

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ ХРАПКОВ И. Б.

«УТВЕРЖДАЮ»
Индивидуальный предприниматель

_____ И. Б. Храпков

«18» марта 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
социально-гуманитарной направленности**

**«Код переживания. Система
самоменеджмента АКТОР»**

Категория учащихся: взрослые, 18–60 лет
Срок освоения программы: 6 недель

Автор-составитель программы:
Храпков И. Б., преподаватель ИП Храпков И. Б.

(Подпись)

г. Щелково, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Содержание программы	4
1.4. Планируемые результаты	7
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	8
2.1. Календарный учебный график	8
2.2. Условия реализации программы	9
2.3. Формы аттестации, оценочные материалы	10
2.4. Методические материалы	10
2.5. Список литературы	10

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Код переживания. Система самоменеджмента АКТОР» является программой социально-гуманитарной направленности.

В современном мире окружение человека создает различные препятствия для нормальной жизнедеятельности, которые, в свою очередь, являются причинами критических ситуаций: стрессов, конфликтов, кризисов, фрустраций. Критические ситуации неизбежно порождают негативные переживания, которые снижают продуктивность практической деятельности человека. Умение справляться, совладать со своими переживаниями, делают жизнь насыщенной, интересней, плодотворней, а его практическую деятельность результативней и эффективней.

В основе разработки программы находятся деятельностный, системный, когнитивный и гуманистические подходы.

Понимание переживания не только как внутреннего отражения своего состояния, но и как деятельности, позволяет управлять состоянием: осознанно выбирать состояние, соответствующее критической ситуации для обеспечения оптимального поведения в ней. Системный анализ критической ситуации и особенностей поведения делает возможным управлять своим состоянием, буквально переживать его: анализировать ситуацию, критически переосмысливать свое поведение, его причины; моделировать, а затем и реализовывать новые, оптимальные поведенческие модели.

Причиной негативных переживаний, зачастую являются когнитивные искажения: неверное восприятие себя в социальном взаимодействии, а также непонимание партнера по общению. Знание и умение связывать свои эмоциональные состояния с неверным восприятием и представлениями, позволяют, во-первых, ситуативно улучшать настроение, а во-вторых, в целом лучше справляться с дискомфортными чувствами.

В первую очередь программа направлена на людей, осуществляющих профессиональную деятельность в стрессовых ситуациях: руководителей, специалистов клиентских подразделений, педагогов, социальных работников, но будет полезна и родителям, занимающимся воспитанием, студентам, испытывающим серьезные перегрузки во время сессий, людям, стремящимся избавиться от эмоциональной зависимости от деструктивных партнеров.

Программа рассчитана на 24 часа, в течение которых, учащийся, критически анализируя свои переживания в сложных житейских и профессиональных ситуациях, разработает оптимальную модель поведения, реализация которой в практике позволит совладать с негативными переживаниями. Индивидуальная форма обучения создает комфортные условия для проработки переживаний, проявление которых зачастую не одобряются социумом: неуверенность, гнев, стыд, вина и т. п.

1.2. Цель и задачи программы

Целью программы является формирование умения сохранять самообладание в ситуациях кризиса, конфликта, стресса, фрустрации, возникающих в повседневном и деловом общении

Задачи:

- научиться выделять личностные аспекты процесса переживания: деструктивные мысли, ощущения, эмоции;
- понять ролевое поведение, демонстрируемое в критических ситуациях, вызывающих негативные переживания;
- найти внутренние ресурсы развития через анализ архетипа «Тень»;
- овладеть приемами самоменеджмента по модели процесса АКТОР: анализ; критический анализ; творческое моделирование; организация; результат;
- изучить когнитивные искажения, вызывающие негативные эмоции и чувства;
- рассмотреть практические шаги создания оптимально ролевой модели поведения в критической ситуации
- выполнить самоанализ ценностной сферы;
- научиться получать информацию о своем ситуативном состоянии в критической ситуации и на основе полученных данных регулировать негативные переживания.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план дополнительной общеразвивающей программы

Категория учащихся	Взрослые, 18 – 60 лет
Объем программы	24 часа
Продолжительность обучения	6 недель
Режим занятий	4 часа в неделю
Форма обучения	Дистанционная

№ п/п	Наименование разделов, уроков	Всего, час.	В том числе:		
			Лекции	Практические занятия	Форма контроля
1.	Вступление. Как возникают переживания. Переживание как деятельность	1	0,2	0,8	тест
2.	Введение 1. Код переживания. Определение и назначение	1	0,2	0,8	тест
3.	Введение 2. Процесс самоменеджмента АКТОР. Задачи	1,5	0,2	1,3	тест

