Индивидуальный предприниматель Афонина Наталья Геннадьевна
ИНН: 575209484914 ОГРНИП: 319574900031499
Лицензия на осуществление образовательной деятельности № Л035-01229-57/01340970 от 08.08.2024

УТВЕРЖДЕНО
Приказом индивидуального предпринимателя
Афониной Натальи Геннадьевны
от «28» октября 2026 г. № 15

/Афонина Н.Г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Удобный человек»

Направленность программы: социальногуманитарная

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

Срок реализации программы: 19,0 академических часа.

Возврат учащихся: старше 18 лет.

Правообладатель программы: Афонина Наталья Геннадьевна

Орловская обл.
г. Орёл
2026 год

СОДЕРЖАНИЕ:

РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	3
1.1. Направленность программы	3
1.2. Актуальность программы	3
1.3. Новизна программы	3
1.4. Адресат программы	3
1.5. Объем срок реализации программы	3
1.6. Условия реализации программы	3
1.7. Цель и задачи программы	3
1.8. Планируемые результаты освоения программы	4
1.9. Нормативно-правовые основания разработки общеобразовательной общеразвивающей программы	4
1.10. Документ об обучении	4
РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	5
2.1. Учебный план	5
2.2. Календарный учебный план	5
2.3. Рабочая программа	6
РАЗДЕЛ 3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	9
3.1. Формы аттестации и оценочные материалы	9
РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	10
4.1. Требования к квалификации педагогических кадров, представителей предприятий и организаций, обеспечивающих реализацию образовательного процесса	10
4.2. Требования к материально-техническим условиям реализации программы	11
4.3. Требования к информационным и учебно-методическим условиям	11

РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Удобный человек» (далее – программа) направлена на обучение методам психологической саморегуляции, развитие ассертивного поведения и формирование навыков конструктивного выстраивания личностных границ. Программа реализуется в рамках авторской методики интегративной коучинг-психологии, сочетающей в себе инструменты психологического консультирования и технологии долгосрочного целеполагания.

Направленность программы — социально- гуманитарная.

1.2. Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена высоким общественным запросом на преодоление деструктивных поведенческих дефицитов (таких как конформизм, дезадаптивная уступчивость, гиперответственность и созависимые паттерны поведения), ведущих к психоэмоциональному выгоранию, деструктивному чувству вины и снижению уровня социальной и профессиональной успешности личности. Программа отвечает потребности участников в развитии эмоционального интеллекта, повышении психологической грамотности и освоении практических техник защиты личного пространства без проявления деструктивной (разрушительной) агрессии.

1.3. Новизна программы

Новизна программы заключается в применении мультимодального интегративного подхода к анализу внутриличностных конфликтов. В отличие от монометодических программ, данная программа предлагает синергетическую систему, позволяющую обучающемуся перейти от пассивной поведенческой позиции (обусловленной внешними факторами) к активной субъектной позиции автора собственной жизнедеятельности. Практическая ценность программы заключается в пошаговом формировании устойчивого соматического и эмоционального опыта успешного преодоления манипулятивного воздействия через систему малых поведенческих изменений в повседневной жизни.

1.4. Адресат программы

К освоению программы допускаются совершеннолетние лица, старше 18 лет.

1.5. Объем н срок реализации программы

Срок освоение программы составляет 19,0 академических часа.

Общая продолжительность программы — 14 дней. 1 академический час составляет 45 минут.

1.6. Условия реализации программы

Обучение по образовательной программе осуществляется в заочной форме с применением исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Полностью дистанционное обучение подразумевает использование такого режима обучения, при котором обучающийся осваивает образовательную программу полностью удаленно с использованием специализированной дистанционной платформы для создания онлайн-школ Геткурс 2.0. Форма занятий – онлайн-лекции, видео-лекции в записи, освоение текстового материала.

Форма организации образовательной деятельности обучающихся: групповая.

