

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
РЕБРО СТЕЛЛА ЕВГЕНЬЕВНА
ИНН 230906395987 ОГРНИП 324237500326331

Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

_____ / Ребро С. Е.

«25» февраля 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа

«Саморегуляция эмоционального состояния и разрешение внутренних конфликтов»

Направленность: социально-педагогическая

Возраст обучающихся: от 18 лет

Срок реализации программы: 4 недели

Количество академических часов: 42

Уровень программы: стартовый

Автор-составитель:

Ребро С. Е.

г. Краснодар

2025 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
Направленность программы	3
Нормативная база	3
Актуальность	4
Новизна и отличительные особенности программы	4
Адресат программы	5
Срок реализации программы	5
Форма обучения	5
Особенности организации образовательного процесса	5
Цели и задачи реализации программы	6
Планируемые результаты обучения	6
Программные требования к умениям и навыкам	7
Промежуточные контрольно-оценочные мероприятия	7
Формы подведения итогов реализации программы	8
Методическое обеспечение программы	8
Материально-технические условия	9
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	9
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	10
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	10
Модуль 1. Основы саморегуляции и управления стрессом	10
Модуль 2. Анализ собственных эмоций и чувств	13
Модуль 3. Внутренние конфликты и их разрешение. Преодоление блоков и сопротивлений позитивным изменениям	15
Модуль 4. Психологическая гибкость и адаптация	19
5. ИТОГОВОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ	21
6. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ	22

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы:

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа (далее по тексту «Программа») имеет социально-педагогическую направленность.

Программа направлена на обеспечение слушателей информацией, знаниями и инструментами распознавания и безопасного управления собственным психологическим и эмоциональным состоянием, саморегуляции, стрессоустойчивости и адаптации обучающихся в социальном взаимодействии в обществе, а также на удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся направленных на интеллектуальное, духовно-нравственное, творческое, физическое развитие.

Социально – педагогическая направленность программы заключается в передаче обучающимся знаний способствующих - повышению уровня знаний в сфере психологии личности, распознавании собственных эмоций и управления ими, саморегуляции психо-физического и эмоционального состояния, разрешении внутренних конфликтов, повышения стрессоустойчивости, создания благоприятного психологического климата в семье и коллективе, социальной адаптации в обществе с учетом современных вызовов.

Программа направлена на граждан, не имеющих специальной подготовки, не содержит требования к образованию и квалификации слушателей, доставляет обучающимся знаний, не противоречащих законодательству Российской Федерации. Программа реализуется за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Нормативная база

Настоящая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Законом № 2300-1 от 07.02.1992 «О защите прав потребителей»;
- Указом Президента РФ «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» от 07.05.2018 № 204
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. №816 «Порядок применения организациями, осуществляющими

образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242);
- Внутренними документами и регламентами индивидуального предпринимателя Ребро Стеллы Евгеньевны (ИНН: 230906395987; ОГРНИП: 324237500326331).

Актуальность:

Актуальность программы обоснована повышением интереса государства и граждан к формированию здорового образа жизни, создания здоровых отношений в обществе, улучшения психо-физического и эмоционального состояния каждого члена общества.

В этой связи растет заинтересованность граждан в получении знаний и практики применения инструментов в сфере психологии с точки зрения саморегуляции, распознавания собственных эмоций, осознанного управления собственным эмоциональным состоянием, разрешения внутренних конфликтов, повышения собственной стрессоустойчивости. создания с учетом современных вызовов.

В современном обществе существует острая потребность в формировании каждого гражданина как здоровой социальной единицы, целостной личности, способной к созданию здоровых отношений с окружающими, благоприятного психологического климата в семье и коллективе, повышение общей культуры граждан.

Отсутствие у широкого круга населения возможности получить профессиональное образование в области психологии может быть компенсировано возможностью пройти обучение в рамках общеобразовательной (общеразвивающей) программы дополнительного образования и таким образом получить в достаточной степени знания, необходимые гражданину для управления собственными эмоциями и создания внутреннего комфортного психологического климата.

Новизна и отличительные особенности программы:

Новизна программы заключается в том, что ее освоение не требует специальной подготовки слушателей или наличия профессионального образования и квалификации. За счет внедренной методики обучения, включающей разбор теоретических материалов и практических кейсов, а также разбор заданий, усвоение материала становится доступным широкому кругу слушателей без специальной подготовки. Передаваемые учебные материалы визуализированы и лексически адаптированы к восприятию слушателей.

Материалы обучения составлены на основе научно обоснованных методик, с учетом современной практики применения методик, и содержат актуальные инструменты, позволяющие гражданину эффективно реализовать управление собственным психо-физическим и эмоциональным состоянием.