	управления переживанием				
4.	Урок 1. Критическая ситуация	1,5	0,2	1,3	тест
5.	Урок 2. Код критической ситуации	1,5	0,2	1,3	тест
6.	Урок 3. Практикум определения ценностей	2	0,2	1,8	тест
7.	Урок 4. Код критической ситуации. Итог	1,5	0,2	1,3	тест
8.	Урок 5. Ресурсный код	1,5	0,2	1,3	тест
9.	Урок 6. Архетип «Тень» как источник внутренних ресурсов	2	0,2	1,8	тест
10.	Урок 7. Код намерения. Творческое моделирование	1,5	0,2	1,3	тест
11.	Урок 8. Код намерения. Когнитивные искажения	2	0,5	1,5	тест
12.	Урок 9. Объективация ощущений. Код намерения. Итог	1,5	0,2	1,3	тест
13.	Урок 10. Код реализации	1,5	0,2	1,3	тест
14.	Урок 11. Код результата	2	0,2	1,8	тест
Итоговое тестирование		2	-	2	тест
Итого		24	3,1	20,9	

1.3.2. Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы

№ п/п	Наименование разделов, уроков	Всего, час.	В том числе:		
			Лекции	Практические занятия	Форма контроля
1.	Введение	3,5	0,6	2,9	-
1.1.	Вступление. Как возникают переживания. Переживание как деятельность	1	0,2	0,8	тест
1.2.	Введение 1. Код переживания. Определение и назначение. Динамика переживания. Семь личностно-ролевых аспектов. Ключевые определения	1	0,2	0,8	тест
1.3	Введение 2. Процесс самоменеджмента АКТОР. Задачи управления переживанием. Код переживания и процесс самоменеджмента	1,5	0,2	1,3	тест

№ п/п	Наименование разделов, уроков	Всего, час.	В том числе:		
			Лекции	Практические занятия	Форма контроля
2.	Основная часть	18,5	2,5	16	-
2.1	Урок 1. Критическая ситуация. Описание критической ситуации. Описание роли	1,5	0,2	1,3	тест
2.2	Урок 2. Код критической ситуации. Анализ кода критической ситуации. Эмоциональное реагирование и ощущения. Мысли и убеждения. Образ. Социальная модель.	1,5	0,2	1,3	тест
2.3	Урок 3. Практикум определения ценностей. Смысл и система ценностей	2	0,2	1,8	тест
2.4	Урок 4. Код критической ситуации. Итог. Причины переживания. Интерпретирующие мысли	1,5	0,2	1,3	тест
2.5	Урок 5. Ресурсный код. Универсальные принципы изменений и преобразований. Элементы ресурсного кода	1,5	0,2	1,3	тест
2.6	Урок 6. Архетип «Тень» как источник внутренних ресурсов	2	0,2	1,8	тест
2.7	Урок 7. Код намерения. Творческое моделирование. Роль и ее характеристики. Техника «Тест-драйв»	1,5	0,2	1,3	тест
2.8	Урок 8. Код намерения. Когнитивные искажения. Эмоционально-когнитивный и когнитивно-поведенческий подход. Определение автоматических мыслей. Методы замены автоматических мыслей на объективные и рациональные	2	0,5	1,5	тест
2.9	Урок 9. Объективация ощущений. Код намерения. Итог Основы эмоциональной регуляции	1,5	0,2	1,3	тест
2.10	Урок 10. Код реализации. Задачи группы процесса АКТОР – «Организация». Определение Кода реализации	1,5	0,2	1,3	тест

№ п/п	Наименование разделов, уроков	Всего, час.	В том числе:		
			Лекции	Практические занятия	Форма контроля
2.11	Урок 11. Код результата. Задачи группы процесса АКТОР – «Результат». Метод интеграции опыта «Семь доменов»	2	0,2	1,8	тест
Итоговое тестирование		2	-	2	тест
Итого		24	3,1	20,9	-

1.4. Планируемые результаты

В результате изучения программы учащийся должен:

знать:

- методы и инструменты самоменеджмента, входящие в процесс управления АКТОР;
- личностные аспекты, проявляющиеся в критических ситуациях;
- приемы самоподдержки и преодоления негативных эмоциональных переживаний;
- виды деструктивных мыслей, влияющих на эмоциональное состояние;
- свои ценности и ценностные ориентиры, влияющие на эмоциональные переживания и поведение;
- методы и инструменты самоанализа поведения и эмоционального состояния в критических ситуациях.

уметь:

- критически анализировать свои переживания в ситуациях конфликта, кризиса, фрустрации, стресса;
- регулировать переживания посредством получения объективной информации (кода переживания) о своем состоянии;
- корректировать деструктивные мысли, влияющие на эмоциональную сферу;
- моделировать оптимальное поведение и переживание сообразно критической ситуации;
- интегрировать полученный и усвоенный опыт переживания критических ситуаций.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Дистанционный формат обучения позволяет учащимся гибко организовывать процесс прохождения программы. Тем не менее соблюдение ритма обучения способствует эффективному усвоению материала. Рекомендуем изучить программу за шесть недель. Для этого в течение одной недели выполнять содержание одного занятия. Занятия и их содержание представлены в таблице.