Реализация образовательной программы осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

1.7. Цель и задачи программы

Цель программы заключается в создании организационно-педагогических условий для ознакомления обучающихся с методами ассертивного (уверенного) поведения, основами эмоциональной саморегуляции и развития психологической устойчивости посредством предоставления базового инструментария интегративной коучинг-психологии.

Достижение поставленной цели осуществляется решением следующих задач:

- **Обучающие:**

- ознакомить с базовыми теоретическими концепциями интегративной коучинг-психологии, определяющими механизмы формирования и функционирования личностных границ;

- предоставить для изучения алгоритмы и техники конструктивной (ассертивной) агрессии как легитимного инструмента защиты персонального пространства и выражения осознанного отказа;

- создать условия для самостоятельного анализа и ознакомления с типовыми сценариями дезадаптивного поведения в межличностном общении, семейных системах и профессиональной деятельности.

- **Развивающие:**

- содействовать освоению техник системного суточного самонаблюдения (рефлексии) для своевременного выявления телесных и эмоциональных признаков стресса или переутомления;

- создать условия для практической отработки способности к удержанию сознательной психологической паузы перед принятием оперативных решений в процессе коммуникации.

- **Воспитательные:**

- способствовать формированию представлений о ценности собственных границ, личной автономии и внутренней опоры**;**

- оказать методическое содействие в анализе деструктивной ролевой позиции и стимулировать развитие личной ответственности обучающегося за результаты собственной жизнедеятельности.

1.8. Планируемые результаты освоения программы

Обучающиеся получат возможность для формирования:

- теоретических представлений об основах интегративной коучинг-психологии и базовых психологических моделях искажения восприятия реальности;
- первичного ознакомления с понятием конструктивной поведенческой агрессии и механизмами её безопасного применения во взаимодействии с окружающими;
- информационного освоения алгоритма фиксации малых поведенческих изменений для их последующего самостоятельного внедрения в бытовом, семейном и деловом контекстах.

Обучающиеся получат возможность для развития:

- способности к самостоятельному применению практики контролируемой психологической паузы в ситуациях внешнего манипулятивного воздействия;
- базовых навыков соматического (телесного) чекапа для своевременного распознавания мышечных зажимов, вызванных подавленными эмоциями.

Программа содействует:

- формированию психологической готовности к переходу от ведомой (объектной) к осознанной субъектной позиции в отношении качества своей жизни;
- снижению уровня фонового чувства вины при отстаивании личных и профессиональных интересов.

1.9. Нормативно-правовые основания разработки общеобразовательной

общеразвивающей программы

Нормативно-правовую основу разработки общеобразовательной общеразвивающей программы «Удобный человек» составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 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 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Локальные нормативные акты ИП Афониной Н.Г.

1.10. Документ об обучении

Лицу, успешно прошедшему итоговую аттестацию, выдается **сертификат о прохождении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы** установленного организацией (ИП) образца. Сертификат подтверждает освоение слушателем материалов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Удобный человек» и ознакомление с техниками и моделями нейролингвистического программирования в авторском методе интегративной коучинг-психологии.

Лицам, не прошедшим итоговую аттестацию или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лицам, освоившим часть образовательной программы и (или) отчисленным из организации (ИП), выдается **справка об обучении** или о периоде обучения по образцу, самостоятельно устанавливаемому организацией (ИП).

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№	Наименование урока	Трудоёмкость акад.час	Аудиторные занятия, акад.час		Форма текущего контроля / итоговая аттестации
			Лекции	Практ. задания	
1	Тема 1. Знакомство	3,0	1,5	1,5	Проверка практического задания на учебной платформе
2	Тема 2. Маленькое нет	1,5	0,5	1,0	Проверка практического задания на учебной платформе
3	Тема 3. Что хочет моё тело	2,0	0,5	1,5	Проверка практического задания на учебной платформе
4	Тема 4. Между поколениями	3,5	1,0	2,5	Проверка практического задания
5	Тема 5. Двое неидеальных	2,0	0,5	1,5	Проверка практического задания на учебной платформе
6	Тема 6. Цена удобности	2,5	1,0	1,5	Проверка практического задания на учебной платформе
7	Тема 7. За рамками первого сезона	3,5	0,5	3,0	Проверка практического задания
8	Итоговая аттестация	1,0	-	1,0	Итоговая аттестационная

					работа (финальный рефлексивный лист)
	Всего:	19,0	5,5	13,5	

Текущий контроль успеваемости проводится в рамках каждого урока. Итоговая аттестация проводится в форме защиты итоговой аттестационной работы (финального рефлексивного листа)

2.2. Календарный учебный план

Срок реализации программы: 14 дней (2 недели).

