

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«Тэлентси»

Утверждаю

Генеральный директор
Кузьмин Александр
Викторович

Приказ №П-01/120226
от «12» февраля 2026г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА)
«Практическая психология карьеры»

Трудоемкость программы: 80 академических часов

Документ о квалификации: свидетельство о дополнительном образовании

Форма обучения: заочная, с использованием дистанционных образовательных технологий

Москва, 2026

Содержание

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	3
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	4
2.1. Учебный план	4
2.2. Учебная программа	5
2.3. Рабочие программы дисциплин (модулей)	5
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	6
3.1. Материально-технические условия реализации программы	6
3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	7
3.3. Кадровое обеспечение программы	7
3.4. Рекомендуемая литература	7
4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	8
5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ, ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ИНЫЕ КОМПОНЕНТЫ	8
6. СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ	9

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная программа «Практическая психология карьеры» (далее - «Программа») предусматривает изучение вопросов, связанных с формированием теоретических знаний и практических навыков в области психологии, направленные на развитие эмпатии, осознанности, ответственности в принятии решений.

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 Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 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: развитие навыков для создания гармоничных отношений с собой и окружающими, навыков эмоционального интеллекта, осознанности и принятия решений.

Планируемые результаты:

В результате освоения программы обучающийся должен:

- развить эмоциональный интеллект и способность осознавать и регулировать свои эмоции;
- научиться выстраивать здоровые и продуктивные отношения с партнёром, близкими и коллегами;
- обучиться практическим инструментам для преодоления личных и профессиональных кризисов;
- сформировать навыки эффективного взаимодействия с детьми разных возрастов.

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

Трудоемкость освоения образовательной программы (трудоемкость обучения) составляет 80 академических часов, из них: 33 часа лекционных занятий, 9 часов консультаций и 38 часов самостоятельной работы, включая индивидуальные практикоориентированные задания, решения кейсов, анализ консультаций, работу с источниками и т.д. Консультации осуществляются посредством личных встреч с тьютором в онлайн-формате и через раздел обратной связи на учебной платформе.

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

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

дополнительной общеобразовательной программы

«Практическая психология карьеры»

№ пп	Наименование разделов	Всего, ак. час.	Всего аудиторные, ак. час	В том числе		Самостоятельная работа, ак.час	Форма контроля
				Лекции, ак.час	Консультации, ак.час		
«Практическая психология для счастливой жизни»							
1	Отношения с собой	24	11	8	3	13	не предусмотрено
3	Отношения с окружающими	18	10	7	3	8	не предусмотрено
4	Отношения с карьерой	38	21	18	3	17	не предусмотрено
	Консультации	проводятся в онлайн-формате и через раздел сообщений в СДО					
ИТОГО:		80	42	33	9	38	

2.2. Рабочие программы дисциплин (модулей)

Тематический план учебных занятий:

Отношения с собой

- Всё начинается с себя
- Моя осознанность
- Рождение эмоций
- Эмоциональный интеллект
- Мои эмоции
- Мои ценности
- Мои решения
- Моя уникальность
- Мои страхи
- Мои барьеры
- Моя тревога
- Забота о себе

Отношения с окружающими

- Эмоциональный интеллект и эмпатия
- Эффективное общение
- Мои границы: установление и поддержание
- Критика и советы
- Работа с негативными эмоциями
- Моя ответственность в общении с другими и построение доверительных отношений
- Что запускает конфликты — типология конфликтных личностей
- Тактики поведения конфликтов
- Бонус. Стратегии поведения в конфликтах и Пассивная агрессия

Отношения с карьерой

- Карьера и Успешный успех
- Цели в карьере
- Проактивность и осознанность в принятии карьерных решений
- Оценка 360 в анализе своих компетенций
- Как находить и использовать карьерные возможности
- Основные страхи, препятствующие карьерному росту и почему они возникают
- Самооценка на рабочем месте и синдром Самозванца
- Кажется, нужно что-то менять
- Мифы о построении карьеры
- Техники творческого подхода к изменениям
- Адаптация текущей карьеры
- Вовлеченность в карьеру
- Мотивация при поиске работы
- Типы личности и их мотивация
- Как стать интересным работодателю
- Ошибки в резюме и на собеседовании
- Баланс между работой и личной жизнью
- Стресс и выгорание

3.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

3.1. Календарный учебный график

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

Номер раздела	1	2	3	Итого, час
Отношения с собой	24			24
Отношения с окружающими		18		18
Отношения с карьерой		10	28	38
Всего часы аудиторной работы	8	13	12	33
Самостоятельная работа	13	12	13	38
Консультации	3	3	3	9
Всего, час.	24	28	28	80

3.2. 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>).