Наименование занятий, разделов, уроков	Вид учебной работы	Кол-во часов
Занятие 1. Введение		3,5
Вступление. Как возникают переживания. Переживание как деятельность	Лекция Практическое задание	0,2 0,8
Введение 1. Код переживания. Определение и назначение	Лекция Практическое задание	0,2 0,8
Введение 2. Процесс самоменеджмента АКТОР. Задачи управления переживанием	Лекция Практическое задание	0,2 1,3
Занятие 2		3
Урок 1. Критическая ситуация	Лекция Практическое задание	0,2 1,3
Урок 2. Код критической ситуации	Лекция Практическое задание	0,2 1,3
Занятие 3		3,5
Урок 3. Практикум определения ценностей	Лекция Практическое задание	0,2 1,8
Урок 4. Код критической ситуации. Итог	Лекция Практическое задание	0,2 1,3
Занятие 4		3,5
Урок 5. Ресурсный код	Лекция Практическое задание	0,2 1,3
Урок 6. Архетип «Тень» как источник внутренних ресурсов	Лекция Практическое задание	0,2 1,8
Занятие 5		5
Урок 7. Код намерения. Творческое моделирование	Лекция Практическое задание	0,2 1,3

Наименование занятий, разделов, уроков	Вид учебной работы	Кол-во часов
Урок 8. Код намерения. Когнитивные искажения	Лекция	0,5
	Практическое задание	1,5
Урок 9. Объективация ощущений. Код намерения. Итог	Лекция	0,2
	Практическое задание	1,3
Занятие 6		5,5
Урок 10. Код реализации	Лекция	0,2
	Практическое задание	1,3
Урок 11. Код результата	Лекция	0,2
	Практическое задание	1,8
Итоговое тестирование		2

2.2. Условия реализации программы

Для организации эффективного процесса обучения необходимо обеспечить условия, которые предусматривают подходящие для проведения занятий минимальный набор оборудования, а также средства обучения, включая программное обеспечение.

Для эффективной работы по программе необходимо, чтобы ноутбук или персональный компьютер был укомплектован следующим программным обеспечением:

- Операционная система Microsoft Windows 7\8\10;
- Стандартный пакет Microsoft Office или подобных офисных программ.
Дополнительные системные требования:
- Подключение к интернету - (широкополосный) проводной или беспроводной (3G или 4G / LTE);
- Динамики и микрофон - встроенные или USB или беспроводные Bluetooth;
- Веб-камера или HD-веб-камера - встроенная или USB;
- Или HD-камера или HD-видеокамера с картой видеозахвата.
Требования к браузеру для работы:
- Microsoft Internet Explorer 7.0 и выше;
- Mozilla Firefox 10.0 и выше;
- Opera 9.6 и выше;
- Safari 3.0 и выше;
- Google Chrome 10.0 и выше.
- Для успешной работы необходимо, чтобы браузер имел возможность:
- принимать cookie;
- исполнять JavaScript.

2.3. Формы аттестации, оценочные материалы

В процессе прохождения программы осуществляется как текущий контроль – тестирование на уровне знаний, который позволяет преподавателю судить об успешном освоении программы, так и итоговое тестирование. Кроме того, преподаватель проверяет и дает учащемуся обратную связь по выполнению практических заданий, присутствующих во всех занятиях программы. Оценочные материалы представляют совокупность ответов на практические задания после каждого урока и тестовые вопросы, представляющие закрытые вопросы с заранее подготовленными четырьмя ответами и одиночным выбором.

2.4. Методические материалы

Программа основана на сочетании принципов андрогогики, гуманистического подхода к образованию, принципу индивидуализации. Само содержание программы – работа с внутренним миром человека, его переживаниями, изучение приемов самоменеджмента требуют применения именно таких подходов. Обучение проходит в индивидуальной форме. Учебные занятия построены так, чтобы обучающийся познакомился с теоретическим материалом, представленным в виде записанным на обучающей платформе небольшим лекциям, и выполнил практическое задания к ним. Преподаватель дает обратную связь по выполненным заданиям, структурирует самостоятельный поиск решений, оказывает поддержку как с педагогического, так и с психологического аспекта. При необходимости, обучающийся может обратиться к рекомендованной литературе, которая загружена на обучающую платформу.

2.5. Список литературы

1. Бернс Дэвид. Хорошее настроение. Новая терапия настроений. М.: Вече, Персей, АСТ, 1995.
2. Ермошин Андрей. Вещи в теле. Психотерапевтический метод работы с ощущениями. М.: Независимая фирма «Класс», 1999.
3. Франкл Виктор. Сказать жизни «Да!»: психолог в концлагере. М.: Альпина-нон-фикшн, 2020.