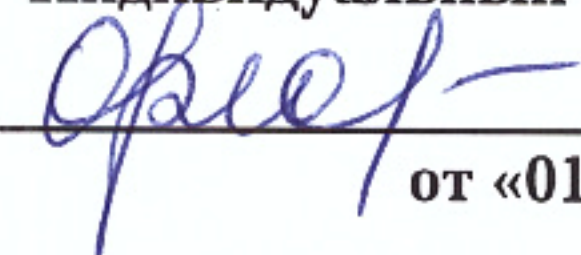


**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
ОРЛОВА АННА КАРЕНОВНА**

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

 /А.К. Орлова
от «01» сентября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

“Самопрезентация. Без комплексов”

социально-гуманитарной направленности

Уровень: вводный

Возраст обучающихся от 18 лет

Срок реализации - 4 недели (24 часа)

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

Разработчик программы
Индивидуальный предприниматель
Орлова Анна Кареновна

г. Москва, 2023 год

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы	6
2.1. Учебный (тематический) план	6
2.2. Содержание учебного (тематического) плана	7
2.3. Календарный учебный график	8
2.4. Рабочая программа	10
3. Формы контроля и оценочные материалы	10
4. Организационно-педагогические условия реализации программы	11
4.1. Материально-технические условия реализации программы	11
4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	12
4.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса	12
Приложение № 1. Рабочая программа	16

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Самопрезентация. Без комплексов» (далее – Программа) социально-гуманитарной направленности разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом от 23 августа 2017 г. №816 «Об утверждении порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, разработанными ГБОУ ГМЦ ДОНМ в 2020г. и другими нормативными документами, регламентирующими деятельность организации дополнительного образования.

Умение подать себя, показать свои уверенность и профессионализм – это то, что необходимо для достижения результата в современном мире. Самопрезентация — это навык управления впечатлением другого человека о себе. Впервые это понятие было сформулировано Ирвингом Гофманом в 1959 году в его работе «Представление себя другим в повседневной жизни». Однако о собственном имидже люди начали заботиться еще с давних времен. Вокруг фараонов намеренно создавался образ правителей божественного происхождения, а философы Платон, Аристотель и Сократ рассматривали проблему имиджа в своих работах.

Современные исследования показывают: человек, который умеет презентовать себя, быстрее достигает поставленных целей в разных сферах — заводит полезные знакомства, движется по карьерной лестнице и получает другие привилегии.

Направленность программы - социально-педагогическая.

Уровень сложности программы - вводный

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена тем, что формируемые в ней знания продиктованы уровнем возможностей современного мира. На сегодняшний день навыки самопрезентации имеют большое значение в психологической практике. Прежде всего, изучаются совершенствование компетенций в сфере коммуникации и самопрезентации личности, управления поведением; освоение/актуализация специальных знаний и практик в области психологии воздействия и убеждающей коммуникации, способов защиты от манипуляций, что способствует формированию навыков психологического влияния на личность и группу. Обучение направлено на формирование специальных знаний о контроле своих эмоций, использовании эффективных методов убеждения и аргументации.. Полученные знания и навыки помогут Вам повысить эффективность межличностного взаимодействия, научат грамотным публичным выступлениям с проведением самопрезентации.

Отличительные особенности

В процессе прохождения занятий по обучению самопрезентации, у обучающихся появляется возможность осознать проблемные области с последующей их проработкой. Сформировать правильное представление о себе и своих возможностях, поверить в свои силы и развить уверенность в себе.

Основные принципы построения курса

Курс «Самопрезентация. Без комплексов» построен с учетом таких важнейших принципов как: системность, комплексность и индивидуальный подход к потребностям каждого обучающегося.

Обучение по дополнительной общеразвивающей программе предполагает изучение нескольких тем, которые содержат теоретическую и практическую части. Теоретическая часть предусматривает сочетание видеоуроков и текстовых конспектов. Практическая часть содержит описание выполнения заданий и упражнений, которые слушателям необходимо проработать самостоятельно.

Цель программы:

Программа составлена с целью создания условий для формирования навыков в сфере коммуникации и самопрезентации личности, управления поведением.

Задачи образовательной программы

Обучающие:

- ☐ Развить эмоциональный интеллект;
- ☐ Научить эффективному анализу собственных мыслей;
- ☐ Сформировать теоретические знания в области психологии;
- ☐ Сформировать навыки по самопрезентации;
- ☐ Снизить уровень тревоги;
- ☐ Научить ставить цели и их достигать.

