

Автономная Некоммерческая Организация Дополнительного
Профессионального Образования

Международный институт практической психологии и
психотерапии «Интеграция»

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО ДПО МИППиП
«Интеграция»

Азизова Аниса Рамильевна

«03» ноября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Как реализовать жизненные цели»**

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) «Как реализовать жизненные цели» предназначена для широкого круга лиц. Она будет полезна для тех, кто интересуется темой целеполагания; желает реализовать свои цели; хочет изучить принципы формирования цели, научиться пользоваться инструментами формирования цели, расставлять приоритеты целей.

Направленность программы

Программа имеет социально-гуманитарную направленность.

Актуальность программы

Умение ставить большие, но при этом реалистичные цели крайне важно для современного человека. Мы чувствуем удовлетворение, радость и полноту жизни, когда реализуем свои желания, а для того, чтобы получить желаемое, необходимо уметь ставить цели и двигаться к их реализации. Именно целеполагание помогает нам правильно сформулировать задачи, составить план и достичь желаемого результата. На пути к достижению поставленной цели важны способность расставлять приоритеты, фокусироваться, управлять своим временем и привычками. Если этого не делать, нашей жизнью будут руководить другие люди, общество и обстоятельства.

Отличительные особенности программы

Своеобразие программы заключается в том, что она реализуется в формате мастер-класса, в результате которого обучающиеся получают концентрат знаний о целеполагании и принципах формирования цели, который поможет им научиться ставить цели и выбирать способы их достижения.

Цель программы: помочь участникам научиться формировать жизненные цели и выстраивать путь к их реализации.

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

- раскрыть понятие принципов формирования целей;
- раскрыть каждый из 7-ми принципов формирования целей: идентификации, ценности, влияния, конкретики и измеримости, позитивной формулировки, возможностей, временных границ цели;
- отработать на практике каждый из принципов на примере собственных целей участников;
- в практической части поддерживать формирование навыков постановки и выстраивания путей реализации цели.

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 целеполагании; - понятие принципов формирования целей; - характеристика каждого из 7-ми принципов формирования целей: идентификации, ценности, влияния, конкретики и измеримости, позитивной формулировки, возможностей, временных границ цели	- применение каждого из 7-ми принципов формирования целей на примере собственных целей	- постановка и выстраивание путей реализации цели

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	Как реализовать жизненные цели	3	1	2	Итоговый
	Итого	3	1	2	

2.2. Содержание программы

№	Тема занятия	Содержание
1	Как реализовать жизненные цели	<p>- Первый шеринг: Знакомство с аудиторией, вопрос к участникам об ожиданиях.</p> <p>- Теоретическая часть: Понятие о целеполагании. Понятие о принципах формирования целей. Характеристика каждого из 7-ми принципов формирования целей: идентификации, ценности, влияния, конкретики и измеримости, позитивной формулировки, возможностей, временных границ цели.</p> <p>- Практическая часть: Отработка на практике каждого из 7-ми принципов формирования целей на примере собственных целей участников. Формирование навыков постановки и выстраивания путей реализации цели.</p> <p>- Итоговый шеринг: Обратная связь от участников. Подведение итогов.</p>

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. Трейси Б. Выйди из зоны комфорта. Измени свою жизнь. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022.
2. Пинтосевич И. Ставь цели! Найти свою цель и достичь ее за 1 год. – М.: Эксмо-Пресс, 2020.
3. Кови С. Фокус. Достижение приоритетных целей. – М.: Альпина Паблишер, 2015.
4. Аткинсов М., Чойс Р.Т. Достижение целей. Пошаговая система. – М.: Альпина Паблишер, 2014.
5. Трейси Б. Тайм-менеджмент. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016.
6. Моргенстерн Д. Тайм-менеджмент. Искусство планирования и управления своим временем и своей жизнью. – М.: Добрая книга, 2015.

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