Общий объем программы: 19,0 академических часов.

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

Конкретная дата начала обучения определяется приказом о зачислении и договором об образовании.

Период обучения	Наименование урока	Трудоёмкость акад.час	Аудиторные занятия, акад.час		Форма текущего контроля / итоговая аттестации
			Лекции	Практ. задания	
День 1–2	Тема 1. Знакомство	3,0	1,5	1,5	Проверка практического задания на учебной платформе
День 3–4	Тема 2. Маленькое нет	1,5	0,5	1,0	Проверка практического задания на учебной платформе
День 5	Тема 3. Что хочет моё тело	2,0	0,5	1,5	Проверка практического задания на учебной платформе
День 6-7	Тема 4. Между поколениями	3,5	1,0	2,5	Проверка практического задания
День 8–9	Тема 5. Двое неидеальных	2,0	0,5	1,5	Проверка практического задания на учебной платформе
День 10	Тема 6. Цена удобности	2,5	1,0	1,5	Проверка практического задания на учебной платформе
День 11–13	Тема 7. За рамками первого сезона	3,5	0,5	3,0	Проверка практического задания
День 14	Итоговая аттестация	1,0	-	1,0	Итоговая аттестационная работа (финальный рефлексивный лист)

2.3. Рабочая программа

Тема 1. Знакомство

Элемент рабочей программы	Содержание
Тематическое содержание	Изучение психологической структуры дезадаптивной уступчивости как защитной жизненной стратегии. Анализ социально-психологических факторов и причин формирования конформистских паттернов поведения. Рассмотрение понятия личностных границ. Ознакомление с понятием конструктивной (ассертивной) агрессии и базовыми методами её экологичного проявления при защите персонального пространства.
Объем	3,0 акад. ч. (лекции — 1,5 акад. ч., практические задания — 1,5 акад. ч.).
Планируемый результат	Формирование представлений о механизмах формирования стратегий уступчивого поведения («удобный человек»); ознакомление с базовыми алгоритмами эмоциональной саморегуляции при защите личностных границ.
Контроль	Экспертная проверка практического задания на учебной платформе.

Тема 2.Маленькое нет

Элемент рабочей программы	Содержание
Тематическое содержание	Рассмотрение психологических механизмов автоматического согласия в межличностном взаимодействии (в близком окружении, в профессиональной среде, в работе с клиентами). Изучение феномена контр-сценариев в межличностных отношениях. Ознакомление с методикой удержания сознательной «психологической паузы» и алгоритмами возвращения зон ответственности субъектам коммуникации перед принятием решений.
Объем	1,5 акад. ч. (лекции — 0,5 акад. ч., практические задания — 1,0 акад. ч.).
Планируемый результат	Ознакомление с механизмами функционирования автоматических реакций в процессе коммуникации; получение информации о способах внедрения поведенческой паузы.
Контроль	Экспертная проверка практического задания на учебной платформе.

Тема 3. Что хочет моё тело.

Элемент рабочей программы	Содержание
Тематическое содержание	Изучение соматических и психосоматических проявлений подавленных эмоциональных состояний. Развитие навыков телесной осознанности и самонаблюдения. Рассмотрение понятий «личностное естество» и

	«социальная функция». Ознакомление с методами распознавания и калибровки сигналов тела (мышечных зажимов, переутомления, стрессовых реакций).
Объем	2,0 акад. ч. (лекции — 0,5 акад. ч., практические задания — 1,5 акад. ч.).
Планируемый результат	Получение теоретического инструментария для выявления соматических маркеров стресса; ознакомление с базовыми упражнениями телесной саморегуляции.
Контроль	Экспертная проверка практического задания на учебной платформе.

