

Индивидуальный предприниматель Мормылев Вячеслав Сергеевич
ИНН 760402714683, ОГРН 311760427000014 от 27.09.2011
Юридический адрес: 150000, г.Ярославль, ул. Советская, д.7, к.А, кв 19

УТВЕРЖДЕНО
ИП Мормылев В.С.
15.01.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
гуманитарной направленности**

«Искусство быть счастливой»

Срок реализации образовательной программы: 22 академических часа

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

Ярославль, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ	3
1. Пояснительная записка	3
1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы	3
1.2. Актуальность Программы.	3
1.4. Новизна программы.	3
2. Цели и задачи образовательной программы.	4
2.1. Цель программы:	4
3. Планируемые результаты освоения программы.	4
4. Учебный план	5
5. Содержание программы	6
КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	9
6. Календарный учебный график	9
7. Условия реализации программы	11
8. Формы аттестации/контроля	11
8.1. Общие положения	11
8.2. Текущий контроль.	12
9. Оценочные материалы	12
10. Методическое обеспечение программы	12
11. Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательной программы:	14

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Искусство быть счастливой» (далее - Программа) разработана на основе

Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

Настоящая программа направлена на удовлетворение всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном и духовно-нравственном совершенствовании.

1.2. Актуальность Программы.

Семейное благополучие как состояние (психологическое, экономическое, нравственное) является необходимым требованием для нормальной жизнедеятельности всех членов семьи. Поддержание благоприятного климата в доме основывается на многих факторах: взаимопонимании, поддержке, общих интересах, чувстве безопасности, доверии и др. Данная программа направлена на раскрытие техник и методов, способных положить основу формирования семейного благополучия, а также включает в себя практические знания о разрешении конфликтных ситуации и психологических способов влияния и внушения.

1.3. Педагогическая целесообразность.

Курс "Искусство быть счастливой" педагогически целесообразен, поскольку разработан с учетом принципов активного обучения и развития личности. Он способствует формированию у участников навыков саморефлексии, самоанализа, психологического влияния и разрешения конфликтных ситуаций. Структура курса, состоящая из теоретических блоков и практических заданий, обеспечивает оптимальное сочетание получения знаний и их применения на практике.

1.4. Новизна программы.

Данная образовательная программа отличается от существующих аналогов комплексным подходом к пониманию сущности семейных конфликтов. Она объединяет в себе элементы теории, практики и самоанализа, что позволяет участникам глубоко исследовать причины семейных конфликтов и применять техники для их разрешения.

1.6. Категории обучающихся - лица, от 18 лет без ограничений к состоянию здоровья.

1.7. Форма обучения: заочная, с использованием исключительно дистанционных образовательных технологий.

Дистанционные образовательные технологии, используемые для организации учебного процесса:

- кейс-технология (обучающимся предоставляются учебно-методические материалы для самостоятельного изучения);

- сетевой технологии (обучающимся предоставляется возможность выполнения и получения проверенных домашних работ через Интернет для осуществления текущего контроля знаний и контактов с преподавателем, а также возможность доступа к дополнительным образовательным услугам и ресурсам в электронной среде).

1.8. Режим занятий: 2 академических часа в день. Обучение по программе предусматривает следующие виды учебных занятий: теоретические занятия, практическую работу и самостоятельную работу. Для всех видов занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Программой предусмотрены СТОП-уроки, которые обязательны к выполнению. При невыполнении данных уроков, последующие не будут открыты.

1.9. Продолжительность (трудоемкость) обучения: Срок освоения программы составляет 3 недели (22 академических часа).

2. Цели и задачи образовательной программы.

2.1. Цель программы:

Предоставить обучающимся систематизированные знания и развить навыки, необходимые для эффективного разрешения семейных конфликтов и формировании семейного благополучия.

3. Планируемые результаты освоения программы.

В процессе освоения образовательной программы обучающийся должен
Знать:

- Основные понятия психологии внушения.
- Как заставить человека проявлять свои лучшие качества.
- Формулу «мягкого входа».
- Теорию отложенного переубеждения
- Факторы, влияющие на степень доверия.
- Система поведенческих подкреплений.
- Теория родительской телепатии.

