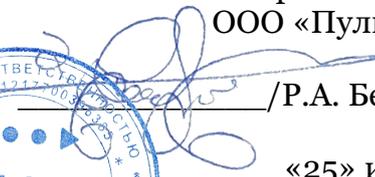
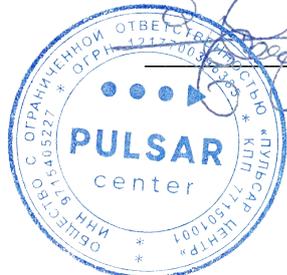


УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Пульсар Центр»


/Р.А. Бедретдинов/
«25» июля 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА-
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ И СТРЕССОМ,
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ»**

направленность: социально-гуманитарная
уровень освоения программы: общекультурный
возраст обучающихся: 14-17 лет
трудоемкость: 14 ак.ч.
срок реализации программы: 7 недель

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель учебно-методического отдела
ООО «Пульсар Центр»


/Е.А. Маширина/

«25» июля 2023 г.

г. Москва
2023 г.

І.РАЗДЕЛ «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ»

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- иными нормативно-правовыми актами Российской Федерации в сфере образования.

Направленность: Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Управление эмоциями и стрессом, эмоциональный интеллект» (далее по тексту – программа) имеет социально-гуманитарную направленность.

Актуальность программы: В условиях стремительно разворачивающихся во всем мире изменений, когда интенсивно меняются условия жизни, особенно актуальной становится проблема социализации и социальной адаптации подрастающего поколения. Решение данной проблемы является приоритетной задачей системы образования, как одного из важнейших институтов социализации. В современной парадигме образования акцент сделан на создание психолого-педагогических условий сохранения укрепления здоровья, формирования достойной жизненной перспективы каждого обучающегося, максимально возможной самореализации в социально позитивных видах деятельности. Достижение обозначенных ориентиров невозможно без наличия у ребенка психологических знаний о себе, своих личных и возрастных особенностях, правилах грамотного взаимодействия с окружающими людьми и продуктивных действиях в различных жизненных ситуациях. Это обуславливает необходимость реализации специальных психолого-педагогических программ, предусматривающих формирование значимых для ребенка компетенций и навыков в соответствии с его индивидуальными возможностями и потребностями.

Педагогическая целесообразность: С помощью применения интересных для детей наглядных методов и средств можно способствовать мотивации детей к познавательной деятельности и развитию эмоционального интеллекта.

Новизна программы выражена достижением обучающимся личностных и метапредметных результатов через формирование у них социально - эмоциональных навыков как одной из важнейших составляющих успешной личности. Развитие социально-эмоциональных навыков обучающихся выступает принципиально новым элементом системы психолого-педагогической работы и качественного изменения современного российского образования.

Настоящая программа ориентирована на обучающихся подросткового возраста 14-17 лет. Для обучающихся – это сенситивный период в развитии эмоциональной, социальной сферы личности, формирования чувства взрослости. Закладываются основы будущей самостоятельной жизни, происходит перестройка эмоциональной сферы, что ведет к формированию качественно новых переживаний, новых адаптационных возможностей. Вместе с тем, именно на этом этапе освоения обучения чаще всего ярко проявляются психологические трудности. Так, имея высокий коэффициент интеллекта, многие обучающиеся совершенно беспомощны в межличностном общении, разрешении конфликтных ситуаций, выработке и принятии решений. Нечувствительность к состояниям и потребностям других людей, снижают общий адаптационный потенциал личности, создают условия для повышенной конфликтности. В этот период характерны неустойчивость настроения, неуверенность, тревожность, противоречивость побуждений, ранимость, депрессивные переживания,

отсутствие чувства безопасности, защищенности, которые приводят к неумению ориентироваться в социальных ситуациях - это становится триггером в развитии дезадаптивного поведения. Инфантилизм как безответственность, неспособность анализировать свои действия и их последствия достаточно часто эмоциональных навыков будет способствовать адаптационному потенциалу, создаст становится причиной девиантных поступков. Условия успешной ориентации в социальных ситуациях и позволит снизить риски дезадаптивных вариантов поведения обучающихся. Сформированные социально- эмоциональные навыки, понимание эмоций и различных социальных коллизий позволит подросткам находиться в гармонии с собой, справиться с трудными жизненными ситуациями и факторами социального риска, улучшить отношения с близким окружением, друзьями, стимулировать самостоятельность, ответственность, компетентное поведение.