Тема 4. Между поколениями

Элемент рабочей программы	Содержание
Тематическое содержание	Анализ влияния детско-родительских сценариев и семейных установок на взрослое поведение личности. Рассмотрение понятий лояльности семейной системе и психологической сепарации. Ознакомление с границами «коридора работы» с травматическим опытом прошлого. Групповой разбор типичных поведенческих кейсов по теме психологической сепарации в формате интерактивного вебинара.
Объем	3,5 акад. ч. (лекции — 1,0 акад. ч., практические задания — 2,5 акад. ч.).
Планируемый результат	Ознакомление с влиянием родительской оси и семейных сценариев на текущие поведенческие модели; *участие* в разборе практических кейсов взрослой субъектной позиции.
Контроль	Экспертная проверка практического задания на учебной платформе.

Тема 5. Двое неидеальных

Элемент рабочей программы	Содержание
Тематическое содержание	Изучение психологических признаков созависимости и ролевых моделей деструктивного взаимодействия в горизонтальных (партнерских) отношениях. Ознакомление с коучинговыми методами разделения личной и чужой ответственности за эмоциональный комфорт в паре. Рассмотрение принципов формирования здоровой привязанности и психологических ориентиров бесконфликтного выстраивания границ.
Объем	2,0 акад. ч. (лекции — 0,5 акад. ч., практические задания — 1,5 акад. ч.).
Планируемый результат	Сформированность представлений о границах ответственности в партнерских отношениях; ознакомление с алгоритмами выхода из созависимых ролевых позиций.

Контроль	Экспертная проверка практического задания на учебной платформе.

Тема 6. Цена удобности

Элемент рабочей программы	Содержание
Тематическое содержание	Анализ влияния поведенческой безотказности и конформизма на социальные, финансовые и профессиональные достижения личности. Изучение зон потери личной эффективности в деловой коммуникации вследствие страха отказа и неуверенности. Ознакомление с методами трансформации ограничивающих убеждений в контексте бизнеса, карьеры и самореализации.
Объем	2,5 акад. ч. (лекции — 1,0 акад. ч., практические задания — 1,5 акад. ч.).
Планируемый результат	Ознакомление с механизмами деструктивного влияния коммуникативных страхов на финансовое и карьерное развитие; информационное освоение способов преодоления барьеров в профессиональной сфере.
Контроль	Экспертная проверка практического задания на учебной платформе.

Тема 7. За рамками первого сезона

Элемент рабочей программы	Содержание
Тематическое содержание	Систематизация и интеграция изученных за 14 дней методов саморегуляции в индивидуальную поведенческую стратегию. Формирование прикладного пошагового алгоритма для долгосрочного удержания ассертивного поведения в реальной жизни. Определение векторов дальнейшего личностного и профессионального масштабирования (ознакомление с картой последующих этапов развития субъектности).
Объем	3,5 акад. ч. (лекции — 0,5 акад. ч., практические задания — 3,0 акад. ч.).
Планируемый результат	Составление индивидуального пошагового алгоритма применения техник саморегуляции; готовность к дальнейшему самостоятельному проектированию жизненных стратегий; ознакомление с механизмами проектирования эффективных жизненных стратегий; участие в финальном групповом разборе кейсов.
Контроль	Проверка практического задания

РАЗДЕЛ 3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Формы аттестации и оценочные материалы

1. Текущий контроль результатов обучения

Текущий контроль успеваемости осуществляется на протяжении всего периода обучения (14 дней) и носит исключительно обучающий, стимулирующий характер. Цель текущего контроля — фиксация факта ознакомления слушателя с учебным материалом и поддержка его мотивации к самостоятельной практике.