Обучение проводится с учетом постоянно обновляющихся практик в сфере психологии личности, с практическим закреплением полученных теоретических знаний, формированием социальных навыков выстраивания коммуникаций в обществе за счет общения в группе в ходе обучения, а также формированием культуры в социальных связях и отношениях.

Отличительными особенностями данной программы является ее реализация при помощи средств дистанционного обучения с применением интерактивных технологий обучения. Программа реализует возможности инновационного подхода к организации образовательного процесса с использованием различных методов коммуникации и передачи знаний между обучающимися и педагогом, а также совместного группового взаимодействия обучающихся с педагогом при помощи дистанционных технологий и онлайн сервисов.

Адресат программы:

Программа рассчитана на совершеннолетних пользователей (взрослых) от 18 лет и далее без ограничения возраста, обладающих правоспособностью и дееспособностью по смыслу статей 17 и 21 Гражданского кодекса Российской Федерации.

Срок реализации программы:

Срок освоения программы – 4 недели. Рекомендованная продолжительность занятий составляет до 2 часов в день пять дней в неделю.

На полное освоение программы требуется 42 часа^{1*}, включая выполнение практических заданий.

Время на выполнение практических заданий зависит от личностных особенностей слушателя, его способности к усвоению и анализу материала.

Форма обучения

Форма обучения - дистанционная, с применением исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса

Программа состоит из учебных модулей, каждый из которых посвящен изучению отдельной темы Программы. Содержание модулей построено по принципу от простого - к сложному. Учебные модули Программы тематически связаны между собой таким образом, что каждая последующая изучаемая тема логически опирается на предыдущую изученную тему.

Педагогическую основу организации образовательного процесса составляет принцип уровневой дифференциации: теоретический материал, общая доля которого в программе не превышает 38 % учебного времени является базовой теоретической информацией, а практическая часть 62 % обучения выстраивается педагогом с учетом усваиваемости материала учениками таким образом, что при совместном групповом разборе учебного материала позволяет усвоить материал всеми слушателями и выровнять уровень понимания материала внутри обучающейся группы между слушателями. Практическая часть реализуется в выполнении практических заданий и упражнений, разборе кейсов, ведении дневников, а также в подготовке собственных выводов по пройденным темам и выполненным заданиям.

Набор учащихся осуществляется без вступительных испытаний на основании волеизъявления учащегося пройти обучение в рамках Программы. Занятия проходят в онлайн-формате в группах с индивидуальными практическими заданиями для закрепления

^{1*} здесь и далее в качестве единицы измерения используется академический час - 45 мин

усвоения материала. Технические возможности сервиса дистанционного обучения обеспечиваются образовательным Интернет-ресурсом «Продамус XL» расположенном по адресу в интернете - <https://app.xl.ru/login> . Технические возможности указанного ресурса позволяют проводить в живую видеоуроки и транслировать видео-уроки в записи, выдавать ученикам дополнительные материалы к урокам, проводить «живые» групповые онлайн-занятия при помощи встроенной интеграции образовательной платформы с облачными решениями по организации онлайн-конференций, использовать геймификацию, реальности, и иные инструменты сервиса образовательной платформы. Обучающиеся выполняют задания, предусмотренные образовательной программой, при необходимости имеют возможность обратиться к педагогу за помощью через встроенные интерфейс коммуникации с педагогом. Также для коммуникации учащихся между собой и с педагогом в рамках потока обучения организуется общий Telegram-чат.

Цель и задачи реализации программы

Цель программы – передача не имеющим специальных знаний, образования и квалификации гражданам, знаний и инструментов распознавания и безопасного управления собственными эмоциями, психологическим и эмоциональным состоянием, саморегуляции, стрессоустойчивости и адаптации обучающихся в социальном взаимодействии в обществе, а также на удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся направленных на интеллектуальное, духовно-нравственное, творческое и физическое развитие.

Задачи программы:

- Информированность обучающихся о возможности саморегуляции – эмоциональный, когнитивный, поведенческий контроль;
- Освоение знаний для управления стрессом, улучшения межличностных отношений, повышения продуктивности, улучшения психологического благополучия;
- Овладение основами и методами саморегуляции, управления стрессом;
- Ознакомление с природой эмоций и чувств. В чем разница между эмоциями и чувствами;
- Получение знаний по осознанному распознаванию, восприятию эмоций и генерации чувств;
- Овладение основами методов осознания эмоций - остановка и наблюдение, идентификация эмоций, анализ причин, «принятие» и «отпускание», выбор реакции;
- Ознакомление с техниками анализа причин возникновения эмоций и избегания негативных сценариев мышления;
- Овладение техниками работы с внутренними конфликтами - распознавание внутренних конфликтов, преодоление блоков и сопротивлений изменениям;
- Овладение знаниями по психологической гибкости и адаптации – ригидное и гибкое мышление, техники развития гибкости, освоение принципов адаптивности.