Отличительные особенности программы: Преимуществом программы является особая организация содержания через реализацию логически взаимосвязанных между собой базовых и вариативных тематических разделов, обеспечивающих в единстве развитие навыков самопознания, эмоциональной регуляции и социального взаимодействия. Каждый из включенных в программу разделов, может выступать как самостоятельный психолого-педагогический конструкт, обеспечивающий достижение конкретных психолого-педагогических целей.

2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью изучения программы является ознакомление обучающимися с понятиями эмоций, эмоционального интеллекта, способами управления эмоциями.

Главной задачей программы является обучение обучающихся пониманию механизмов управления эмоциями и способами саморегуляции и развития эмоционального интеллекта через работу различными психологическими инструментами.

Также достижение поставленной цели возможно через решение **следующих задач:**

Обучающие

- формировать первичные представления о понятии эмоций, чувств, эмпатии, коммуникации;
- обучать способам выражение своих эмоций вербально и невербально;
- обучать методам саморегуляции;
- обучать навыкам коммуникации, эффективного выхода из конфликтов;
- обучать приемам самопрезентации.

Развивающие

- развивать умение идентификации собственных эмоций;
- развивать умение оценить роль эмоции в восприятии событий;
- развивать мотивацию к саморазвитию;
- развивать эмпатийность - понимание эмоций и чувств других людей, способности
- сопереживать другим;
- развивать социально-коммуникативные навыки для успешной работы в команде, способствующие бесконфликтному общению.

Воспитательные

- воспитывать личность с устойчивой позитивной самооценкой;
- воспитывать волевую составляющую самоконтроля;
- воспитывать чувство ответственности за результаты своего поведения, проявления эмоций;
- воспитывать уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;

- воспитывать готовность к саморазвитию, самопознанию и обучению на протяжении всей жизни.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ пп	Наименование дисциплин	Общее количес тво ак.ч.:	Виды учебной работы		Форма контроля/ ак.ч.
			Теорети ческие занятия в ак.ч.	Практи ческие занятия в ак.ч.	
1.	Что такое EQ и зачем он нам нужен в жизни	1,6	0,3	1	Зачет / 0,3
2.	Три формы человека	1,7	0,4	1	Зачет / 0,3
3.	Эмоция	1,7	0,5	1	Зачет / 0,2
4.	Управление эмоциями	1,6	0,4	1	Зачет / 0,2
5.	Навык управления своей психофизикой	1,6	0,4	1	Зачет / 0,2
6.	Механизмы психологической защиты. Состояния	1,7	0,5	1	Зачет / 0,2
7.	Управление мышлением	1,5	0,3	1	Зачет / 0,2
8.	Аутентичные и манипулятивные чувства	1,6	0,4	1	Зачет / 0,2
9.	Итоговая аттестация	1			Зачет / 1
Итого:			14 ак.ч.		

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы обучающиеся **должны знать:**

- три ключевых навыка эмоционального интеллекта;
- какие бывают уровни энергии и как их различать;
- какие три составляющие человека выделяют;
- какие существуют пять базовых чувств и как их отличать;
- чем эмоции отличаются от чувств;
- как использовать колесо эмоций Роберта Плутчика;
- что такое эмпатия;
- зачем уметь контролировать эмоции;
- главные правила контроля эмоций;
- что такое телесные зажимы;
- какие существуют приемы освобождения от психофизического напряжения;
- что такое психологическая защита;
- какие существуют виды психологической защиты и как их использовать;
- что такое эмоциональное выгорание;
- что такое самооценка и уверенность;
- какие аутентичные чувства бывают.

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к обучающимся: программа предназначена для обучающихся от 14 до 17 лет, без предъявления требований к уровню образования.

