

Автономная Некоммерческая Организация Дополнительного
Профессионального Образования

Международный институт практической психологии и
психотерапии «Интеграция»

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО ДПО МИППиП
«Интеграция»

Азизова Аниса Рамильовна

«03» ноября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Жизненная стратегия, или искусство ведения
собственной жизни»**

Направленность: социально-гуманитарная

РАЗРАБОТАНО
Автор-составитель:
Азизова А.Р.

Новосибирск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
2.1. Учебно-тематический план программы	6
2.2. Содержание программы	6
2.3. Контроль знаний обучающихся	6
РАЗДЕЛ 3. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	7
3.1. Учебно-методическое обеспечение	7
3.2. Материально-технические условия реализации программы	7

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – программа) «Жизненная стратегия, или искусство ведения собственной жизни» предназначена для широкого круга лиц. Она будет полезна мужчинам и женщинам, которые хотят научиться управлять своей жизнью.

Направленность программы

Программа имеет социально-гуманитарную направленность.

Актуальность программы

То, как мы выбираем способ жизни, разрешаем противоречия «хочу – имею» и создаем условия для самореализации, определяет нашу жизненную стратегию. Часто эти важные элементы нашего пути остаются неосознаваемыми, и это не дает возможности скорректировать жизненную стратегию в качественном направлении и стать удовлетворённым автором собственной жизни.

Когда возникает необходимость осознанно создавать жизненную стратегию? В моменты, когда, реализуя свои цели, мы сталкиваемся со многими несоответствиями своих представлений о реализации с условиями, которые преподносит нам внешний мир, и выбранные ресурсы и способы для ее реализации никак не приводят к тому качеству, к которому мы стремимся. Жизненная стратегия связана с нашими ценностями, личностными качествами, жизненной позицией и багажом знаний, и, осознавая все элементы своей стратегии, можно найти ключ к переживанию своего счастья.

Отличительные особенности программы

Своеобразие программы заключается в том, что она реализуется в формате мастер-класса, в результате которого обучающиеся получают концентрат психологических знаний, который поможет им влиять на качество жизни.

Цель программы: помочь участникам проанализировать свою жизненную стратегию и при необходимости наметить желаемые шаги трансформации жизненной стратегии.

Цель программы достигается путем решения следующих **задач:**

- раскрыть понятие о жизненной стратегии;
- помочь участникам проанализировать собственную жизненную стратегию;
- помочь наметить желаемые шаги изменений или закрепления успешной жизненной стратегии.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими

образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Возраст обучающихся

Программа рекомендована обучающимся в возрасте от 18 лет. Набор в группу осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься.

Сроки реализации

Программа рассчитана на 3 астрономических часа.

Формы организации деятельности: индивидуально, по группам или всем составом.

Формат обучения: мастер-класс, включающий теоретическую часть, проведение практики и получение обратной связи от участников.

Ожидаемые результаты

знания	умения	навыки
- понятие о жизненной стратегии	- проводить анализ собственной жизненной стратегии	- наметить желаемые шаги изменений или закрепления успешной жизненной стратегии

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий (от 80 до 100% освоения программного материала), средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала).

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в деятельности, составляющей содержание программы. При подведении итогов показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт.
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в деятельности, составляющей содержание программы. При подведении итогов показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки.
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в деятельности, составляющей содержание программы. При подведении итогов показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.

Формы подведения итогов

Для подведения итогов в программе используется итоговый шеринг.

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебно-тематический план программы

№	Наименование темы	Количество часов			Виды контроля
		всего	теория	практика	
1	Жизненная стратегия, или искусство ведения собственной жизни	3	1	2	Итоговый
	Итого	3	1	2	

2.2. Содержание программы

№	Тема занятия	Содержание
1	Жизненная стратегия, или искусство ведения собственной жизни	- Первый шеринг: Знакомство с аудиторией, вопрос к участникам об ожиданиях. - Теоретическая часть: Понятие о жизненной стратегии. - Практическая часть: Анализ собственной жизненной стратегии участников. Желаемые шаги изменений или закрепления успешной жизненной стратегии. - Итоговый шеринг: Обратная связь от участников. Подведение итогов.

2.3. Контроль знаний обучающихся

Виды контроля	Средства контроля
Итоговый	Итоговый шеринг: подведение итогов программы

РАЗДЕЛ 3. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебно-методическое обеспечение

Список литературы:

1. Далио Р. Принципы. Жизнь и работа. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022.
2. Сидорова Н. А. Тайм-менеджмент: создание оптимального расписания дня и эффективная организация рабочего процесса. — М.: Дашков и К⁰, 2013.
3. Трейси Б. Тайм-менеджмент. — М.: Манн, Иванов, Фербер, 2016.
4. Моргенстерн Д. Тайм-менеджмент. Искусство планирования и управления своим временем и своей жизнью. — М.: Хорошая книга, 2015.
5. Кеннеди Д. Жесткий тайм-менеджмент. Возьмите свою жизнь под контроль. — М.: Альпина Паблишер, 2018.
6. Адаир Дж. Эффективная мотивация: как добиться максимальной отдачи от себя и других. — М.: Эксмо, 2003.
7. Литвак М. Е., Солдатова Т. А. Как управлять собой, делом и судьбой: психология управления в действии. — Рн/Д: Феникс, 2018.

3.2. Материально-технические условия реализации программы

Занятия по программе проводятся на базе АНО ДПО МИППиП «Интеграция». Занятия организуются в учебных аудиториях (лекториях), соответствующих требованиям СанПиН и техники безопасности.

Оборудование учебной аудитории (лектория):

1. Круглый стол
2. Стулья
3. Флипчарт
4. Маркеры
5. Проектор
6. Компьютер
7. Экран настенный
8. Стереодинамики