Планируемые результаты обучения

Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):

- знание общих подходов и инструментов эффективной психологической и эмоциональной саморегуляции;
- знание методики распознавания эмоций и чувств;
- знание методик гибкого мышления и адаптивного поведения;

Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):

- Через ведение дневника провести анализ эмоций и чувств;
- Применить технику "остановка и наблюдение" каждый раз, когда обучающийся испытывает сильные эмоции. Анализ, наблюдения и выводы;
- Проанализировать свои сценарии мышления, ведущие к негативным эмоциям. Записать их и предложить, как можно заменить эти мысли на более позитивные;
- Выбрать здоровый способ выражения эмоций и применить его в течение недели. Проанализировать как это помогло справиться с эмоциями и конечный практический результат;
- Разобрать ситуации, в которых испытывали внутренний конфликт. Описать эти ситуации и проанализировать причины этого конфликта;
- Определить одно негативное убеждение, связанное с внутренним конфликтом, и заменить его на позитивное утверждение;
- Выбрать ситуацию затруднения или стресса. Разработать минимум три альтернативных сценария того, как эта ситуация могла развиваться через изменение восприятия или подхода;
- На основе анализа изменений составить список конкретных шагов, которые необходимо предпринять для успешной адаптации к измененным условиям (работы, учебы, семейной жизни);
- Примените замену негативных мыслей на позитивные сценарии во внутреннем диалоге;
- Разработать общую стратегию мобилизации ресурсного состояния;
- Составить план применения необходимых техник для создания ресурсного состояния;
- На основе интеграции полученных знаний сделать выводы для практического внедрения инструментов саморегуляции в свою повседневную жизнь (работа, учеба, семья);

Промежуточные контрольно-оценочные мероприятия

Учебной программой предусмотрен промежуточный контроль ее усвоения обучающимися, который осуществляется в форме самостоятельного выполнения заданий и сдачи их через личный кабинет на платформе «Продамус XL» расположенном по адресу в интернете - <https://app.xl.ru/login>.

Промежуточный контроль усвоения материала проводится после изучения каждого модуля (урока) в форме выполнения учащимися практического домашнего задания, предложенного программой. Применение знаний на реальном кейсе, либо на смоделированном

предлагаемом программой примере позволяет ученикам применить полученные знания на практике и получить от преподавателя обратную связь, разъяснения и отзыв о качестве усвоенных знаний. Материалы промежуточного контроля соответствуют структуре и содержанию Программы. Для желающих по требованию по результатам контроля проводятся индивидуальные консультации.

Промежуточный контроль не имеет критерия бальной оценки и проводится с целью контроля усвоения материала, выявления вопросов, по которым необходимо дать обратную связь от преподавателя и дополнительно проработать совместно с преподавателем для достижения целей усвоения изучаемого материала.

Формы подведения итогов реализации программы

Образовательный процесс осуществляется на основе учебно-тематического плана, учебной программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

По окончании обучения проводится подведение итогов совокупного выполнения промежуточных задания по всем пройденным модулям Программы на предмет усвоения материала Программы.

По итогам прохождения программы обучающемуся выдаются методические рекомендаций от преподавателя.

Методическое обеспечение программы

Программа обеспечена электронными учебно-методическими комплексами.

Педагогические технологии:

- технология дифференцированного обучения;
- технология разноуровневого обучения;
- технология развивающего обучения;
- технология проблемного обучения;
- технология дистанционного обучения.

Методы обучения:

- словесный, наглядный практический;
- объяснительно – иллюстративный;
- частично-поисковый, исследовательский проблемный;
- игровой, дискуссионный.

Формы организации учебного занятия:

- видеоурок (в живую онлайн);
- контроль (проверка домашних задания на платформе)
- вебинар (занятие в онлайн-формате);
- организация и сопровождение самостоятельной работы обучающихся.

Структура дистанционного видеоурока (в живую онлайн) включает в себя следующие этапы:

- информационный блок (теоретический материал)
- практический блок (разбор заданий).

Материально-технические условия

Видеоуроки, библиотека видео/фотоматериалов, текстовых лекций, графических материалов, расположены на Интернет-ресурсе «Продамус XL» расположенном по адресу в интернете - <https://app.xl.ru/login>. Все обучающиеся обеспечены доступом к системе видеоконференцсвязи, интегрированном в платформу.