Форма обучения: заочная с применением исключительно дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Формы организации занятий:

✓ Самостоятельное освоение теоретической и практической частей программы на адаптивной образовательной платформе Teachbase.

Формы контроля и диагностики результатов:

- Тестирование по промежуточной и итоговой аттестациям на адаптивной образовательной платформе Teachbase;
- Учет посещаемости адаптивной образовательной платформы Teachbase и освоения дисциплин образовательной программы.

Для реализации программы задействован следующий кадровый потенциал:

- Педагог дополнительного образования – обеспечивается необходимый уровень компетенции педагогического состава в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26 августа 2010 г. N 761н "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования";
- Административный персонал – обеспечивает условия для эффективной работы педагогического коллектива, осуществляет контроль и текущую организационную работу
- Информационно-технологический персонал - обеспечивает функционирование информационной структуры (включая ремонт техники, оборудования, иного технического обеспечения образовательного процесса, поддержание сайта и т.п.)

Материально-технические условия реализации программы

Обучение с применением дистанционных образовательных технологий и/или электронного обучения по программе основывается на дистанционных занятиях и самостоятельной работе обучающихся. Реализация программы обеспечивается доступом каждого обучающегося к учебным материалам - текстовой, графической, аудио-, видео- информации по программе через сеть «Интернет» в режиме 24 часа в сутки 7 дней в неделю без учета объемов потребляемого трафика за исключением перерывов для проведения необходимых ремонтных и профилактических работ при обеспечении совокупной доступности услуг посредством регистрации и предоставления индивидуальных логина и пароля к адаптивной образовательной платформе Teachbase.

Для установления подлинности личности (идентификации) обучающегося, всем обучающимся, зарегистрированным на образовательной платформе Teachbase, присваиваются уникальные имена – идентификаторы. Идентификатором обучающегося является логин пользователя, являющийся личным электронным почтовым адресом. Он привязан к ФИО обучающегося. Для аутентификации обучающегося используется атрибутивный идентификатор – уникальный пароль.

Условия основания программы обучающимися:

При освоении учебного материала посредством электронной информационно-образовательной среды организация доводит до поступающих информацию об

обязанностях обучающихся при освоении программы использовать свой персональный компьютер/ноутбук с доступом к сети интернет в соответствии с рекомендованными техническими параметрами:

- ✓ Операционная система - ОС Windows версии 7 / 8 /10
- ✓ Процессор- Intel® Core™ i3 и новее, AMD Ryzen 3 и новее
- ✓ Оперативная память - от 2 ГБ
- ✓ Видеокарта: NVIDIA, AMD Radeon и другие от 512 мб и более
- ✓ Современные браузеры: Chrome/ Safari/Opera/Firefox/Edge
- ✓ Сеть - от 5 Мб/с Микрофон, камера

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

1.1 Формы контроля знаний и требования к его проведению:

Текущий контроль знаний проводится посредством учета и контроля посещаемости системы электронного обучения Teachbase.

Промежуточная аттестация: проводится в форме электронного тестирования по каждому уроку.

Итоговая аттестация: проводится в форме электронного тестирования.

1.2 Критерии оценки знаний обучающихся

Оценка «Зачтено» выставляется при условии 51% и более правильных ответов на тестовые вопросы.

Оценка «Не зачтено» выставляется при условии 50% и менее правильных ответов на тестовые вопросы.

По результатам итоговой аттестации выдается свидетельство об обучении установленного организацией образца.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ:

Перечень контрольно-тестовых вопросов по программе

	Вопрос	Варианты ответа	
1	К какому уровню эмоциональной энергии относится целеустремленность?	А Физиологический	
		Б Эмоциональный	
		В Интеллектуальный	Верно
		Г Духовный	
2	Что из перечисленного, по мнению автора, относится к базовым чувствам человека?	А Свобода	Верно
		Б Любовь	Верно
		В Стыдливость	
		Г Безопасность	Верно
		Д Доверие	
		Е Счастье	
3	Что является отличительными особенностями эмоций?	А Присущи и животным, и человеку	Верно
		Б Появились раньше чувств	Верно

