

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

_____С.Е. Ребро

«03» марта 2025 г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

«Саморегуляция эмоционального состояния и разрешение внутренних конфликтов»

№ п/п	Наименование учебных модулей/тем	Порядковые номера учебных недель и учебная нагрузка обучающихся (в часах)				
		Неделя 1	Неделя 2	Неделя 3	Неделя 4	ИТОГО
Модуль 1	Основы саморегуляции и управления стрессом					
Урок 1	Введение в саморегуляцию	1,5				
Урок 2	Базовые техники дыхания	1,5				
Урок 3	Работа с телом	2				
Урок 4	Управление стрессом	4				
Модуль 2	Анализ собственных эмоций и чувств					
Урок 1	Эмоции и чувства. Функции, компоненты, типология эмоций и чувств.		1,5			
Урок 2	Осознанное восприятие эмоций. Определение осознанности. Методы развития осознанности и применение в повседневной жизни.		2,5			
Урок 3	Анализ причин возникновения эмоций. Избегание негативных сценариев мышления. Взаимосвязь мыслей и эмоций.		2			

Урок 4	Принятие и выражение эмоций		3			
Модуль 3	Внутренние конфликты и их разрешение					
Урок 1	Что такое внутренний конфликт. Природа, классификация, причины, способы разрешения.			1,5		
Урок 2	Идентификация конфликта. Причины противоречий, анализ на чувствах и эмоциях, шаги выявления, способы преодоления.			1,5		
Урок 3	Техники работы с внутренними конфликтами. Диалог, работа с убеждениями и установками.			2,5		
Урок 4	Преодоление блоков и сопротивлений изменениям. Страхи, анализ рисков, способы преодоления.			3,5		
Модуль 4	Психологическая гибкость и адаптация					
Урок 1	Гибкое мышление. Плюсы и минусы ригидного и гибкого мышления. Техники развития психологической гибкости мышления.				2	
Урок 2	Принципы адаптивного поведения. Способы и методы изменения реакций и стратегий в зависимости от внешних условий.				1,5	
Урок 3	Ресурсное состояние. Природа и техники создания ресурсного состояния. Практические рекомендации.				2	
Урок 4	Заключение и интеграция знаний по пройденному курсу. Основные выводы. Рекомендации по поддержанию стабильного психоэмоционального состояния.				2,5	

	<i>Итоговый контроль</i>				2	
ИТОГО:		9	9	9	10	37