

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«Тэлентси»

Утверждаю

Генеральный директор
Кузьмин Александр
Викторович

Приказ №П-13/101025
от «10» октября 2025г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА)

«СКАНЕР ЧУВСТВ И ЭМОЦИЙ»

Трудоемкость программы: 24 академических часа

Документ о квалификации: электронный сертификат

Форма обучения: 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	8
6. СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ	8

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная программа «Сканер чувств и эмоций» (далее - «Программа») предусматривает изучение вопросов, связанных с формированием теоретических знаний и практических навыков в области психологии, направленных на развитие эмоционального интеллекта.

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.

Задачи:

- Развить эмоциональный интеллект и способность осознавать и регулировать свои эмоции;

Планируемые результаты:

В результате освоения программы обучающийся должен:

- Владеть базовыми знаниями в области психологии эмоциональной сферы личности
- Развить навыки эмоционального интеллекта и эмоциональной регуляции.

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

Трудоемкость освоения образовательной программы (трудоемкость обучения) составляет академических часов 24, из них: 8 ак часов лекционных занятий, 16 самостоятельной работы, включающей индивидуальные практикоориентированные задания

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

дополнительной общеобразовательной программы
«Сканер чувств и эмоций»

№ 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	Модуль 1. Считывайте эмоции: свои и окружающих	6	2	2	0	4	
2	Модуль 2. Доносите свои эмоции и чувства до окружающих так, чтобы вас понимали	6	2	2	0	4	
3	Модуль 3. Научитесь управлять эмоциями	6	2	2	0	4	
4	Модуль 4. Обретите эмоциональное равновесие через медитации	6	2	2	0	4	
ИТОГО:					0		

**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:

Модуль 1. Считывайте эмоции: свои и окружающих

Урок 1.1 Что такое эмоции и откуда они берутся?

Урок 1.2 Почему важно уметь распознавать свои чувства?

Урок 1.3 Шкала эмоций и умение их распознавать

Тест «Как хорошо вы понимаете свои чувства?»

Урок 1.4 Дневник эмоций: запись и анализ своих чувств на протяжении недели

Модуль 2. Доносите свои эмоции и чувства до окружающих так, чтобы вас понимали

Урок 2.1 Как создать гармонию в отношениях с окружающими?

Урок 2.2 Улучшение отношений с собой и внешним миром

Тест «Ваши отношения с окружающими»

Урок 2.3 Упражнение “Зеркало”: Практика самонаблюдения и рефлексии

Модуль 3. Научитесь управлять эмоциями

Урок 3.1 Почему некоторые эмоции становятся деструктивными?

Урок 3.2 Как справляться с деструктивными эмоциями?

Тест «Ваши стратегии управления эмоциями»

Урок 3.3 Упражнение “Стоп! Техника быстрого управления деструктивными эмоциями”

Модуль 4. Обретите эмоциональное равновесие через медитации

Урок 4.1 Как медитация помогает в управлении эмоциями?

Урок 4.2 Медитации для управления эмоциями

Урок 4.3 Простая дыхательная медитация для начинающих

Опросник “Ваш опыт в медитации”

2.3. Календарный учебный график

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

Номер раздела	Номер месяца	
	1	Итого, час
Шаг 1	6	6
Шаг 2	6	6
Шаг 3	6	6
Шаг 4	6	6
Всего часы аудиторной работы	8	8
Самостоятельная работа	16	16
Всего, час.	24	24

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. Даниел Гоулман, «Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ», 2017
- 2. Ичиро Кишими, Фумитакэ Кога, «Смелость не нравится. Как полюбить себя, найти своё призвание и выбрать счастье», 2019
- 3. Леонид Кролль, «Найти себя. Как осознать свои истинные желания и стать счастливее», 2021

4. Максим Дорофеев, «Джедайские техники», 2017

5. Марк Уильямс, «Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире», 2014

4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Оценка качества освоения образовательной программы не проводится.

5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ, ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ДРУГИЕ КОМПОНЕНТЫ

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

— не предусмотрена.

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

Техника «Стоп»

Научиться быстро останавливать деструктивные эмоции и предотвращать их негативное влияние на ваше поведение и самочувствие.

Инструкция

Шаг 1: Осознайте свои эмоции

Как только вы почувствовали, что ваше эмоциональное состояние начинает выходить из-под контроля, сфокусируйтесь на своих чувствах.

Постарайтесь точно определить, какую именно эмоцию вы испытываете в данный момент.

Шаг 2: примените технику “Стоп!”

В уме (или вслух, если ситуация позволяет) скажите себе: “Стоп!”.

Представьте, что вы нажимаете на воображаемую кнопку “пауза”, чтобы остановить поток своих деструктивных мыслей и чувств.

Шаг 3: Дышите

Сделайте несколько глубоких и спокойных вдохов и выдохов.

Постарайтесь сосредоточиться на своем дыхании, отвлекитесь от негативных мыслей.

Шаг 4: Анализируйте ситуацию

Спросите себя: “Что именно произошло? Почему я так себя чувствую?”.

Попробуйте взглянуть на ситуацию объективно, как бы со стороны

Шаг 5: Переосмыслите ситуацию

Попробуйте найти более позитивный или реалистичный взгляд на происходящее.

Напомните себе о том, что деструктивные эмоции – это временно, и вы можете их контролировать.

Шаг 6: Выберите конструктивный ответ

Подумайте, как можно поступить в данной ситуации, чтобы решить проблему или улучшить свое состояние.

Сделайте осознанный выбор в пользу конструктивного действия.

Шаг 7: переходите к действию

Примените выбранное решение на практике.

Если чувствуете, что эмоции снова начинают брать верх, повторите упражнение сначала.

Заключение

Практикуйте это упражнение регулярно, чтобы развить навык быстрого управления деструктивными эмоциями. Со временем вы заметите, что становитесь более устойчивыми к эмоциональным всплескам и легче справляетесь с трудными ситуациями.

6. СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

Новоселова Елена Анатольевна - психолог, преподаватель
Ольга Коваль - методист