Развивающие:

- ☐ Научить использовать учебную и дополнительную информацию для развития уверенного поведения и формирования самосознания;
- ☐ Развить способности анализировать полученную информацию;
- ☐ Ознакомить с приёмами и упражнениями самопрезентации;
- ☐ Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Воспитательные:

- ☐ Воспитать и развить мотивацию к самопрезентации.

Категория обучающихся: лица от 18 лет и старше, без предъявления требований к уровню образования.

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

Обучение проходит на базе онлайн-платформы GetCourse, обеспечивающей

освоение обучающимися образовательной программы в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся. Обратная связь с преподавателем осуществляется посредством видеоконференцсвязи.

Форма организации деятельности обучающихся на занятии: индивидуальная.

Режим занятий

Обучающиеся занимаются в асинхронном режиме; доступ к учебной онлайн-платформе GetCourse круглосуточный в течении 3 месяцев.

Рекомендованный график занятий описан в п.2.3. Программы.

Объем и срок реализации программы: Программа рассчитана на 4 недели (24 академических часа). 1 академический час = 40 минутам.

Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающиеся должны

- ☐ Повысить уверенность в своих действиях, мыслях, эмоциях, речи;
- ☐ Снизить конфликтность в отношениях с окружающими, нормализовать эмоциональный фон в семье, улучшить коммуникации с основными объектами социального мира;
- ☐ Повысить адаптивность к стрессовым ситуациям;
- ☐ Сформировать понимание своих эмоций, вследствие чего улучшить психо-эмоциональное состояние.

Виды и форма аттестации:

В процессе обучения для оценки успеваемости обучающихся предусмотрены контрольные мероприятия (текущие практические задания и упражнения, итоговое тестирование).

При успешном завершении программы обучения по завершении курса выдается сертификат установленного образца.

1. Содержание программы

1.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Всего, час	В том числе, час:		Форма аттестации (контроля)
			теория	практика	
1.	Вступление	0,5	0,5	-	Самоконтроль
2.	Тема 1. Что такое самопрезентация	0,8	0,3	0,5	Зачет/ самостоятельная практическая работа
3.	Тема 2. Маршрутная карта: оси самопрезентации	1	0,3	0,7	Зачет/ самостоятельная практическая работа
4.	Тема 3. Самооценка и самопрезентация: хвалить или не хвалить	1	0,3	0,7	Зачет/ самостоятельная практическая работа
5.	Дополнительный урок "Сопротивление"	1	0,5	0,5	Зачет/ самостоятельная практическая работа

6.	Тема 4. Мышление и самопрезентация: страхи заявить о себе смело	2,5	1,7	0,8	Зачет/ самостоятельная практическая работа
7.	Тема 5. Самопрезентация и целостный имидж	1	0,4	0,6	Зачет/ самостоятельная практическая работа
8.	Тема 6. Имидж: влияние цвета	1	0,4	0,6	Зачет/ самостоятельная практическая работа
9.	Мастер-класс "Страхи самопрезентации и публичных выступлений"	1	0,4	0,6	Зачет/ самостоятельная практическая работа
10.	Тема 7. Язык тела и самопрезентация	1	0,4	0,6	Зачет/ самостоятельная практическая работа
11.	Тема 8. Публичное выступление: первое впечатление	1	0,7	0,3	Зачет/ самостоятельная практическая работа
12.	Тема 9. Публичное выступление: инструкция по применению	1,5	0,7	0,8	Зачет/ самостоятельная практическая работа
13.	Мастер-класс "Основы фотопозирования"	1	0,4	0,6	Зачет/ самостоятельная практическая работа
14.	Тема 10. Голос и самопрезентация	1	0,6	0,4	Зачет/ самостоятельная практическая работа
15.	Дополнительный урок "Мастер-класс по голосу и речи"	1	0,6	0,4	Зачет/ самостоятельная практическая работа
16.	Тема 11. Урок-практика	1	0,1	0,9	Зачет/ самостоятельная практическая работа
17.	Тема 12. Личный магнетизм	1	0,4	0,6	Зачет/ самостоятельная практическая работа
18.	Дополнительный урок	1	0,1	0,9	Зачет/ самостоятельная практическая работа
19.	Мастер-класс "Секреты визуального имиджа"	2	1	1	Зачет/ самостоятельная практическая работа
20.	Дополнительный урок "Мастер-класс по визажу"	2,5	1,4	1,1	Зачет/ самостоятельная практическая работа
21.	Итоговая аттестация	0,5	-	0,5	Зачет/ тест
	Итого:	24	11	13	

1.2. Содержание учебного (тематического) плана

Вступление (0,5 часа).