Уметь:

- Применять техники разрешения конфликтных ситуаций в семье.
- Использовать положительные внушения.
- Применять формулу «Мягкого входа».
- Применять техники для повышения степени доверия в семье.
- Использовать отложенное переубеждение.

4. Учебный план

№	Наименование модулей (разделов, циклов, дисциплин, практик, аттестации)	Трудоёмк ость	Всего часов			Форма контроля
			Теорет. занятия	Сам. работа	Практик а	
1	2	3	4	5	6	7
1	Позитивные внушения	1,5	0,5	1		
2	Мягкий вход	1,4	0,4	1		
3	Позитивно - фокусированные вопросы	1,6	0,6	1		
4	Семинар 1. Закрепление знаний. Отработка техники "Мягкий вход"	2	1		1	
5	Один разговор на одну тему	1,5	0,5	1		
6	Как повысить доверие мужчины к твоим словам	1,6	0,6	1		
7	Желания вместо долгов	1,5	0,5	1		
8	Сладкий бутербродик	1,4	0,4	1		
9	Семинар 2. Система поведенческих подкреплений	2	1		1	
10	Родительская телепатия	1,5	0,5	1		
11	Правильно ли я тебя понимаю?	1,2	0,2	1		
12	Как реагировать, если на тебя кричат	1,4	0,4	1		
13	Просьбы	1,4	0,4	1		
14	Семинар 3. Есть ли шанс у твоих отношений	2	1		1	Собеседование
	ИТОГО	22	8	11	3	

5. Содержание программы

№ п/п	Кол-во часов	Содержание
1	2	3
1. Позитивные внушения	Т – 0,5 СР - 1	<p>Теория Ознакомление с программой курса. Порядок выполнения заданий и работы с курсом. Психология внушения. Как заставить человека проявлять свои лучшие качества. Активный и пассивный словарный запас. Внушение в психологии. Критика – формат внушения. Положительные и отрицательные внушения.</p> <p>Самостоятельная работа Найти примеры отрицательных и положительных внушений в общении с мужчиной</p>
2. Мягкий вход	Т – 0,4 СР – 1	<p>Теория Положительное внушение. Примеры эффективных положительных внушений. Теория критики. Претензия. Формула «мягкого входа». Примеры применения формулы «Мягкого входа».</p> <p>Самостоятельная работа Найти примеры критики или претензий в общении с женщиной и разобрать как их можно было бы изменить через "мягкий вход" или "положительные желания".</p>
3. Позитивно - фокусированные вопросы	Т – 0,6 СР – 1	<p>Теория Правильные вопросы. Строение человеческого мозга. Негативно-Фокусированные вопросы. Положительно-Фокусированный лад.</p> <p>Самостоятельная работа Вспомнить ситуации, когда возникали вопросы по типу "почему + описание негатива". Переформулировать вопрос так, чтобы он настраивал на поиск положительного решения.</p>
4. Семинар 1. Закрепление знаний. Отработка техники "Мягкий вход"	Т – 1 П – 1	<p>Теория Техники разрешения конфликтных ситуаций в семье. Типичные ошибки в отношениях. Задачи семейного союза. Последовательная моногамия. Последствия неудачно разрешенных конфликтов. Преобладание отрицательного отношения. Предвестники измен и разводов. Отложенное переубеждение.</p> <p>Практика Анализ видео - нарезок о семейных конфликтах. Разбор кейсов -</p>