Для освоения программы необходимо:

- Персональное электронно-цифровое устройство для доступа к платформе (персональный компьютер, планшет, мобильное устройство и др.) с одной из операционных систем: MS Windows, MacOS, Android, iOS, Linux, с возможностью воспроизведения видео;
- Установленный на персональном электронно-цифровом устройстве современный веб-браузер для доступа в Интернет актуальной версии: Яндекс Браузер, Opera актуальной версии, Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Edge, Safari (для Mac OS), , Internet Explorer версии 9 и выше.
- Рекомендованная входящая/исходящая скорость соединения с сетью Интернет - от 256 кбит/с;
- Наличие приложения для чтения файлов формата PDF.

Программное обеспечение для работы с указанными форматами файлов приобретается пользователем самостоятельно в составе электронно-цифрового устройства, а также находится в свободном доступе в сети Интернет и не требует дополнительных затрат.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование учебных модулей/разделов/тем	Всего часов	В том числе		Формы промежуточного контроля
			Теория	Практика	
1.	Модуль 1. Основы саморегуляции и управления стрессом.	9	4	5	Итоговое занятие Проверка и разбор домашних заданий

2.	Модуль 2. Анализ собственных эмоций и чувств.	10	4	6	Итоговое занятие Проверка и разбор домашних заданий
3.	Модуль 3. Внутренние конфликты и их разрешение	11	4	7	Итоговое занятие Проверка и разбор домашних заданий
4.	Модуль 4. Психологическая гибкость и адаптация	12	4	8	Итоговое занятие Проверка и разбор домашних заданий
ИТОГО:		42	16	26	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Период обучения	Тема модуля	Количество часов	Место проведения
1	1-я неделя	Модуль 1. Основы саморегуляции и управления стрессом.	9	Онлайн-платформа: https://app.xl.ru/login
2	2-я неделя	Модуль 2. Анализ собственных эмоций и чувств.	10	Онлайн-платформа: https://app.xl.ru/login
3	3-я неделя	Модуль 3. Внутренние конфликты и их разрешение	11	Онлайн-платформа: https://app.xl.ru/login
4	4-я неделя	Модуль 4. Психологическая гибкость и адаптация	12	Онлайн-платформа: https://app.xl.ru/login

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Модуль 1. Основы саморегуляции и управления стрессом.

№ урока	Название тем уроков	Количество часов, теория
1	Лекция №1 Введение в саморегуляцию	1
2	Лекция №2 Базовые техники дыхания	1

3	Лекция №3 Работа с телом	1
4	Лекция №4 Управление стрессом	1
5	Дополнительные материалы: Чек лист - Какие методы снижения уровня стресса наиболее эффективны; Чек лист - Методы управления стрессом в повседневной жизни Чек-лист - Какие продукты полезны при стрессе	
	Итого часов теории:	4

Учебной программой предусмотрен промежуточный контроль ее усвоения обучающимися, который осуществляется в форме выполнения тестовых домашних заданий на образовательной платформе «Продамус XL» <https://app.xl.ru/login>).

В Модуле 1 предусмотрено 4 тестовых – по одному для каждой пройденной теме. Промежуточный контроль не имеет критерия балльной оценки и проводится с целью контроля усвоения материала, выявления вопросов, по которым необходимо дать обратную связь от преподавателя и дополнительно проработать совместно с преподавателем для достижения целей усвоения изучаемого материала. Отметка о выполненных заданиях обучающимся фиксируется и отображается на образовательной платформе «Продамус XL» <https://app.xl.ru/login>).

Тестовые задания также используются для самопроверки и в качестве вспомогательного средства для закрепления пройденного материала.

Задание промежуточного теста 1 - Дневник дыхания:

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

Ответ промежуточного теста 1:

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.

Задание промежуточного теста 2 - Прогрессивная мышечная релаксация:

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

Ответ промежуточного теста 2:

Пример записи:

Первая попытка: сначала было сложно сосредоточиться, но потом почувствовала глубокое расслабление в ногах и руках. После сеанса чувствовала себя отдохнувшей.

Вторая попытка: расслабилась быстрее, чем в первый раз. Замечаю, что напряжение в плечах уходит почти сразу.

Задание промежуточного теста 3 - Медитация на тело:

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

Ответ промежуточного теста 3:

Пример записи:

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

Вторая медитация: Более успешно удерживала фокус на разных частях тела. Ощущала глубокую связь с собственным организмом, чувство гармонии и покоя.

Задание промежуточного теста 4 - Физическая активность против стресса:

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

Ответ промежуточного теста 4:

Пример записи:

День 1: Прогулка на свежем воздухе (30 минут). Почувствовала 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.