Теория (0,5 часа). Как будет проходить курс. Краткое описание курса, содержание программы курса. Заявление о зачислении. Договор оферты.

Тема 1. Что такое самопрезентация (0,8 часа)

Теория (0,3 часа). Знакомство с темой самопрезентации, с чувственным содержанием этой темы, а также сферами применения самопрезентации в реальной жизни. В этом

уроке начинаем выстраивать отношения с собой и окружающим миром.

Практика (0,5 часа). Определить свои цели и задачи для работы на курсе, записать свои ожидания. Определяем наличие страха выступить, страх предъявлять себя, желание заявлять о себе. Формулируем причины страхов и желания заявлять о себе. Оценка по 10-балльной шкале уровня тревоги при публичном выступлении. Фиксация желаемых изменений в самопрезентации. Напутствие самому себе.

Тема 2. Маршрутная карта: оси самопрезентации (1 час)

Теория (0,3 часа). Знакомимся с разными стратегиями самопрезентации. Экспресс-помощь для остановки волнения здесь и сейчас. Как снизить тревожность в жизни.

Практика (0,7 часа). Оценить текущее положение по себе по осям самопрезентации; собрать обратную связь от близких людей из окружения и посмотреть на то, как видят со стороны; наметить план движения по осям самопрезентации. Фиксация на 4 осях самопрезентации текущего самоощущения, желаемой самопрезентации (с учетом изменений), описание чужой самопрезентации, анализ самопрезентации ученика другими людьми. Анализ своей текущей самопрезентации.

Тема 3. Самооценка и самопрезентация: хвалить или не хвалить (1 час)

Теория (0,3 часа). Проявление самооценки через самопрезентацию. Несколько глобальных стратегий самопрезентации.

Практика (0,7 часа). Выполним упражнения на ресурс, а также поработаем с основой новой самопрезентации. Даем себе самоподдержку и опору для изменений. Составляем 2 списка из 5 утверждений: "Как можно было бы себя похвалить" "Почему себя хвалить - это не стыдно и неплохо".

Дополнительный урок "Соппротивление" (1 час)

Теория (0,5 часа). Знакомство с защитным механизмом. Причины сохранения своего хорошего психоэмоционального состояния и нежелания по-настоящему вступать в контакт с внешней средой.

Практика (0,5 часа) Обращаем внимание на свое сопротивление, проработка сопротивления. Поддержка себя в выполнении заданий на курсе. Арт-терапевтическое упражнение, работа с эмоциями.

Тема 4. Мышление и самопрезентация: страхи заявить о себе смело (1,2 или 2,5 часа)

Теория (0,4 или 1,7 часа). Думать о том, что подумают о нас другие люди - нормально. Как не уходить в крайности.

Практика (0,8 часа). Определим и проработаем страхи самопрезентации, оценка их по 10-балльной шкале. Анализ своего психоэмоционального состояния во время выполнения упражнения. Поиск ресурсов, которые есть уже сейчас.

Тема 5. Самопрезентация и целостный имидж (1 час)

Теория (0,4 часа). Целостный имидж. Знакомство с процессом формирования мнения о другом человеке.

Практика (0,6 часа). Анализ целостного имиджа со стороны, опора на свои ощущения в процессе анализа и применение полученной информации в своей самопрезентации.

Тема 6. Имидж: влияние цвета (1 час)

Теория (0,4 часа). Знакомство с влиянием цвета. Психическое воздействие цвета на человека.

Практика (0,6 часа). Подготовка к своей новой самопрезентации, определение своих сильных сторон, определение своих слабых сторон, которым необходима поддержка, анализ себя в разных ситуациях и планирование своих образов в разных ситуациях. Определение акцентов в своей самопрезентации. Составление плана самопрезентации. Подготовка образ для записи видео на основании пройденного материала.

Мастер-класс "Страхи самопрезентации и публичных выступлений" (1 час)

Теория (0,4 часа). Как заявлять о себе, о своих успехах, об опыте и не стесняться этого. Как делать это гармонично, мягко и с достоинством. Учимся видеть свои лучшие качества, оценивать свои победы, успехи и экологично их представлять. Страхи осуждения и критики. Рекомендации по преодолению страхов ошибки и провала.

Практика (0,6 часа). Проработка страха самопрезентации через работу с метафорическими ассоциативными картами. Техника "Прощальное письмо страху".

Тема 7. Язык тела и самопрезентация (1 час)

Теория (0,4 часа). Знакомство с кинесикой, сканирование своих телесных ощущений, работа с зажимами, начало работы с дыханием.

Практика (0,6 часа). Определение своего языка тела в кадре, анализ движений, мимики, жестов, дыхания. Наблюдение за эмоциями.