- **Форма проведения:** Проверка практических заданий (кейсов, упражнений, отчетов), размещаемых слушателями в личных кабинетах в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) на учебной платформе после каждого лекционного занятия.
- **Описание процесса:** Доступ к каждому следующему уроку открывается автоматически или после ручной модерации куратором (преподавателем) при условии отправки ответа на практическое задание к предыдущему уроку. Оценка выражается в качественном формате («принято» / «на доработку»).

2. Итоговая аттестация

Итоговая аттестация проводится на 14-й день обучения и призвана зафиксировать завершение образовательного процесса по программе.

- **Форма проведения:** Выполнение итоговой аттестационной работы в формате заполнения Финального рефлексивного листа.
- **Описание процесса:** Итоговая работа выполняется слушателем самостоятельно в дистанционном режиме. Работа представляет собой структурированную анкету-отчет, где слушатель проводит письменную систематизацию изученных за программу алгоритмов ассертивного поведения и формирует индивидуальный план самостоятельного внедрения методов саморегуляции в повседневную жизнедеятельность.

3. Критерии и показатели оценивания

Ввиду специфики дополнительной общеразвивающей программы социально-гуманитарной направленности для взрослых, балльная (оценочная) система не применяется. Используется бинарная система: **«зачтено» / «не зачтено»**.

Критерии для получения отметки «Зачтено» (программа освоена):

- Просмотрены все дистанционные лекционные материалы (уроки 1–7);
- Выполнены и отправлены на платформу не менее 80% практических заданий текущего контроля;
- Предоставлен заполненный Финальный рефлексивный лист (итоговая аттестационная работа);
- В ответах прослеживается самостоятельное осмысление предложенных методик и алгоритмов саморегуляции (без предъявления со стороны Исполнителя требований к глубине внутриличностных изменений слушателя).

Критерии для отметки «Не зачтено» (программа не освоена):

- Слушатель не предоставил финальную аттестационную работу в установленный срок либо общий объем выполненных текущих практических заданий составляет менее 80% от общего количества тем программы.

4. Примеры контрольных вопросов для самопроверки и текущего контроля

1. Какие внешние факторы или коммуникативные ситуации чаще всего запускают автоматический паттерн уступчивого поведения во вред собственным интересам?
2. Опишите ваш практический опыт удержания сознательной «психологической паузы» в процессе делового или личного общения за последние два дня?
3. Какие соматические маркеры (мышечные зажимы, изменения дыхания, локальное напряжение) вы зафиксировали при попытках открытого отстаивания личных границ?

4. Какие устойчивые семейные или родительские сценарии («будь удобным», «не расстраивай окружающих») проявляются в ваших текущих реакциях при взаимодействии с руководством или коллегами по работе?

5. Сформулируйте пример экологичного и уверенного отказа в профессиональной сфере, основанного на алгоритме разделения личной и чужой ответственности?

5. Описание итоговой аттестационной работы (Финальный рефлексивный лист)

Трудоемкость: 1,0 акад. ч. (практические задания — 1,0 акад. ч.).

Тематическое содержание: Выполнение комплексного текстового отчетного задания, направленного на интеграцию изученных техник, подведение итогов обучения и самооценку уровня освоения материалов программы.

Планируемый результат: Завершение обучения по программе, демонстрация базового понимания алгоритмов психологической самопомощи и готовности к их самостоятельному использованию.

Форма контроля: Итоговая аттестационная работа (финальный рефлексивный лист).

Итоговая работа представляет собой письменный текстовый отчет, состоящий из трех обязательных блоков, который слушатель заполняет на учебной платформе:

- **Блок 1. Систематизация полученных инструментов.** Слушатель кратко перечисляет 2–3 изученные за программу методики саморегуляции или ассертивного общения, которые показались ему наиболее применимыми лично для него.
- **Блок 2. Анализ динамики состояний.** Самостоятельное описательное сравнение слушателем своих эмоциональных реакций (уровня чувства вины, страха отказа) при выстраивании границ в начале курса и на 14-й день обучения.
- **Блок 3. Проектирование плана действий.** Составление индивидуальной краткосрочной дорожной карты на ближайший месяц: моделирование не менее 3 конкретных бытовых или профессиональных ситуаций, в которых слушатель обязуется применить новые конструктивные паттерны поведения.

РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

4.1. Требования к квалификации педагогических кадров

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обеспечивается квалифицированными кадровыми ресурсами:

- **Требования к квалификации автора и преподавателя:** Наличие высшего образования или среднего профессионального образования по направлениям «Психология», «Педагогика», «Психолого-педагогическое образование» или диплома о профессиональной переподготовке в области практической психологии / психологического консультирования / коучинга. Обязательно владение практическими методами и инструментами мультимодальной мета-модели интегративной коучинг-психологии.
- **Требования к кураторам (при наличии):** Наличие высшего или среднего профессионального образования, а также подтвержденная квалификация в области коучинга, практической психологии или управления коммуникациями должна быть подтверждена внутренним сертификатом автора программы либо сертификатами/дипломами сторонних профильных образовательных организаций и тренинговых центров.

4.2. Требования к материально-техническим условиям реализации программы

Обучающие материалы дополнительной образовательной программы реализуется в электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС) через образовательную платформу для создания онлайн-школ Геткурс 2.0 https://getcourse.ru/, включающей в себя

электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, телекоммуникационные технологии, соответствующие технологические средства, обеспечивающие освоение обучающимися образовательной программы в полном объеме независимо от места их нахождения.

Материально-техническая база дистанционного обучения включает следующие составляющие:

- Персональный ноутбук Ноутбук DEXP Atlas M16-l5W301, Intel Core i5-123SU, со встроенными элементами: WeЬ-камера, микрофон, динамит с процессором с частотой 1.5 ГГц, объемом оперативной памяти (RAM) 4 Гб;
- Операционная система: Windows 10 и выше;
- Интернет-соединение: стабильный доступ к сети Интернет на скорости 100 Мбит/с;
- Программное обеспечение: актуальная версия веб-браузера (Яндекс.Браузер);
- Платформа для создания онлайн-школ Геткурс 2.0.

Реализация образовательной программы проходит в полном соответствии с требованиями Закона об образовании в Российской Федерации от 29.12.12 г. № 273-ФЗ и другими нормативными правовыми актами, регламентирующими данные направления деятельности.

Минимальные технические требования к оборудованию обучающегося:

- Пользовательское устройство (персональный компьютер, ноутбук, планшет или смартфон) с исправной функцией вывода звука;
- Доступ к сети Интернет со скоростью соединения не менее 10 Мбит/с;
- Установленный интернет-браузер последних версий для корректного отображения материалов на учебной платформе.

4.3. Требования к информационным и учебно-методическим условиям

Информационно-методическое обеспечение программы направлено на организацию самостоятельной работы слушателей в удаленном режиме 24/7 и включает в себя: электронный конспект лекций, шаблоны рефлексивных чек-листов, листы самонаблюдения, рабочие тетради (воркбуки) и библиотеку основных понятий на учебной платформе.

Список рекомендуемой литературы и информационных источников:

1) Божевич Л.И. Проблемы формирования личности. Избранные психологические труды/Л.И. Божевич. – М.: Воронеж, 2001. – 352 с.

2) Боулди Д. Создание и разрешение эмоциональных связей: Руководство практического психолога/пер. с англ. В.В. Старовойтова. – М.: «Канон+», РООИ «Реабилитация», 2014. – 271 с.

3) Боулди Д. Привязанность / Джон Боулди: Общ. ред. и вступ. Ст. Г.В. Бурменской; Пер. с англ. Н.Г. Григорьевой и Г.В. Бурменской. – Москва: Гардарики, 2003 (ОАО Можайский полигр. Комб.). – 447 с.

4) Бёрн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы / Пер. с англ. — М.: Эксмо, 2021. — 576 с.

5) Зимняя И. А. Педагогическая психология: Учебник для вузов. — М.: Логос, 2005. — 384 с.