5. Один разговор на одну тему	Т – 0,5 СР – 1	<p>Теория Продуктивное разрешение конфликтных ситуаций. Техника «1 разговор – 1 тема». Преобладание положительного/отрицательного отношения. Последствия неудачно разрешенных конфликтов.</p> <p>Самостоятельная работа Проанализировать как обычно происходят конфликты в ваших отношениях. Есть ли там "перескакивания" с темы на тему? Кто из вас обычно перескакивает и к какому результату это приводит?</p>
6. Как повысить доверие мужчины к твоим словам	Т – 0,6 СР – 1	<p>Теория Факторы, влияющие на степень доверия. Важность общих взглядов на аспекты жизни. Техника «Озвучивай согласие там, где ты действительно согласна».</p> <p>Самостоятельная работа Вспомнить ситуации, в которых вы с партнером не сошлись во мнениях. Проанализировать как часто выражается согласие и несогласие?</p>
7. Желания вместо долгов	Т – 0,5 СР – 1	<p>Теория Разбор теории «Наш мозг не был создан для счастливых отношений». Фокусирование на негативе/позитиве. Отношения, построенные на желаниях/на долгах.</p> <p>Самостоятельная работа Описать какие существуют техники для того, чтобы усиливать стремление своего мужчины больше вкладываться в ваши отношения, семью, дом?</p>
8. Сладкий бутербродик	Т – 0,4 СР – 1	<p>Теория Техника «Как я могу это сделать?». Важность положительной обратной связи.</p> <p>Самостоятельная работа Вспомнить ситуацию, в которой мужчина сделал что-то положительное. Какая положительная обратная могла бы использоваться в таком случае?</p>
9. Семинар 2. Система поведенческих подкреплений	Т – 1 П - 1	<p>Теория Система поведенческих подкреплений. Незамедлительная обратная связь. Отложенная благодарность. Примеры применения положительного внушения.</p> <p>Практика Разбор кейсов – ожидаемые результаты от курса.</p>
10. Родительская телепатия	Т – 0,5 СР – 1	<p>Теория Родительская телепатия. Примеры родительской телепатии. Как избежать феномена «Родительской телепатии»? Зона «отказа».</p> <p>Самостоятельная работа Проанализировать отношения на наличие случаев</p>

		"родительской телепатии".
11. Правильно ли я тебя понимаю?	T – 0,2 CP –	Теория Вопросы негативного фокусирования. «Правильно ли я тебя понимаю?» как метод реагирования на родительскую телепатию. Самостоятельная работа Проанализировать в каких ситуациях можно было бы применить метод «Правильно ли я тебя понимаю?».
12. Как реагировать, если на тебя кричат	T – 0,4 CP – 1	Теория Защита личных границ. Крик как вид управления. Отложенное переубеждение. Самостоятельная работа Проанализировать присутствие крика в отношениях.
13. Просьбы	T – 0,4 CP – 1	Теория Страх отказа. Страх ошибки. Просьбы и позитивное подкрепление. Самостоятельная работа Проанализировать используешь ли ты просьбы в ваших отношениях и как ты положительно подкрепляешь их выполнение?
14. Семинар 3. Есть ли шанс у твоих отношений	T – 1 П – 1	Теория Ошибки в решениях конфликтов. Что ищет женщина в отношениях? Что ищет мужчина в отношениях? Составные части ощущения надежности: финансовая безопасность, физическая помощь/безопасность, психологическая поддержка, верность. Практика Разбор кейсов.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

6. Календарный учебный график

№	Наименование учебных курсов, дисциплин (модулей)	Виды учебной нагрузки	1 нед.	2 нед.	3 нед.	Всего часов
1	2	3	4	5	6	7
1.	Позитивные внушения	Теория	0,5			
		Самостоятельная работа	1			
2.	Мягкий вход	Теория	0,4			
		Самостоятельная работа	1			
3.	Позитивно - фокусированные вопросы	Теория	0,6			
		Самостоятельная работа	1			
4.	Семинар 1. Закрепление знаний. Отработка техники "Мягкий вход"	Теория	1			
		Практика	1			
5.	Один разговор на одну тему	Теория		0,5		
		Самостоятельная работа		1		
6.	Как повысить доверие мужчины к твоим словам	Теория		0,6		
		Самостоятельная работа		1		
7.	Желания вместо долгов	Теория		0,5		
		Самостоятельная работа		1		
8.	Сладкий бутербродик	Теория		0,4		
		Самостоятельная работа		1		
9.	Семинар 2. Система поведенческих подкреплений	Теория		1		
		Практика		1		
10.	Родительская телепатия	Теория			0,5	
		Самостоятельная работа			1	
11.	Правильно ли я тебя понимаю?	Теория			0,2	
		Самостоятельная работа			1	
12.	Как реагировать, если на тебя кричат	Теория			0,4	
		Самостоятельная работа			1	
13.	Просьбы	Теория			0,4	