Тема 8. Публичное выступление: первое впечатление (1 час)

Теория (0,7 часа). Учимся анализировать, почему нравится тот или иной представитель социальных сетей, определение сильных и слабых сторон, примеряем на себя новые действия и образы.

Практика (0,3 часа). Анализ самопрезентаций в социальных сетях и публичных выступлениях (с учетом пройденных тем на курсе), фиксация основ самопрезентаций выбранных представителей социальных сетей.

Тема 9. Публичное выступление: инструкция по применению (1 или 1,5 часа)

Теория (0,2 или 0,7 часа). Универсальные правила успешных переговоров.

Психологические барьеры и ограничивающие убеждения в публичных выступлениях.

Практика (0,8 часа). Запись первой самопрезентации с учетом полученных знаний и навыков. Практические упражнения для подготовки к публичным выступлениям.

Мастер-класс "Основы фотопозирования" (1 час)

Теория (0,4 часа). Учимся презентовать себя через фото. Основные ошибки и рекомендации для позирования по разным частям тела (голова, шея, плечи, бедра, руки, ноги). Общие рекомендации по смене поз, как сделать процесс фотопозирования легким, комфортным и приятным.

Практика (0,6 часа). Позировки перед зеркалом, Упражнение "Оживший манекен". Изучение своих лучших ракурсов.

Тема 10. Голос и самопрезентация (1 час)

Теория (0,6 часа) Знакомство с упражнениями по работе с дыханием и телом. Зажимы и расслабление перед выступлением. Учимся слушать и слышать свои эмоции и тело.

Практика (0,4 часа). Нейтрализация телесных зажимов, изменение дыхания, развитие речевого дыхания. Упражнения: "Зевание", "Задвигание и выдвигание челюсти", "Скрученное полотенце", "Разговор на непонятном языке", "Тряска".

Дополнительный урок "Мастер-класс по голосу и речи" (1 час)

Теория (0,6 часа). Знакомство с темой голоса. Узнаем, что и как надо делать, чтобы голос звучал объемно, благородно, ясно и четко.

Практика (0,4 часа). Выполнение практических упражнений для голоса и дыхания. Анализ изменений в звучании голоса до и после выполнения упражнений.

Тема 11. Урок-практика (1 час).

Теория (0,1 часа).

Практика (0,9 часа). Выход на публику: социальные сети или публичное выступление.

Заявление о себе, практическое применение полученных знаний. Подведение предварительных итогов обучения, запись видеопредставлений по плану или в свободной форме (3 видео на 30 секунд, 1 минуту, 3 минуты с рассказом о себе или своих планах на выходные).

Тема 12. Личный магнетизм (1 час)

Теория (0,4 часа). Помощники уверенного выступления. Знакомство с темой личного магнетизма. Энергия и ресурс.

Практика (0,6 часа). Вернуться к началу курса и посмотреть на изменения, которые произошли. Оценить свое настроение и желание двигаться дальше. Заявить о себе на практике. Планируем работу с презентацией себя, выполняем практические упражнения курса, работаем с дыханием. Дополнительное задание: записать искренний видеотзыв о курсе.

Дополнительный урок (1 час)

Теория (0,1 часа). Урок подойдет для тех, у кого есть свой бизнес или кто хочет начать свой бизнес, и для тех, кто хочет начать монетизировать хобби. Определяем продукт, который по-настоящему хотим развивать и в который верим.

Практика (0,9 часа). Определить продукты и направления для развития, оценить свою уверенность в этих продуктах, составить план действий.

Мастер-класс "Секреты визуального имиджа" (2 часа).

Теория (1 час). Компоненты стиля. Влияние стиля на настроение. Цвет и ассоциации. Как управлять впечатлением окружающих.

Практика (1 час). Создать образ для себя и своих выступлений. Анализ своих образов, что были ранее.

Дополнительный урок "Мастер-класс по визажу" (2,5 часа).

Теория (1,4 часа). Как сделать красивый макияж (дневной/ночной).

Практика (1,1 часа). Макияж для себя.

Итоговая аттестация (0,5 часа)

Практика (0,5 часа). Итоговый тест.

2.4. Рабочая программа

Рабочая программа размещена в Приложении № 1 Программы.

3. Формы контроля и оценочные материалы

Программа включает в себя промежуточную и итоговую аттестации.

Промежуточная аттестация осуществляется по результатам освоения каждой темы в форме самостоятельных практических заданий и упражнений с проставлением отметки о зачете/незачете. Задачей промежуточной аттестации является анализ усвоения слушателями материала программы.

Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы завершается итоговой аттестацией в форме тестирования с проставлением отметки о зачете/незачете. Итоговая аттестация позволяет выявить уровень владения слушателями пройденного материала программы.

Лицам, успешно освоившим дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Самоанализ» и прошедшим итоговую аттестацию, выдается сертификат о прохождении программы по образцу, самостоятельно устанавливаемому ИП.

Инструменты оценки для итоговой аттестации

Форма аттестации	Тестирование
Требования к аттестации	1. Прохождение теста закрытого (выбор из готовых вариантов ответов) или открытого типа (самостоятельный поиск ответа).
Критерии оценивания	Время, отведенное на выполнение тестового задания – 20 минут. Минимальный процент правильных ответов – 80% – позволяет считать слушателя аттестованным.
Оценка	Зачет/ незачет

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Материально-технические условия реализации программы

Для эффективной реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- стационарный компьютер/ ноутбук/ планшет;
- веб-камера;
- микрофон;
- колонки/ наушники/ гарнитура;
- стабильный интернет.

Программа обеспечена необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения для проведения занятий с применением исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

1. Обучение проводится посредством размещения обучающих материалов и заданий

на электронной образовательной платформе <https://getcourse.ru/>, находящейся в сети Интернет. В автоматическом режиме на платформе совершается накопление, сохранение информации об обучающихся и обеспечивается режим доступа к совокупности сведений о прохождении обучения. Платформа позволяет осуществлять контроль прогресса изучения обучающих материалов, количество выполненных заданий, а также проверять выполненные обучающимися задания. Встроена статистика по курсу: количество зарегистрированных пользователей на платформе; количество зачисленных на курс обучающихся; время обучения отдельных пользователей; результаты выполнения заданий по каждому слушателю.

2. Для освоения образовательной программы обучающийся должен иметь доступ в сеть интернет, а также персональный компьютер или смартфон. Используемое для обучения программное обеспечение и техника обучающегося должны соответствовать следующим техническим требованиям:

2.1. для персонального компьютера: процессор с частотой работы от 1.5ГГц, Память ОЗУ объемом не менее 4 Гб, Жесткий диск объемом не менее 128 Гб, Монитор от 10 дюймов с разрешением от 1440*900 точек (пикселей), ОС Windows 7+ или Mac OS X от 10.7+, Браузер Google Chrome последней версии.

2.2. для смартфона: операционная система Android версии 5.0 и выше, а также ОС iOS версии 8 и выше. оперативная память от 1 гб и выше, экран от 720×1280 и выше, Браузер Google Chrome последней версии.

3. Для доступа к дистанционным технологиям слушатели обеспечиваются:

- а) интернет-адресом;
- б) логином и паролем входа в систему.

Консультационная поддержка слушателей в ходе реализации образовательной программы осуществляется в дистанционном формате непосредственно на платформе GetCourse или через ВКС.

4. В процессе обучения обучающиеся имеют право использовать книги электронной библиотеки <https://academia-moscow.ru/>, указанные в программе. Логин и пароль отправляется на электронную почту, указанную при регистрации в личном кабинете обучающегося.

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Программа обеспечивается учебно-методической документацией и материалами по всем темам. Каждый слушатель обеспечивается доступом к электронной информационно-образовательной среде, содержащей необходимые электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы.

Материалы размещаются в электронном виде на базе онлайн-платформы GetCourse. Перечень методических материалов определяется преподавательским составом и включает в себя:

- комплект оценочной документации;
- нормативно-правовые документы;
- учебные пособия по отдельным темам программы;
- профильная литература;
- статьи экспертов по теме;
- дополнительные материалы для самостоятельного изучения;

- электронные ресурсы и т.д.

4.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров – обеспечивается необходимый уровень компетенции преподавательского состава, включающий высшее образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки «Образование и педагогические науки» или в области, соответствующей преподаваемому предмету, либо высшее образование или среднее профессиональное образование и профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует преподаваемому учебному предмету, курсу, дисциплине (модулю).

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, поддержание сайта организации и т.п.).

Приложение № 1
к дополнительной
общеобразовательной программе -
дополнительной общеразвивающей
программе
«Самопрезентация. Без комплексов»

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
ОРЛОВА АННА КАРЕНОВНА**

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
_____/А.К. Орлова
от «01» сентября 2023 г.
1. Пояснительная записка

Цель программы:

Программа составлена с целью создания условий для формирования навыков в сфере коммуникации и самопрезентации личности, управления поведением.

