов в формировании личности и уметь применять полученные знания для личностного роста и самореализации.
- Развивать навыки самоисследования, рефлексии и саморегуляции, что способствует осознанному управлению своим развитием.