Эти домашние задания помогут вам закрепить полученные знания и навыки, а также отслеживать прогресс в управлении своим эмоциональным и психологическим состоянием.

Результат после прохождения модуля:

Ознакомление с основами саморегуляции. Освоение базовых техник дыхания и работы с телом. Формирование у обучающегося навыка самоконтроля психофизического состояния и ведения личного дневника саморегуляции.

Применение практических индивидуальных рекомендаций по эффективной саморегуляции психо-физического состояния.

Модуль 2. Анализ собственных эмоций и чувств

№ урока	Название тем уроков	Количество часов, теория
1	Лекция №1 Эмоции и чувства. Функции, компоненты, типология эмоций и чувств.	1
2	Лекция №2 Осознанное восприятие эмоций. Определение осознанности. Методы развития осознанности и применение в повседневной жизни.	1
3	Лекция №3 Анализ причин возникновения эмоций. Избегание негативных сценариев мышления. Взаимосвязь мыслей и эмоций.	1
4	Лекция №4 Принятие и выражение эмоций	1
	Итого часов теории:	4

Учебной программой предусмотрен промежуточный контроль ее усвоения обучающимися, который осуществляется в форме выполнения тестовых домашних заданий на образовательной платформе «Продамус XL» (<https://app.xl.ru/login>).

В Модуле 1 предусмотрено 4 тестовых – по одному для каждой пройденной теме. Промежуточный контроль не имеет критерия бальной оценки и проводится с целью контроля усвоения материала, выявления вопросов, по которым необходимо дать обратную связь от преподавателя и дополнительно проработать совместно с преподавателем для достижения целей усвоения изучаемого материала. Отметка о выполненных заданиях обучающимся фиксируется и отображается на образовательной платформе «Продамус XL» (<https://app.xl.ru/login>).

Тестовые задания также используются для самопроверки и в качестве вспомогательного средства для закрепления пройденного материала.

Задание промежуточного теста 1 - Дневник эмоций:

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

Ответ промежуточного теста 1:

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.

Задание промежуточного теста 2 - Практика "остановка и наблюдение":

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

Ответ промежуточного теста 2:

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.

Задание промежуточного теста 3 - Анализ сценариев мышления:

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

Ответ промежуточного теста 3:

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."

Задание промежуточного теста 4 - Конструктивное выражение эмоций:

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

Ответ промежуточного теста 4:

Пример записи:

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

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.

Результат после прохождения модуля:

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.

Применение практических индивидуальных рекомендаций по эффективному распознаванию эмоций и чувств и избеганию негативных сценариев мышления.

Модуль 3. Внутренние конфликты и их разрешение. Преодоление блоков и сопротивлений позитивным изменениям

№ урока	Название тем уроков	Количество часов, теория
1	Лекция №1 Что такое внутренний конфликт. Природа, классификация, причины, способы разрешения.	1
2	Лекция №2 Идентификация конфликта. Причины противоречий, анализ на чувствах и эмоциях, шаги выявления, способы преодоления.	1
3	Лекция №3 Техники работы с внутренними конфликтами. Диалог, работа с убеждениями и установками.	1
4	Лекция №4 Преодоление блоков и сопротивлений изменениям. Страхи, анализ рисков, способы преодоления.	1
	Итого часов теории:	4

Учебной программой предусмотрен промежуточный контроль ее усвоения обучающимися, который осуществляется в форме выполнения тестовых домашних заданий на образовательной платформе «Продамус XL» (<https://app.xl.ru/login>).

В Модуле 1 предусмотрено 4 тестовых – по одному для каждой пройденной теме. Промежуточный контроль не имеет критерия бальной оценки и проводится с целью контроля усвоения материала, выявления вопросов, по которым необходимо дать обратную связь от преподавателя и дополнительно проработать совместно с преподавателем для достижения целей усвоения изучаемого материала. Отметка о выполненных заданиях обучающимся фиксируется и отображается на образовательной платформе «Продамус XL» (<https://app.xl.ru/login>).

Тестовые задания также используются для самопроверки и в качестве вспомогательного средства для закрепления пройденного материала.

Задание промежуточного теста 1:

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.

Ответ промежуточного теста 1:

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».

Задание промежуточного теста 2:

1. Начните вести дневник чувств и мыслей. Каждый день записывайте свои переживания и анализируйте их.
2. Задайте себе вопросы для самопознания и попробуйте найти ответы на них.

