

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«Тэлентси»

Утверждаю

Генеральный директор
Кузьмин Александр
Викторович

Приказ №П-10/101025
от «10» октября 2025г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА)

«Как раскрыть свой потенциал и реализовать себя»

Трудоемкость программы: 36 академических часов

Документ о квалификации: электронный сертификат

Форма обучения: очно-заочная, с использованием дистанционных образовательных технологий

Москва, 2025

Содержание	
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	3
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	4
2.1. Учебный план	4
2.2. Рабочие программы дисциплин (модулей)	4
2.3. Учебная программа	5
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	6
3.1. Материально-технические условия реализации программы	6
3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	6
3.3. Кадровое обеспечение программы	7
3.4. Рекомендуемая литература	7
4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	7
5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ, ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ИНЫЕ КОМПОНЕНТЫ	7
6. СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ	8

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная программа «Как раскрыть свой потенциал и реализовать себя» (далее - «Программа») предусматривает изучение вопросов, связанных с формированием теоретических знаний и практических навыков в области психологии, направленных на развитие эмоционального интеллекта, осознанности, саморегуляции и селф-менеджмента.

Программа разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных правовых актов и нормативно-технических документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования от 24.03.2025 № 266, «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

Цель и планируемые результаты реализации программы.

Цель: научить участников создавать гармоничные отношения с собой и окружающими, развивая навыки эмоционального интеллекта, осознанности и принятия решений.

Задачи:

- Способствовать развитию эмоционального интеллекта и способности осознавать и регулировать свои эмоции;
- Способствовать развитию осознанности в отношении своих потребностей и ценностей;
- Способствовать развитию навыков целеполагания и планирования;

Планируемые результаты:

В результате освоения программы обучающийся должен:

- Владеть базовыми знаниями в области психологии эмоциональной и ценностно-мотивационной сферы личности
- Развить навыки саморефлексии, осознанности и эмоционального интеллекта.
- Использовать психологические техники для управления эмоциями, преодоления тревоги и страхов, принятия решений.
- Осознавать и применять ценностно-ориентированный подход к принятию решений в жизни и карьере.
- Развить способность к самоподдержке, заботе о себе и укреплению самооценности

Требования к слушателям. К освоению Программы допускаются лица, достигшие 18-летнего возраста.

Трудоемкость освоения образовательной программы (трудоемкость обучения) составляет ак. часов 36, из них: 13 ак часов лекционных занятий, 6 ак часов часов семинарских занятий и 17 часов самостоятельной работы, включающей индивидуальные практикоориентированные задания

Форма обучения. Программа реализуется в очно-заочной форме, с использованием дистанционных образовательных технологий.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

программы дополнительной общеобразовательной программы

«Как раскрыть свой потенциал и реализовать себя»

№ пп	Наименование разделов	Всего, ак. час.	Всего аудиторные, ак. час	В том числе		Самостоятельная работа, ак.час	Форма контроля
				Лекции, ак.час	Семинары, ак.час		
	«Как раскрыть свой потенциал и реализовать себя»						
1	Шаг 1	5	3	3		2	
2	Шаг 2	6	3	3		3	
3	Шаг 3	4	2	2		2	
4	Шаг 4	8	5	2	3	3	
5	Шаг 5	3	1	1		2	
6	Шаг 6	4	1	1		3	
7	Шаг 7	6	4	1	3	2	
ИТОГО:		36	19	13	6	17	

**ПА – промежуточная аттестация («+» означает, что предусмотрена промежуточная аттестация/консультация). Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета результатов текущего контроля. Условием успешного прохождения промежуточной аттестации является успешное прохождение текущего контроля по каждому разделу программы.*

2.2. Рабочие программы дисциплин (модулей)

Тематический план курса:

- Шаг 1
 - Начинаем путешествие
 - Урок 1. Запускаем изменения к лучшему
 - Урок 2. Выводим себя в ресурсное состояние
 - Урок 3. Техника эмоционального восстановления и разумный эгоизм
- Шаг 2
 - Урок 4. Отказываемся от ложных убеждений
 - Урок 5. Создаем позитивные установки
 - Урок 6. Билль о правах личности
- Шаг 3
 - Урок 7. Ищем смысл жизни
 - Урок 8. Описываем идеальный «Я-образ»
- Шаг 4
 - Урок 9. Знакомимся со своими страхами
 - Урок 10. Идем сквозь страх
 - Семинар для разбора вопросов участников
- Шаг 5
 - Урок 11. Создаем портрет своей новой личности
- Шаг 6
 - Урок 12. Начинаем действовать
- Шаг 7
 - Урок 13. Учимся говорить: «НЕТ»
 - Семинар для разбора вопросов участников

2.3. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет продолжительность обучения, последовательность обучения, текущего контроля и итоговой аттестации.

Номер раздела	Номер месяца		
	1	2	Итого, час
Шаг 1	5		5
Шаг 2	6		6
Шаг 3	4		4
Шаг 4	8		8
Шаг 5		3	3
Шаг 6		4	4
Шаг 7		6	6
Всего часы аудиторной работы	13	6	19
Самостоятельная работа	10	7	17
Всего, час.	23	13	36

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

3.1. Материально-технические условия реализации программы

Программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий и предполагает как самостоятельное изучение материалов, размещенных в личном кабинете обучающегося, так и очный и онлайн контакт с преподавателем посредством очных занятий, онлайн вебинаров и онлайн консультаций, доступ к которым осуществляется по ссылкам, размещенным в личном кабинете обучающегося по адресу: <https://lk.talentsy.ru/>.