		В Появились вместе с появлением социума	
		Г Могут проявляться у растений	Верно
		Д Присущи только человеку	
4	Составьте алгоритм использования инструмента «Окно эмоций».	А Отследить свое состояние	Верный порядок: А, Г, Б, В, Д
		Б Определить ведущую эмоцию	
		В Найти причины эмоций	
		Г Составить список своих эмоций	
		Д Провести анализ и понять, что можно сделать по-другому	
5	Что из перечисленного относится к людям со средним уровнем эмпатии?	А Судить людей по поступкам, не учитывая их чувства	Верно
		Б Принимать решения с помощью рационального мышления	
		В Не соотносить свои эмоции с действиями	
		Г Не принимать собственные эмоции	
6	К какому уровню негативных состояний относятся вредные привычки?	А Жажда ощущений	Верно
		Б Страх	
		В Слабости	
		Г Эго	
7	Блок какой части тела может выразиться комом в горле?	А Шея	
		Б Рот	
		В Глаза	
		Г Грудной сегмент	Верно
8	Какое негативное состояние определяется как ощущение собственной слабости, никчемности?	А Недовольство	
		Б Апатия	
		В Подавленность	Верно
		Г Депрессия	
9	Расставьте в правильном порядке шаги применения техники «Работа над ошибками».	А Похвалить себя	Верный порядок: Г. Принять ситуацию А. Похвалить себя Д. Проанализировать ситуацию
		Б Понять, что надо сделать по-другому	
		В Дать позитивную установку	

		Г	Принять ситуацию	Б. Понять, что надо сделать по-другому В. Дать позитивную установку
		Д	Проанализировать ситуацию	
10	Что из перечисленного относится к словами-крыльям?	А	Надо	
		Б	Я должен	
		В	Я намерен	Верно
		Г	Постараюсь	

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическое обеспечение программы включает:

- ✓ Записи видеолекций, представленные на образовательной платформе Teachbase.
- ✓ Оценочные материалы по промежуточной и итоговой аттестациям.
- ✓ Перечень учебно-методической литературы для самостоятельной проработки тем программы, представленные на образовательной платформе Teachbase.

6. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН

Тема 1. Что такое EQ и зачем он нам нужен в жизни

Трудоемкость дисциплины: 1,6 академических часов, где 1 академический час – 30 мин. Трудоемкость дисциплины определяется с учетом времени, затрачиваемого на просмотр лекций в записи, самостоятельную проработку дополнительных материалов, прохождение промежуточной аттестации. При определении трудоемкости дисциплины учитывается возраст обучающихся, а также сложность осваиваемой темы и количество времени, затрачиваемого обучающимся на освоение урока исходя из количества символов в тексте, сложности практического задания и т.д.

Краткое содержание: В этом уроке разберем три ключевых навыка эмоционального интеллекта, а также поговорим о том, какие бывают уровни энергии и как их различать

Теоретическая часть (трудоемкость – 0,3 ак.ч.): проводится в форме самостоятельного ознакомления с видеозаписями лекций (продолжительность записи 10 мин. 14 сек., при переводе в академические часы – 0,3 ак.ч.), размещенными на адаптивной образовательной платформе Teachbase.

Практическая часть (трудоемкость – 1 ак.ч.): самостоятельная проработка дополнительных материалов к уроку, размещенных на адаптивной образовательной платформе Teachbase. В представленных дополнительных материалах простым и понятным языком описана суть понятия «эмоциональный интеллект». Вы сможете проанализировать свой EQ и узнать о его влиянии на вашу жизнь, тем самым оценив его значимость.

Текущий контроль знаний: проводится в форме учета посещаемости уроков на адаптивной образовательной платформе Teachbase.

Промежуточная аттестация (трудоемкость – 0,3 ак.ч.) проводится в форме электронного тестирования на адаптивной образовательной платформе Teachbase.

Тема 2. Три формы человека

Трудоемкость дисциплины: 1,7 академических часов, где 1 академический час – 30 мин. Трудоемкость дисциплины определяется с учетом времени, затрачиваемого на просмотр лекций в записи, самостоятельную проработку дополнительных материалов, прохождение промежуточной аттестации. При определении трудоемкости дисциплины

учитывается возраст обучающихся, а также сложность осваиваемой темы и количество времени, затрачиваемого обучающимся на освоение урока исходя из количества символов в тексте, сложности практического задания и т.д.