Ответ промежуточного теста 2:

1. Дневник может содержать записи вроде: «Сегодня я чувствовал себя подавленным из-за необходимости выбрать между проектом на работе и встречей с друзьями. Я понимаю, что боюсь упустить возможность продвижения, но также хочу поддерживать социальные связи.»
2. Ответы на вопросы могут выглядеть так: «Меня пугают изменения, поэтому я избегаю принимать решения. Мне важно чувствовать контроль над ситуацией, но иногда это приводит к застою.»

Задание промежуточного теста:

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.

Ответ промежуточного теста 3:

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.»

Задание промежуточного теста 4:

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

Ответ промежуточного теста 4:

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.»

Эти домашние задания помогут вам научиться распознавать причины внутренних конфликтов, проводить анализ рисков на реалистичность, выбирать стратегию для преодоления внутреннего конфликта и сопротивления изменениям.

Результат после прохождения модуля:

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.

Применение практических индивидуальных рекомендаций по эффективному преодолению внутреннего конфликта и сопротивления.

Модуль 4. Психологическая гибкость и адаптация

№ урока	Название тем уроков	Количество часов, теория
1	Лекция №1 Гибкое мышление. Плюсы и минусы ригидного и гибкого мышления. Техники развития психологической гибкости мышления.	1
2	Лекция №2 Принципы адаптивного поведения. Способы и методы изменения реакций и стратегий в зависимости от внешних условий.	1
3	Лекция №3 Ресурсное состояние. Природа и техники создания ресурсного состояния. Практические рекомендации.	1
4	Лекция №4 Заключение и интеграция знаний по пройденному курсу. Основные выводы. Рекомендации по поддержанию стабильного психо-эмоционального состояния.	1

Итого часов теории:	4
---------------------	---

Учебной программой предусмотрен промежуточный контроль ее усвоения обучающимися, который осуществляется в форме выполнения тестовых домашних заданий на образовательной платформе «Продамус XL» <https://app.xl.ru/login>).

В Модуле 1 предусмотрено 3 тестовых – по одному для первых трех пройденных тем. Промежуточный контроль не имеет критерия балльной оценки и проводится с целью контроля усвоения материала, выявления вопросов, по которым необходимо дать обратную связь от преподавателя и дополнительно проработать совместно с преподавателем для достижения целей усвоения изучаемого материала. Отметка о выполненных заданиях обучающимся фиксируется и отображается на образовательной платформе «Продамус XL» <https://app.xl.ru/login>).

Тестовые задания также используются для самопроверки и в качестве вспомогательного средства для закрепления пройденного материала.

Задание промежуточного теста 1 - Развитие гибкости мышления:

1. Выбор альтернативных сценариев. 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

- 1. 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").
- 2. Практика рефрейминга в общении.** В течение недели обращайтесь внимание на разговоры с другими людьми. Постарайтесь заметить, когда кто-то высказывает негативные утверждения, и предложите альтернативную точку зрения, используя технику рефрейминга.

Практика осознанности

- 1. Медитация на дыхание.** Ежедневно уделяйте 5-10 минут практике медитации на дыхание. Сядьте удобно, закройте глаза и сосредоточьтесь на своем дыхании. Отмечайте любые возникающие мысли, но старайтесь не цепляться за них, возвращаясь к наблюдению за дыханием.
- 2. Осознанное восприятие.** В течение дня выделите время для наблюдения за своим окружением. Заметьте звуки, запахи, цвета и текстуры вокруг вас. Попробуйте воспринимать их без оценочных суждений, просто принимая всё, как есть.

Развитие критического мышления

- 1. Анализ аргументов.** Найдите статью или видео на интересующую вас тему. Проанализируйте представленные аргументы, определите сильные и слабые

стороны каждой позиции. Напишите краткий обзор, в котором изложите свои выводы.

2. Критический взгляд на собственные убеждения. Выберите одно из своих убеждений или мнений, которое кажется вам важным. Подумайте, почему вы придерживаетесь этого мнения, какие факты и опыт подтверждают его правильность. Попробуйте рассмотреть противоположную точку зрения и аргументировать её.

Ответ промежуточного теста 1:

Подведение итогов

После выполнения всех частей задания, напишите рефлексивный отчет, отвечая на следующие вопросы:

1. Какие техники развития гибкости мышления показались вам наиболее эффективными? Почему?
2. Как изменилась ваша способность к рефреймингу после практики?
3. Как практика осознанности повлияла на ваше восприятие мира и себя?
4. Какие сложности возникли при развитии критического мышления? Как вы справлялись с ними?

Этот домашний проект направлен на закрепление теоретических знаний и приобретение практических навыков гибкого мышления.