Задачи образовательной программы

Обучающие:

- ☐ Развить эмоциональный интеллект;
- ☐ Научить эффективному анализу собственных мыслей;
- ☐ Сформировать теоретические знания в области психологии;
- ☐ Сформировать навыки по самопрезентации;
- ☐ Снизить уровень тревоги;
- ☐ Научить ставить цели и их достигать.

Развивающие:

- ☐ Научить использовать учебную и дополнительную информацию для развития уверенного поведения и формирования самосознания;
- ☐ Развить способности анализировать полученную информацию;
- ☐ Ознакомить с приёмами и упражнениями самопрезентации;
- ☐ Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Воспитательные:

- ☐ Воспитать и развить мотивацию к самопрезентации.

Категория обучающихся: лица от 18 лет и старше, без предъявления требований к уровню образования.

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

Обучение проходит на базе онлайн-платформы GetCourse, обеспечивающей освоение обучающимися образовательной программы в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся. Обратная связь с преподавателем осуществляется посредством видеоконференцсвязи.

Форма организации деятельности обучающихся на занятии: индивидуальная.

Режим занятий

Обучающиеся занимаются в асинхронном режиме; доступ к учебной онлайн-платформе GetCourse круглосуточный в течение 3 месяцев.

Рекомендованный график занятий описан в п.2.3. Программы.

Объем и срок реализации программы: Программа рассчитана на 4 недели (24 академических часа). 1 академический час = 40 минутам.

Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающиеся должны

- ☐ Повысить уверенность в своих действиях, мыслях, эмоциях, речи;
- ☐ Снизить конфликтность в отношениях с окружающими, нормализовать эмоциональный фон в семье, улучшить коммуникации с основными объектами социального мира;
- ☐ Повысить адаптивность к стрессовым ситуациям;
- ☐ Сформировать понимание своих эмоций, вследствие чего улучшить психо-эмоциональное состояние.

Виды и форма аттестации:

В процессе обучения для оценки успеваемости обучающихся предусмотрены контрольные мероприятия (текущие практические задания и упражнения, итоговое тестирование).

При успешном завершении программы обучения по завершении курса выдается сертификат установленного образца.

1. Содержание программы

1.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Всего, час	В том числе, час:		Форма аттестации (контроля)
			теория	практика	
1.	Вступление	0,5	0,5	-	Самоконтроль
2.	Тема 1. Что такое самопрезентация	0,8	0,3	0,5	Зачет/ самостоятельная практическая работа
3.	Тема 2. Маршрутная карта: оси самопрезентации	1	0,3	0,7	Зачет/ самостоятельная практическая работа
4.	Тема 3. Самооценка и самопрезентация:	1	0,3	0,7	Зачет/ самостоятельная практическая работа

	хвалить или не хвалить				
5.	Дополнительный урок "Сопротивление"	1	0,5	0,5	Зачет/ самостоятельная практическая работа
6.	Тема 4. Мышление и самопрезентация: страхи заявить о себе смело	2,5	1,7	0,8	Зачет/ самостоятельная практическая работа
7.	Тема 5. Самопрезентация и целостный имидж	1	0,4	0,6	Зачет/ самостоятельная практическая работа
8.	Тема 6. Имидж: влияние цвета	1	0,4	0,6	Зачет/ самостоятельная практическая работа
9.	Мастер-класс "Страхи самопрезентации и публичных выступлений"	1	0,4	0,6	Зачет/ самостоятельная практическая работа
10.	Тема 7. Язык тела и самопрезентация	1	0,4	0,6	Зачет/ самостоятельная практическая работа
11.	Тема 8. Публичное выступление: первое впечатление	1	0,7	0,3	Зачет/ самостоятельная практическая работа
12.	Тема 9. Публичное выступление: инструкция по применению	1,5	0,7	0,8	Зачет/ самостоятельная практическая работа
13.	Мастер-класс "Основы фотопозирования"	1	0,4	0,6	Зачет/ самостоятельная практическая работа
14.	Тема 10. Голос и самопрезентация	1	0,6	0,4	Зачет/ самостоятельная практическая работа
15.	Дополнительный урок "Мастер-класс по голосу и речи"	1	0,6	0,4	Зачет/ самостоятельная практическая работа
16.	Тема 11. Урок-практика	1	0,1	0,9	Зачет/ самостоятельная практическая работа
17.	Тема 12. Личный магнетизм	1	0,4	0,6	Зачет/ самостоятельная практическая работа
18.	Дополнительный урок	1	0,1	0,9	Зачет/ самостоятельная практическая работа
19.	Мастер-класс "Секреты визуального имиджа"	2	1	1	Зачет/ самостоятельная практическая работа
20.	Дополнительный урок "Мастер-класс по визажу"	2,5	1,4	1,1	Зачет/ самостоятельная практическая работа
21.	Итоговая аттестация	0,5	-	0,5	Зачет/ тест
	Итого:	24	11	13	

1.2. Содержание учебного (тематического) плана

Вступление (0,5 часа).