		Самостоятельна я работа			1	
14.	Семинар 3. Есть ли шанс у твоих отношений	Теория			1	
		Практика			1	
Итого			6,5	8	7,5	22

Конкретные даты проведения обучения устанавливаются отдельным Приказом образовательной организации при наборе очередного потока обучающихся

7. Условия реализации программы

7.1. Материально-технические условия реализации программы

Реализация программы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий предполагает наличие технических средства обучения, с помощью которых осуществляется реализация настоящей – это системные блоки, мониторы, IP или WEB-камеры, микрофоны, колонки или ноутбук.

К оборудованию и технологическому оснащению рабочих мест относится выход в сеть Интернет.

Слушатели осваивают образовательную программу с применением дистанционных образовательных технологий с использованием закрытого раздела сайта, функциональность которого обеспечивается Онлайн-платформы “GetCourse”. Все коммуникации с преподавателем осуществляются посредством указанной платформы.

Весь учебный материал размещен в закрытом разделе сайта.

Каждому обучающемуся и педагогическому работнику предоставляется доступ путем передачи на электронную почту логина и пароль к личному кабинету в закрытом разделе сайта.

7.2. Методические материалы и электронные образовательные ресурсы

1. Учебно-наглядные пособия, раздаточный материал;
2. Мультимедийные презентации по темам курса;
3. Видеоматериал

7.3. Кадровое обеспечение образовательной программы

Педагогический состав, обеспечивающий обучение, должен соответствовать следующим минимальным требованиям:

- Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или

- Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности

или

- Успешное прохождение обучающимися промежуточной аттестации не менее чем за два года обучения по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ.

8. Формы аттестации/контроля

8.1. Общие положения

Оценка качества освоения слушателями предполагает проведение текущего контроля слушателей в соответствии с заявленными целями и планируемыми результатами освоения программы. Итоговая и промежуточная аттестации программой не предусмотрены.

Слушатель считается успешно освоившим программу, если он выполнил все задания, предусмотренные образовательной программой.

8.2. Текущий контроль.

Качество усвоения учебного материала контролируется преподавателем по темам путем проверки самостоятельных работ, выполненных обучающимися.

Самостоятельные работы представляют собой практическое выполнение заданий, изложенных в соответствующем уроке. Результаты выполнения задания предоставляются на проверку в личном кабинете в закрытом разделе сайта “GetCourse” в окне “отправить ответ”.

9. Оценочные материалы

Программа оценивается по комплексному подходу, учитывающему как понимание теоретических основ, так и практическое применение полученных знаний в рамках самостоятельной работы.

Уровень освоения определяется по следующим критериям:

1. Понимание теории:

- Демонстрация понимания ключевых терминов и концепций, представленных в теоретических блоках каждой темы. Оценивается на основе выписанных основных понятий в рабочей тетради.
- Способность к рефлексии и формулированию собственных выводов и инсайтов, основанных на теоретическом материале. Оценивается на основе записанных важных осознаний в рабочей тетради.
- Умение связывать теоретические знания с практикой, находить взаимосвязи между различными концепциями, применять полученные знания для решения конкретных задач. Оценивается косвенно через качество выполнения самостоятельных работ.

2. Выполнение самостоятельной работы:

- Выполнение всех предусмотренных заданий в рамках самостоятельной работы по каждой теме.
- Точность, глубина и осмысленность выполнения заданий. Оценивается на основе содержания и оформления рабочей тетради.
- Проявление творческого подхода при выполнении заданий, предложение собственных идей и решений.
- Демонстрация использования теоретических знаний для решения практических задач, связанных с поиском и развитием своего дела жизни.