Задание промежуточного теста 2 - Принципы адаптивного поведения:

Часть 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.
2. **Определение необходимых адаптационных шагов.** На основе анализа изменений составьте список конкретных шагов, которые необходимо предпринять для успешной адаптации. Например, обучение новым навыкам, изменение распорядка дня, поиск дополнительных ресурсов.
3. **Планирование и реализация.** Разработайте план реализации адаптационных шагов. Включите в него сроки, ресурсы и возможные препятствия. Начните выполнять этот план и отслеживайте прогресс.

Часть 2: Позитивное отношение к переменам

1. **Отработка позитивного мышления.** Каждый раз, когда вы сталкиваетесь с изменениями или новыми обстоятельствами, практикуйте позитивное мышление. Вместо того чтобы фокусироваться на негативных аспектах, ищите возможности и преимущества новой ситуации.
2. **Журнал благодарности.** Ведите дневник благодарностей, записывая ежедневно по крайней мере три вещи, за которые вы благодарны в связи с произошедшими

изменениями. Это поможет вам сохранять позитивный настрой и видеть положительные стороны перемен.

Часть 3: Позитивный внутренний диалог

1. **Замена негативных мыслей.** Обратите внимание на свои внутренние монологи. Когда возникают негативные мысли ("Я не справлюсь", "Это слишком сложно"), заменяйте их на позитивные утверждения ("Я способен справиться с этим", "Это возможность для роста").
2. **Создание аффирмаций.** Создайте набор личных аффирмаций, которые будут поддерживать вас в процессе адаптации. Повторяйте их регулярно, особенно в моменты неуверенности или стресса.

Ответ промежуточного теста 2:

Подведение итогов

После выполнения всех частей задания, напишите рефлексивный отчет, отвечая на следующие вопросы:

1. Какие изменения в своей жизни вы выбрали для анализа? Какие шаги предприняли для адаптации?
2. Как изменилось ваше отношение к переменам после ведения журнала благодарностей?
3. Какие негативные мысли чаще всего возникали у вас? Как вы работали над их заменой на позитивные?

Этот домашний проект направлен на развитие навыков адаптивного поведения и укрепление позитивного отношения к изменениям.

Задание промежуточного теста 3 - 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.
3. **Физическая активность.** Выберите вид физической активности, который приносит вам удовольствие (ходьба, йога, танцы и т.д.). Занимайтесь этим видом активности регулярно, отмечая, как изменяется ваше физическое и эмоциональное состояние.

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.

Часть 3: Техника "Диалог с прошлым"

1. **Подготовка.** Найдите тихое место, где вас никто не потревожит. Расслабьтесь и войдите в спокойное состояние.
2. **Вспоминание события.** Вспомните событие из прошлого, которое вызвало у вас негативные эмоции или стресс. Постарайтесь вспомнить все детали этого события.
3. **Создание ресурса.** Представьте, что вы переноситесь в прошлое и встречаетесь с самим собой в тот момент. Поделитесь с собой всеми знаниями и ресурсами, которыми обладаете сейчас. Поддержите себя, дайте советы, которые помогли бы вам тогда справиться с ситуацией.
4. **Интеграция опыта.** Вернитесь в настоящее, сохранив ощущение поддержки и уверенности, которое вы получили в ходе диалога с прошлым.

Ответ промежуточного теста 3:

Подведение итогов

После выполнения всех частей задания, напишите рефлексивный отчет, отвечая на следующие вопросы:

1. Какие методы создания ресурсных состояний показались вам наиболее эффективными? Почему?
2. Как изменился ваш эмоциональный фон после работы с ресурсными воспоминаниями?
3. Какой эффект оказала техника "Диалог с прошлым"? Какие инсайты вы получили в ходе этого упражнения?

Этот домашний проект направлен на освоение методов создания и использования ресурсных состояний для повышения личной эффективности и устойчивости к стрессовым факторам.

Результат после прохождения модуля 4:

Закрепление теоретических знаний и приобретение практических навыков гибкого мышления.

Развитие навыков адаптивного поведения и укрепление позитивного отношения к изменениям.

Этот домашний проект направлен на освоение методов создания и использования ресурсных состояний для повышения личной эффективности и устойчивости к стрессовым факторам.

5. ИТОГОВОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

По окончании обучения проводится итоговое тестирование учеников в виде подведения итогов совокупного выполнения промежуточных задания по всем пройденным модулям Программы. Подсчет количества правильно выполненных заданий осуществляется преподавателем. Бальная оценка не применяется.

Критерием прохождения итогового тестирования является выполнение всех самостоятельных заданий.

Если обучающийся не выполнил промежуточные задания, ему предлагается помощь в освоении материала путем проведения дополнительного группового практического занятия с преподавателем.