Теория (0,5 часа). Как будет проходить курс. Краткое описание курса, содержание программы курса. Заявление о зачислении. Договор оферты.

Тема 1. Что такое самопрезентация (0,8 часа)

Теория (0,3 часа). Знакомство с темой самопрезентации, с чувственным содержанием этой темы, а также сферами применения самопрезентации в реальной жизни. В этом уроке начинаем выстраивать отношения с собой и окружающим миром.

Практика (0,5 часа). Определить свои цели и задачи для работы на курсе, записать свои ожидания. Определяем наличие страха выступить, страх предъявлять себя, желание заявлять о себе. Формулируем причины страхов и желания заявлять о себе. Оценка по 10-балльной шкале уровня тревоги при публичном выступлении. Фиксация желаемых изменений в самопрезентации. Напутствие самому себе.

Тема 2. Маршрутная карта: оси самопрезентации (1 час)

Теория (0,3 часа). Знакомимся с разными стратегиями самопрезентации. Экспресс-помощь для остановки волнения здесь и сейчас. Как снизить тревожность в жизни.

Практика (0,7 часа). Оценить текущее положение по себе по осям самопрезентации; собрать обратную связь от близких людей из окружения и посмотреть на то, как видят со стороны; наметить план движения по осям самопрезентации. Фиксация на 4 осях самопрезентации текущего самоощущения, желаемой самопрезентации (с учетом изменений), описание чужой самопрезентации, анализ самопрезентации ученика другими людьми. Анализ своей текущей самопрезентации.

Тема 3. Самооценка и самопрезентация: хвалить или не хвалить (1 час)

Теория (0,3 часа). Проявление самооценки через самопрезентацию. Несколько глобальных стратегий самопрезентации.

Практика (0,7 часа). Выполним упражнения на ресурс, а также поработаем с основой новой самопрезентации. Даем себе самоподдержку и опору для изменений. Составляем 2 списка из 5 утверждений: "Как можно было бы себя похвалить" "Почему себя хвалить - это не стыдно и неплохо".

Дополнительный урок "Соппротивление" (1 час)

Теория (0,5 часа). Знакомство с защитным механизмом. Причины сохранения своего хорошего психоэмоционального состояния и нежелания по-настоящему вступать в контакт с внешней средой.

Практика (0,5 часа) Обращаем внимание на свое сопротивление, проработка сопротивления. Поддержка себя в выполнении заданий на курсе. Арт-терапевтическое упражнение, работа с эмоциями.

Тема 4. Мышление и самопрезентация: страхи заявить о себе смело (1,2 или 2,5 часа)

Теория (0,4 или 1,7 часа). Думать о том, что подумают о нас другие люди - нормально. Как не уходить в крайности.

Практика (0,8 часа). Определим и проработаем страхи самопрезентации, оценка их по 10-балльной шкале. Анализ своего психоэмоционального состояния во время выполнения упражнения. Поиск ресурсов, которые есть уже сейчас.

Тема 5. Самопрезентация и целостный имидж (1 час)

Теория (0,4 часа). Целостный имидж. Знакомство с процессом формирования мнения о

другом человеке.

Практика (0,6 часа). Анализ целостного имиджа со стороны, опора на свои ощущения в процессе анализа и применение полученной информации в своей самопрезентации.

Тема 6. Имидж: влияние цвета (1 час)

Теория (0,4 часа). Знакомство с влиянием цвета. Психическое воздействие цвета на человека.

Практика (0,6 часа). Подготовка к своей новой самопрезентации, определение своих сильных сторон, определение своих слабых сторон, которым необходима поддержка, анализ себя в разных ситуациях и планирование своих образов в разных ситуациях. Определение акцентов в своей самопрезентации. Составление плана самопрезентации. Подготовка образа для записи видео на основании пройденного материала.

Мастер-класс "Страхи самопрезентации и публичных выступлений" (1 час)

Теория (0,4 часа). Как заявлять о себе, о своих успехах, об опыте и не стесняться этого. Как делать это гармонично, мягко и с достоинством. Учимся видеть свои лучшие качества, оценивать свои победы, успехи и экологично их представлять. Страхи осуждения и критики. Рекомендации по преодолению страхов ошибки и провала. Практика (0,6 часа). Проработка страха самопрезентации через работу с метафорическими ассоциативными картами. Техника "Прощальное письмо страху".

