

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

_____ С.Е. Ребро

«03» марта 2025 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

«Саморегуляция эмоционального состояния и разрешение внутренних конфликтов»

Наименование уроков		Трудоемкость, час	Лекции, час	Самостоятельная работа, час	Контроль, час
Модуль 1	Основы саморегуляции и управления стрессом				
Урок 1	Введение в саморегуляцию	1,5	1	0,5	-
Урок 2	Базовые техники дыхания	1,5	0,5	1	-
Урок 3	Работа с телом	2	1	1	-
Урок 4	Управление стрессом	4	1	1,5	1,5
Модуль 2	Анализ собственных эмоций и чувств				
Урок 1	Эмоции и чувства. Функции, компоненты, типология эмоций и чувств.	1,5	0,5	1	-
Урок 2	Осознанное восприятие эмоций. Определение осознанности. Методы развития осознанности и применение в повседневной жизни.	2,5	1	1,5	-
Урок 3	Анализ причин возникновения эмоций. Избегание негативных сценариев мышления. Взаимосвязь мыслей и эмоций.	2	0,5	1,5	-
Урок 4	Принятие и выражение эмоций	3	0,5	1	1,5
Модуль 3	Внутренние конфликты и их разрешение				
Урок 1	Что такое внутренний конфликт. Природа, классификация, причины, способы разрешения.	1,5	0,5	1	-
Урок 2	Идентификация конфликта. Причины противоречий, анализ на чувствах и эмоциях, шаги	1,5	0,5	1	-

	выявления, способы преодоления.				
Урок 3	Техники работы с внутренними конфликтами. Диалог, работа с убеждениями и установками.	2,5	1	1,5	-
Урок 4	Преодоление блоков и сопротивлений изменениям. Страхи, анализ рисков, способы преодоления.	3,5	1	1	1,5
Модуль 4	Психологическая гибкость и адаптация				
Урок 1	Гибкое мышление. Плюсы и минусы ригидного и гибкого мышления. Техники развития психологической гибкости мышления.	2	1	1	-
Урок 2	Принципы адаптивного поведения. Способы и методы изменения реакций и стратегий в зависимости от внешних условий.	1,5	0,5	1	-
Урок 3	Ресурсное состояние. Природа и техники создания ресурсного состояния. Практические рекомендации.	2	1	1	-
Урок 4	Заключение и интеграция знаний по пройденному курсу. Основные выводы. Рекомендации по поддержанию стабильного психоэмоционального состояния.	2,5	1	1,5	-
	<i>Итоговый контроль</i>	2			2
ИТОГО:		37	12,5	18	6,5