Итоги промежуточного и итогового тестирования отображаются в личном кабинете обучающегося на образовательной платформе «Продамус XL» расположенном по адресу в интернете - <https://app.xl.ru/login>.

Для желающих по результатам тестирования проводятся индивидуальные консультации.

По итогам прохождения программы обучающемуся направляется список методических рекомендаций от преподавателя.

6. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

6.1. Список литературы:

1. **"Эмоциональный интеллект"** Дэниел Гоулман. Эта книга посвящена развитию эмоционального интеллекта, который играет ключевую роль в управлении собственными эмоциями и построении здоровых взаимоотношений. // Перевод с английского Антонины Исаевой 11-е издание, переработанное и дополненное/ Москва «Манн, Иванов и Фербер» 2021
2. **"Психология стресса"** Роберт Сапольски. Книга рассматривает механизмы стресса и способы управления им, включая методы саморегуляции. // 3-е изд. — СПб.: Питер, 2015.
3. **Терапия внутреннего конфликта»** – Ричард Шварц. Автор предлагает подходы к работе с внутренними конфликтами через интегративную терапию. // Москва., Научный мир, 2011
4. **Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире»** – Марк Уильямс и Денни Пенман. Практическое руководство по развитию осознанности, которое помогает справляться со стрессом и разрешать внутренние противоречия. // Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014
5. **"Тело помнит всё"** Бессель ван дер Колк. Автор исследует влияние травм на психику и тело, предлагая практические подходы к исцелению через работу с телом и сознанием. // Издательство: Бомбора · Год издания: 2023
6. **"Путь к себе"** Виктор Франкл. Книга о поиске смысла жизни и внутреннем росте, основанном на опыте автора, пережившего концлагерь. // в открытых источниках
7. **"Осознанность"** Марк Уильямс и Денни Пенман. Руководство по практике осознанности, которое поможет развить навыки саморегуляции и справиться с тревогой и стрессом.
8. **"Разговор с мудрецом"** Майкл Сингер. Книга предлагает духовные принципы и практики для достижения внутренней гармонии и мира.

9. **"Мозг и душа"** Марио Борегар. Исследование взаимосвязей между мозгом и душой, а также практические советы по работе с подсознанием.

Научные журналы

1. Journal of Personality and Social Psychology.

Журнал публикует исследования по широкому спектру вопросов, связанных с личностью, эмоциями и социальными взаимодействиями.

2. Emotion.

Специализированный журнал, посвященный изучению эмоций и их роли в жизни человека.

3. International Journal of Stress Management.

Публикует научные работы по управлению стрессом и связанными с ним вопросами.

6.2. Электронно-информационные ресурсы (электронно-библиотечные ресурсы и системы, информационные и справочно-правовые системы и другое):

6.2.1. Личный кабинет обучающегося на образовательной платформе «Продамус XL», расположенном по адресу в интернете - <https://app.xl.ru/login>.

6.2.2. Официальный сайт федеральной службы по надзору в сфере образования и науки <https://fipi.ru/>.

6.2.3. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка».

- Черкевич Е. А. Система психологических механизмов саморегуляции психических состояний // Текст научной статьи по специальности «*Психологические науки*» - 2006 №2(26)

<https://cyberleninka.ru/article/n/sistema-psihologicheskikh-mehanizmov-samoregulyatsii-psihicheskikh-sostoyaniy-lichnosti/viewer>

- Никифоров Г. С. Виды психической саморегуляции // текст научной статьи по специальности «*Психологические науки*»

<https://cyberleninka.ru/article/n/vidy-psihicheskoy-samoregulyatsii/viewer>

- Батоцыренов В. Б. Понятие «Саморегуляция»: терминология и основные подходы // текст научной статьи по специальности «*Психологические науки*» - 2011, Вестник ЧитГУ №6 (73)

<https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-samoregulyatsiya-terminologiya-i-osnovnye-podhody/viewer>

6.2.4. Научная электронная библиотека "eLIBRARY.RU"

- Низамова Э. А. Лазарева Е. Г. Способы преодоления внутриличностных конфликтов // сборник научных статей 7-й Международной молодежной научной конференции. Том 2. 2019, Издательство: Юго-Западный государственный университет (Курск)

<https://elibrary.ru/item.asp?id=37420134>

Хлудова О. В., Козлова М. В. Причины и последствия возникновения внутриличностного конфликта // Современность и социальное здоровье личности/ сборник научных трудов. Тамбовский Государственный Университет Имени Г.Р. Державина. Тамбов, 2022
Издательство: Издательский дом «Державинский»

<https://elibrary.ru/item.asp?id=49423960>

Составитель:

Ребро С. Е.