Тема 7. Язык тела и самопрезентация (1 час)

Теория (0,4 часа). Знакомство с кинесикой, сканирование своих телесных ощущений, работа с зажимами, начало работы с дыханием.

Практика (0,6 часа). Определение своего языка тела в кадре, анализ движений, мимики, жестов, дыхания. Наблюдение за эмоциями.

Тема 8. Публичное выступление: первое впечатление (1 час)

Теория (0,7 часа). Учимся анализировать, почему нравится тот или иной представитель социальных сетей, определение сильных и слабых сторон, примеряем на себя новые действия и образы.

Практика (0,3 часа). Анализ самопрезентаций в социальных сетях и публичных выступлениях (с учетом пройденных тем на курсе), фиксация основ самопрезентаций выбранных представителей социальных сетей.

Тема 9. Публичное выступление: инструкция по применению (1 или 1,5 часа)

Теория (0,2 или 0,7 часа). Универсальные правила успешных переговоров.

Психологические барьеры и ограничивающие убеждения в публичных выступлениях.

Практика (0,8 часа). Запись первой самопрезентации с учетом полученных знаний и навыков. Практические упражнения для подготовки к публичным выступлениям.

Мастер-класс "Основы фотопозирования" (1 час)

Теория (0,4 часа). Учимся презентовать себя через фото. Основные ошибки и рекомендации для позирования по разным частям тела (голова, шея, плечи, бедра, руки, ноги). Общие рекомендации по смене поз, как сделать процесс фотопозирования легким, комфортным и приятным.

Практика (0,6 часа). Позировки перед зеркалом, Упражнение "Оживший манекен".
Изучение своих лучших ракурсов.

Тема 10. Голос и самопрезентация (1 час)

Теория (0,6 часа) Знакомство с упражнениями по работе с дыханием и телом. Зажимы и расслабление перед выступлением. Учимся слушать и слышать свои эмоции и тело.

Практика (0,4 часа). Нейтрализация телесных зажимов, изменение дыхания, развитие речевого дыхания. Упражнения: "Зевание", "Задвигание и выдвигание челюсти", "Скрученное полотенце", "Разговор на непонятном языке", "Тряска".

Дополнительный урок "Мастер-класс по голосу и речи" (1 час)

Теория (0,6 часа). Знакомство с темой голоса. Узнаем, что и как надо делать, чтобы голос звучал объемно, благородно, ясно и четко.

Практика (0,4 часа). Выполнение практических упражнений для голоса и дыхания. Анализ изменений в звучании голоса до и после выполнения упражнений.

Тема 11. Урок-практика (1 час).

Теория (0,1 часа).

Практика (0,9 часа). Выход на публику: социальные сети или публичное выступление.

Заявление о себе, практическое применение полученных знаний. Подведение предварительных итогов обучения, запись видеопредставлений по плану или в свободной форме (3 видео на 30 секунд, 1 минуту, 3 минуты с рассказом о себе или своих планах на выходные).

Тема 12. Личный магнетизм (1 час)

Теория (0,4 часа). Помощники уверенного выступления. Знакомство с темой личного магнетизма. Энергия и ресурс.

Практика (0,6 часа). Вернуться к началу курса и посмотреть на изменения, которые произошли. Оценить свое настроение и желание двигаться дальше. Заявить о себе на практике. Планируем работу с презентацией себя, выполняем практические упражнения курса, работаем с дыханием. Дополнительное задание: записать искренний видеотзыв о курсе.

Дополнительный урок (1 час)

Теория (0,1 часа). Урок подойдет для тех, у кого есть свой бизнес или кто хочет начать свой бизнес, и для тех, кто хочет начать монетизировать хобби. Определяем продукт, который по-настоящему хотим развивать и в который верим.

Практика (0,9 часа). Определить продукты и направления для развития, оценить свою уверенность в этих продуктах, составить план действий.

Мастер-класс "Секреты визуального имиджа" (2 часа).

Теория (1 час). Компоненты стиля. Влияние стиля на настроение. Цвет и ассоциации. Как управлять впечатлением окружающих.

Практика (1 час). Создать образ для себя и своих выступлений. Анализ своих образов, что были ранее.

Дополнительный урок "Мастер-класс по визажу" (2,5 часа).

Теория (1,4 часа). Как сделать красивый макияж (дневной/ночной).

Практика (1,1 часа). Макияж для себя.

Итоговая аттестация (0,5 часа)

Практика (0,5 часа). Итоговый тест.