Краткое содержание: В этом уроке вы узнаете, какие три составляющие человека выделяют. Подробно поговорим о состоянии человека и его чувствах, а также разберем примеры и научимся отличать пять базовых чувств.

Теоретическая часть (трудоемкость – 0,4 ак.ч.): проводится в форме самостоятельного ознакомления с видеозаписями лекций (продолжительность записи 11 мин. 55 сек., при переводе в академические часы – 0,4 ак.ч.), размещенными на адаптивной образовательной платформе Teachbase.

Практическая часть (трудоемкость – 1 ак.ч.): самостоятельная проработка дополнительных материалов (учебник: Эмоции и чувства. Ильин, Е. П. Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 783 с.) к уроку, размещенных на адаптивной образовательной платформе Teachbase. В представленной книге изложены теоретические и методологические вопросы изучения эмоций и чувств человека. Автор уделяет внимание анализу структуры эмоциональной сферы и ее составляющих. Вы сможете больше узнать о теориях возникновения эмоций, их функциях и роли в жизни человека.

Текущий контроль знаний: проводится в форме учета посещаемости уроков на адаптивной образовательной платформе Teachbase.

Промежуточная аттестация (трудоемкость – 0,3 ак.ч.) проводится в форме электронного тестирования на адаптивной образовательной платформе Teachbase.

Тема 3. Эмоция

Трудоемкость дисциплины: 1,7 академических часов, где 1 академический час – 30 мин. Трудоемкость дисциплины определяется с учетом времени, затрачиваемого на просмотр лекций в записи, самостоятельную проработку дополнительных материалов, прохождение промежуточной аттестации. При определении трудоемкости дисциплины учитывается возраст обучающихся, а также сложность осваиваемой темы и количество времени, затрачиваемого обучающимся на освоение урока исходя из количества символов в тексте, сложности практического задания и т.д.

Краткое содержание: Этот урок посвящен эмоциям. Вы узнаете, чем эмоции отличаются от чувств и как использовать колесо Роберта Плутчика. Также поговорим про эмпатию и умение понимать причины эмоций.

Теоретическая часть (трудоемкость – 0,5 ак.ч.): проводится в форме самостоятельного ознакомления с видеозаписями лекций (продолжительность записи 14 мин. 34 сек., при переводе в академические часы – 0,5 ак.ч.), размещенными на адаптивной образовательной платформе Teachbase.

Практическая часть (трудоемкость – 1 ак.ч.): самостоятельная проработка дополнительных материалов к уроку, размещенных на адаптивной образовательной платформе Teachbase. Представленные дополнительные материалы посвящены теории эмоций Роберта Плутчика. Вы узнаете о психозволюционной модели эмоций, а также рассмотрите базовые эмоции по Экману и научитесь их распознавать.

Текущий контроль знаний: проводится в форме учета посещаемости уроков на адаптивной образовательной платформе Teachbase.

Промежуточная аттестация (трудоемкость – 0,2 ак.ч.) проводится в форме электронного тестирования на адаптивной образовательной платформе Teachbase.

Тема 4. Управление эмоциями

Трудоемкость дисциплины: 1,6 академических часов, где 1 академический час – 30 мин. Трудоемкость дисциплины определяется с учетом времени, затрачиваемого на просмотр лекций в записи, самостоятельную проработку дополнительных материалов, прохождение промежуточной аттестации. При определении трудоемкости дисциплины учитывается возраст обучающихся, а также сложность осваиваемой темы и количество времени, затрачиваемого обучающимся на освоение урока исходя из количества символов в тексте, сложности практического задания и т.д.

Краткое содержание: В этом уроке поговорим о том, зачем уметь контролировать эмоции. Мы разберем главные правила контроля и научимся делать полезные упражнения.