3.3. 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.

3.4.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.

3.5.Рекомендуемая литература

1. Алан де Боттон, «Более добрая и мягкая философия успеха», 2019
2. Даниэлла Лапорт, «Живи с чувством. Как поставить цели, к которым лежит душа», 2015
3. Даниел Гоулман, «Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ», 2017
4. Дорис Идинг, «Осознанность. Простые практики для познания себя», 2020
5. Ичиро Кишими, Фумитакэ Кога, «Смелость не нравиться. Как полюбить себя, найти своё призвание и выбрать счастье», 2019

6. Йонге Ринпоче, «Будда, мозг и нейрофизиология счастья. Как изменить жизнь к лучшему. Практическое руководство», 2017
7. Кристин Нефф, «Самосострадание. Как перестать себя изводить и начать жить заново», 2022
8. Леонид Кроль, «Найти себя. Как осознать свои истинные желания и стать счастливее», 2021
9. Максим Дорофеев, «Джедайские техники», 2017
10. Марк Уильямс, «Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире», 2014
11. Маршалл Розенберг, «Язык жизни. Ненасильственное общение», 2020
12. Мэг Джей, «Важные годы. Почему не стоит откладывать жизнь на потом», 2018
13. Михаил Усов, «Невидимый клоун. Как не бояться быть собой», 2020

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 тестового задания:

Подумайте, как вы можете позаботиться о себе и составьте план. Шаблон для заполнения вы найдете во вложениях к этому уроку.

Инструкция:

1. Сформируйте свой список заботы о себе.
 - Подумайте, что приносит вам радость, помогает расслабиться и восстанавливает силы. Ответьте на вопросы:
 - Что вас радует?
 - Что делает вашу жизнь лучше?
 - Какие простые действия поддерживают вас в сложные моменты?
2. Составьте план заботы о себе.
 - Маленькие дела: те, которые можно выполнить быстро и без подготовки (например, чашка чая, 10- минутная прогулка).
 - Большие дела: действия, которые требуют больше времени или ресурсов (например, поездка за город, отдых в любимом месте).
3. Поместите этот список в доступное место.

Вы можете распечатать его, сохранить в телефоне или записать в блокнот. Он станет вашим «сборником ресурсов», когда вам будет нужна поддержка. Поместите этот список в доступное место.

Рекомендации:

- Не оценивайте свои идеи. Даже самые маленькие действия имеют значение!
- Подумайте о разных сферах жизни: физическая забота (сон, отдых), эмоциональная

поддержка (любимые книги, музыка), социальные связи (звонок другу), духовное развитие (медитация, природа).

- Этот список можно дополнять в любое время — он не статичен.

Рефлексия. После выполнения задания ответьте на вопросы:

- Какие эмоции вы испытали, создавая свой список?
- Что нового вы узнали о себе?
- Какие пункты из вашего списка вы хотите попробовать в первую очередь?
- Какой из этих способов заботы о себе вы можете включить в повседневную жизнь уже сейчас?
- Вспомните свою цель на это модуль. Как это задание помогает вам к ней приблизиться?

6. СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

Панченко Полина Борисовна - психолог, методист

Коваль Ольга Юрьевна - методист

Токарева Мария Александровна - клинический психолог, когнитивно-поведенческий терапевт, эксперт в области экстремальной и кризисной психологии

Перков Артём Александрович - кандидат психологических наук, семейный психолог

Рикель Александр Маркович - кандидат психологических наук, доцент факультета психологии МГУ, бизнес-тренер

Машницкая Галина Викторовна - бизнес-тренер, преподаватель ИДПО НИУ ВШЭ и РУДН