3. Общее продвижение в программе:

- Регулярность работы с курсом.
- Студент должен понимать, для чего он проходит программу и как она поможет ему в жизни.
- Оценивается прогресс в понимании и применении знаний от начала курса к концу, а также видимые изменения в подходе к поиску и развитию своего дела жизни.

10. Методическое обеспечение программы

Успешное решение поставленных задач на занятиях возможно только при использовании принципов андрагогики и методов обучения.

Принципы обучения:

- *Самостоятельность*: Взрослые обучающиеся должны активно участвовать в процессе обучения, самостоятельно определять цели и задачи.
- *Ответственность*: Обучающиеся несут ответственность за свое обучение, что способствует более глубокому усвоению материала.

- *Практический опыт*: Применение уже имеющихся знаний и опыта для лучшего усвоения новых знаний.
- *Рефлексия*: Анализ и рефлексия своего опыта для его дальнейшего использования в обучении.
- *Гибкость*: Готовность к изменениям и адаптации к новым условиям.
- *Индивидуализация*: Определение посильных заданий с учетом возможностей каждого обучающегося.
- *Адаптивность*: Возможность составления индивидуального плана обучения, учитывающего уровень подготовки и потребности каждого студента.

Учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Практическая работа построена с целью отработки знаний и навыков, полученных в ходе теоретических занятий.

Для достижения поставленной в данной программе цели и получения ожидаемого результата на занятиях применяются следующие методы обучения:

- Вебинары с экспертами;
- Возможность обсуждения тем и вопросов.
- Получение обратной связи от преподавателя и других участников.
- Практическая работа над заданиями совместно с экспертами.

11. Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательной программы:

Основная литература:

1. Бехтерев, В. М. Развитие личности и роль внушения. Избранные работы / В. М. Бехтерев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 285 с. <https://urait.ru/viewer/razvitie-lichnosti-i-rol-vnusheniya-izbrannye-raboty-516033#page/1>
2. Бехтерев, В. М. Гипноз. Внушение. Телепатия / В. М. Бехтерев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 265 с. <https://urait.ru/viewer/gipnoz-vnushenie-telepatiya-516009>
3. Челпанов, Г. И. Учебник психологии : учебник / Г. И. Челпанов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 221 с. <https://urait.ru/viewer/uchebnik-psihologii-518838#page/1>
4. Бехтерев, В. М. Коллективная рефлексология / В. М. Бехтерев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 473 с. — (Антология мысли). <https://urait.ru/viewer/kollektivnaya-refleksologiya-517370#page/1>
5. Фрейд, З. «Я» и «Оно». Избранные работы / З. Фрейд ; переводчик Л. Голлербах. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 165 с. <https://urait.ru/viewer/ya-i-ono-izbrannye-raboty-516139#page/1>
6. Шестов, Л. И. Философия трагедии. Избранные работы / Л. И. Шестов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 365 с. <https://urait.ru/viewer/filosofiya-tragedii-izbrannye-raboty-516199>
7. Бехтерев, В. М. Объективная психология / В. М. Бехтерев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 551 с. <https://urait.ru/viewer/obektivnaya-psihologiya-514756>
8. Сеченов, И. М. Психология поведения. Избранные труды / И. М. Сеченов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 223 с. <https://urait.ru/viewer/psihologiya-povedeniya-izbrannye-trudy-514048>
9. Выготский, Л. С. История развития высших психических функций / Л. С. Выготский. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 336 с. <https://urait.ru/viewer/istoriya-razvitiya-vysshih-psihicheskikh-funkciy-513910>
10. Выготский, Л. С. Лекции по психологии. Мышление и речь / Л. С. Выготский. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 432 с. <https://urait.ru/viewer/lekcii-po-psihologii-myshlenie-i-rech-513911#page/1>
11. Годин, С. Пробуй – не получится: Как преодолеть страхи и начать действовать [Текст] / С. Годин. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2019. — 224 с.
12. Робинсон, К. Призвание : как найти то, для чего вы созданы / К. Робинсон. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 336 с.
13. Шер, Б. Мечтать не вредно : как получить то, что действительно хочешь / Б. Шер. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 336 с