Теоретическая часть (трудоемкость – 0,4 ак.ч.): проводится в форме самостоятельного ознакомления с видеозаписями лекций (продолжительность записи 13 мин. 02 сек., при переводе в академические часы – 0,4 ак.ч.), размещенными на адаптивной образовательной платформе Teachbase.

Практическая часть (трудоемкость – 1 ак.ч.): самостоятельная проработка дополнительных материалов (учебник: Батулин, Н.В. Как управлять эмоциями. Упражнения от страха и паники. Москва: Феникс, 2021. – 144 с.) к уроку, размещенных на адаптивной образовательной платформе Teachbase. В представленной книге множество полезных упражнений для развития умения управлять эмоциями. Вы можете начать выполнять практические рекомендации автора незамедлительно, потому что в книге представлены примеры различных ситуаций, с которыми вы можете столкнуться в реальной жизни: на работе, на улице, дома.

Текущий контроль знаний: проводится в форме учета посещаемости уроков на адаптивной образовательной платформе Teachbase.

Промежуточная аттестация (трудоемкость – 0,2 ак.ч.) проводится в форме электронного тестирования на адаптивной образовательной платформе Teachbase.

Тема 5. Навык управления своей психофизикой

Трудоемкость дисциплины: 1,6 академических часов, где 1 академический час – 30 мин. Трудоемкость дисциплины определяется с учетом времени, затрачиваемого на просмотр лекций в записи, самостоятельную проработку дополнительных материалов, прохождение промежуточной аттестации. При определении трудоемкости дисциплины учитывается возраст обучающихся, а также сложность осваиваемой темы и количество времени, затрачиваемого обучающимся на освоение урока исходя из количества символов в тексте, сложности практического задания и т.д.

Краткое содержание: В этом уроке вы узнаете, что такое телесные зажимы и какие существуют приемы освобождения от психофизического напряжения.

Теоретическая часть (трудоемкость – 0,4 ак.ч.): проводится в форме самостоятельного ознакомления с видеозаписями лекций (продолжительность записи 13 мин. 39 сек., при переводе в академические часы – 0,4 ак.ч.), размещенными на адаптивной образовательной платформе Teachbase.

Практическая часть (трудоемкость – 1 ак.ч.): самостоятельная проработка дополнительных материалов к уроку, размещенных в разделах «Дополнительные материалы к уроку» и «Учебно-методическое обеспечение программы».

Текущий контроль знаний: проводится в форме учета посещаемости уроков на адаптивной образовательной платформе Teachbase.

Промежуточная аттестация (трудоемкость – 0,2 ак.ч.) проводится в форме электронного тестирования на адаптивной образовательной платформе Teachbase.

Тема 6. Механизмы психологической защиты. Состояния

Трудоемкость дисциплины: 1,7 академических часов, где 1 академический час – 30 мин. Трудоемкость дисциплины определяется с учетом времени, затрачиваемого на просмотр лекций в записи, самостоятельную проработку дополнительных материалов, прохождение промежуточной аттестации. При определении трудоемкости дисциплины учитывается возраст обучающихся, а также сложность осваиваемой темы и количество времени, затрачиваемого обучающимся на освоение урока исходя из количества символов в тексте, сложности практического задания и т.д.

Краткое содержание: Этот урок посвящен психологической защите. Мы поговорим о том, какие существуют виды психологической защиты и как их использовать, а также коснемся темы эмоционального выгорания.

Теоретическая часть (трудоемкость – 0,5 ак.ч.): проводится в форме самостоятельного ознакомления с видеозаписями лекций (продолжительность записи 14 мин. 53 сек., при переводе в академические часы – 0,5 ак.ч.), размещенными на адаптивной образовательной платформе Teachbase.

Практическая часть (трудоемкость – 1 ак.ч.): самостоятельная проработка дополнительных материалов к уроку, размещенных на адаптивной образовательной платформе Teachbase. В представленных дополнительных материалах вы сможете получить детальную информацию о выгорании: узнаете, что это такое, как проявляется, почему возникает и что делать, если вы уже оказались в этом состоянии.

Текущий контроль знаний: проводится в форме учета посещаемости уроков на адаптивной образовательной платформе Teachbase.