Для успешного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий обучающимся рекомендуется соблюдать определенные требования к программному обеспечению персонального компьютера:

- подключение к сети Интернет со скоростью минимально 3 Мбит/с, доступ к сети по протоколам HTTP,
- на компьютере также должен быть установлен комплект соответствующего программного обеспечения (ОС не ниже Windows 7).

Также необходимо наличие динамиков (наушников).

Для просмотра образовательных ресурсов и участия в вебинарах необходимо входить в личный кабинет на портале через:

- Компьютер, необходима версия браузера: Internet Explorer 9 или выше; Mozilla Firefox 45 или выше; Google Chrome 48 или выше; Microsoft Edge;
- Телефон, версия: iOS 9. x или выше (для iPad и iPhone); Android 4.4 или выше;
- сервис видеовебинаров Zoom (<https://zoom.us>);
- мессенджер Telegram (<https://telegram.org>).

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Образовательная программа обеспечена учебно-методическими материалами посредством:

- учебно-методических разработок в электронной форме, размещенных в личных кабинетах слушателей по адресу <https://lk.talentsy.ru/> в том числе видеолекции, текстовые материалы, контрольно-измерительные материалы, методические указания;
- системы дистанционного обучения <https://lk.talentsy.ru/>;
- наличием обратной связи с преподавателем через раздел в личном кабинете;
- «Сообщения» и онлайн-консультациями.

Слушатели образовательной программы могут использовать дополнительные Интернет-ресурсы, такие как:

- Российское образование. Федеральный портал- <http://www.edu.ru>
- Федеральный институт педагогических измерений <http://www.fipi.ru>
- Справочно-правовая система "Гарант" <https://www.garant.ru/>
- Справочно-правовая система "КонсультантПлюс" <http://www.consultant.ru/>

электронные библиотеки:

- Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
- Научная электронная библиотека eLIBRARY <https://elibrary.ru>,
- Российская государственная библиотека <https://www.rsl.ru>
- Российская национальная библиотека <http://nlr.ru>.

Для использования Интернет-ресурсов информационно-библиотечного комплекса необходима предварительная регистрация обучающегося. Рекомендованная образовательной программой литература доступна к изучению в свободном бесплатном доступе после регистрации на сайте электронной библиотеки. Ссылки для доступа в электронные библиотеки размещаются в личном кабинете обучающегося в СДО.

3.3. Кадровое обеспечение программы

Реализация программы обеспечивается квалифицированными кадрами:

- имеющими педагогическое образование (или прошедшими обучение по дополнительной образовательной программе профессиональной переподготовки в области педагогики) и имеющими опыт работы и/или прошедшими обучение по дополнительной образовательной программе профессиональной переподготовки в профессиональной области, соответствующей направленности образовательной программы;
- прошедшими обучение работе в информационно-образовательной среде, в которой реализуется программа.

3.4. Рекомендуемая литература

1. Даниэлла Лапорт, «Живи с чувством. Как поставить цели, к которым лежит душа», 2015
2. Даниел Гоулман, «Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ», 2017
3. Дорис Идинг, «Осознанность. Простые практики для познания себя», 2020
4. Ичиро Кишими, Фумитакэ Кога, «Смелость не нравиться. Как полюбить себя, найти своё призвание и выбрать счастье», 2019
5. Кристин Нефф, «Самосострадание. Как перестать себя изводить и начать жить заново», 2022
6. Леонид Кроль, «Найти себя. Как осознать свои истинные желания и стать счастливее», 2021
7. Максим Дорофеев, «Джедайские техники», 2017
8. Марк Уильямс, «Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире», 2014
9. Маршалл Розенберг, «Язык жизни. Ненасильственное общение», 2020
10. Мэг Джей, «Важные годы. Почему не стоит откладывать жизнь на потом», 2018
11. Дж. Расс Хэррис, «Ловушка счастья», 2023

4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Оценка качества освоения образовательной программы не проводится.

5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ, ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ИНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

Текущий контроль успеваемости – тестирование внутри каждого учебного модуля, итоговая аттестация

— не предусмотрена.

Оценочные материалы: практикоориентированное задание. Оценка ведется по критериям, индивидуально разработанным для каждого задания, и опирается на то, насколько студент раскрыл тему и смог провести саморефлексию

Пример практикоориентированного задания:

1. Ответьте на 4 вопроса:

- В чем Вы сильны
- Что Вы любите
- Что нужно людям из того, что нужно Вам
- За что Вам платят

2. Нарисуйте 4 пересекающихся круга, каждый из которых соответствует четырем пунктам выше. В центре нарисованной фигуры окажется то, что, возможно, и есть Ваше предназначение.

3. Проверьте Ваши идеи на экологичность, то есть, что они принесут окружающим Вас людям.

6. СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

Новоселова Елена Анатольевна - психолог, преподаватель

Панченко Полина Борисовна - психолог, методист