Промежуточная аттестация (трудоемкость – 0,2 ак.ч.) проводится в форме электронного тестирования на адаптивной образовательной платформе Teachbase.

Тема 7. Управление мышлением

Трудоемкость дисциплины: 1,5 академических часов, где 1 академический час – 30 мин. Трудоемкость дисциплины определяется с учетом времени, затрачиваемого на просмотр лекций в записи, самостоятельную проработку дополнительных материалов, прохождение промежуточной аттестации. При определении трудоемкости дисциплины учитывается возраст обучающихся, а также сложность осваиваемой темы и количество времени, затрачиваемого обучающимся на освоение урока исходя из количества символов в тексте, сложности практического задания и т.д.

Краткое содержание: В этом уроке мы поговорим про самооценку и уверенность. Вы узнаете, как работает энергия наших мыслей и слов, а также на примерах увидите, как управлять мышлением.

Теоретическая часть (трудоемкость – 0,3 ак.ч.): проводится в форме самостоятельного ознакомления с видеозаписями лекций (продолжительность записи

10 мин. 46 сек., при переводе в академические часы – 0,3 ак.ч.), размещенными на адаптивной образовательной платформе Teachbase.

Практическая часть (трудоемкость – 1 ак.ч.): самостоятельная проработка дополнительных материалов к уроку, размещенных на адаптивной образовательной платформе Teachbase. Изучив дополнительные материалы, вы научитесь лучше определять слова разных видов. Здесь подробно разобраны разнообразные примеры и показано, как различные слова влияют на человека

Текущий контроль знаний: проводится в форме учета посещаемости уроков на адаптивной образовательной платформе Teachbase.

Промежуточная аттестация (трудоемкость – 0,2 ак.ч.) проводится в форме электронного тестирования на адаптивной образовательной платформе Teachbase.

Тема 8. Аутентичные и манипулятивные чувства

Трудоемкость дисциплины: 1,6 академических часов, где 1 академический час – 30 мин. Трудоемкость дисциплины определяется с учетом времени, затрачиваемого на просмотр лекций в записи, самостоятельную проработку дополнительных материалов, прохождение промежуточной аттестации. При определении трудоемкости дисциплины учитывается возраст обучающихся, а также сложность осваиваемой темы и количество времени, затрачиваемого обучающимся на освоение урока исходя из количества символов в тексте, сложности практического задания и т.д.

Краткое содержание: Этот урок посвящен чувствам. Вы узнаете, какие аутентичные чувства бывают, что такое обида с точки зрения манипулятивного поведения, а также какие правил выражения своих чувств лучше всего придерживаться.

Теоретическая часть (трудоемкость – 0,4 ак.ч.): проводится в форме самостоятельного ознакомления с видеозаписями лекций (продолжительность записи 11 мин. 47 сек., при переводе в академические часы – 0,4 ак.ч.), размещенными на адаптивной образовательной платформе Teachbase.

Практическая часть (трудоемкость – 1 ак.ч.): самостоятельная проработка дополнительных материалов к уроку, размещенных на адаптивной образовательной платформе Teachbase. Благодаря представленным дополнительным материалам вы узнаете, как правильно выражать свои чувства и эмоции. Вы поймете, как научиться слышать себя и общаться с другими.

Текущий контроль знаний: проводится в форме учета посещаемости уроков на адаптивной образовательной платформе Teachbase.

Промежуточная аттестация (трудоемкость – 0,2 ак.ч.) проводится в форме электронного тестирования на адаптивной образовательной платформе Teachbase.

9. Итоговая аттестация

Итоговая аттестация (трудоемкость – 1 ак.ч.) проводится в форме электронного тестирования на адаптивной образовательной платформе Teachbase.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ К ПРОГРАММЕ

Электронные учебники размещены на адаптивной образовательной платформе Teachbase в разделе «Учебно-методическое обеспечение программы»

Перечень учебников и методических пособий для обучающихся:

1. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства. — Санкт-Петербург: Питер, 2011. — 783 с.

2. Батурин, Н.В. Как управлять эмоциями. Упражнения от страха и паники. Москва: Феникс, 2021. — 144 с.