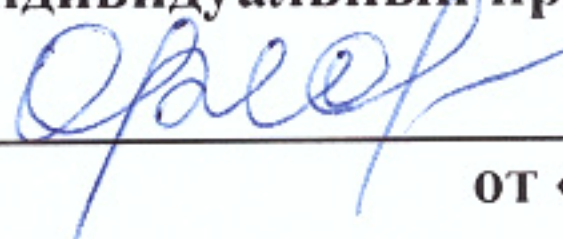


**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
ОРЛОВА АННА КАРЕНОВНА**

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

 **/А.К. Орлова**
от «15» мая 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

“Самооценка”

социально-гуманитарной направленности

Уровень: вводный

Возраст обучающихся от 18 лет

Срок реализации - 10 недель (40 часов)

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	6
2.3. Календарный учебный график	8
2.4. Рабочая программа	9
3. Формы контроля и оценочные материалы	9
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	16
Приложение № 1. Рабочая программа	17
	3
	6

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Самооценка» (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.

Проблема самооценки всегда привлекала внимание как отечественных, так и зарубежных психологов, в отечественной психологии она представлена в работах Л.С.Выготского, Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, М.Н.Скаткина, А.И. Липкиной, М.И.Лисиной, В.В. Столина, Е.В. Шороховой, в зарубежной – Р.Бернса, У. Джемса, Ч. Кули, А.Маслоу, К.Роджерса, Э. Эриксона и других. В учебных трудах подробно изложен онтогенез самооценки, ее структура, функции, возможности и закономерности формирования.

Самооценка, как важнейший компонент самоотношения аккумулирует в себе весь жизненный опыт личности. Низкий уровень самоотношения может привести к снижению уровня всей системы отношений человека, в том числе и уровень его отношения к другим людям. Выбранная тема актуальна тем, что самооценка - это одно из психологических образований, которые составляют понятие «личность».

Самооценка является важным регулятором поведения человека, от нее зависят взаимоотношения с окружающими, критичность и требовательность к себе, отношение к своим успехам и неудачам. Самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности, также определяет социальный статус человека в группе. Изучение самооценки, ее влияние на развитие личности, межличностные отношения, приобретает все большую актуальность.

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 исследования самооценки личности в процессе ее жизнедеятельности имеют большое значение в психологической теории и практике. Прежде всего, изучаются изменения в содержании уровня самооценки и ее компонентов – какие качества осознаются лучше, как меняется с возрастом уровень и критерии самооценок, какое значение придается внешности, а какое умственным и моральным качествам. Обучение направлено на формирование

специальных знаний о физических, поведенческих, психологических и социальных проявлениях личности.

Отличительные особенности

В процессе прохождения занятий по формированию и повышению самооценки, 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 «Самооценка» 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 адекватного представления о себе, своей самооценке и возможностях.

Задачи образовательной программы

Обучающие:

- Развить эмоциональный интеллект, соматический интеллект, телесный контакт с собой;
- Научить эффективному анализу собственных мыслей;
- Научить понимать телесные реакции и проявления;
- Сформировать теоретические знания в области психологии;
- Предоставить навыки по обретению уверенности в себе;
- 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, позволяющими достичь высокий уровень самоуважения и адекватной самооценки;
- Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Воспитательные:

- Воспитать и развить мотивацию к самопознанию.

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 10 недель (40 академических часов). 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.

2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Всего, час	В том числе, час:		Форма аттестации (контроля)
			теория	практика	
1.	Вводный урок	0,5	0,5	-	Самоконтроль
2.	Тема 1. Самооценка – что это такое?	4	1	3	Зачет/ самостоятельная практическая работа
3.	Тема 2. Самооценка и ее компоненты	4,5	1,5	3	Зачет/ самостоятельная практическая работа
4.	Тема 3. Самооценка и наши действия	3	1	2	Зачет/ самостоятельная практическая работа
5.	Тема 4. Самооценка и избегания	4	1	3	Зачет/ самостоятельная практическая работа
6.	Тема 5. Самооценка и эмоции 1	4,5	1	3,5	Зачет/ самостоятельная практическая работа
7.	Тема 6. Самооценка и эмоции 2	4,5	1	3,5	Зачет/ самостоятельная практическая работа
8.	Тема 7. Самооценка и мышление	4	1	3	Зачет/ самостоятельная практическая работа
9.	Тема 8. Самооценка и речь	4	1	3	Зачет/ самостоятельная практическая работа
10.	Тема 9. Самооценка и тело	4	1	3	Зачет/ самостоятельная практическая работа
11.	Итоговый урок. Мотивация	2,5	0,5	2	Зачет/ самостоятельная практическая работа
12.	Итоговая аттестация	0,5	-	0,5	Зачет/ тест
	Итого:	40	10,5	29,5	

2.2. Содержание учебного (тематического) плана

Вводный урок (0,5 часа).

Теория (0,5 часа). Введение в курс «Самооценка». Краткое описание курса, содержание программы курса, организационные моменты

Тема 1. Самооценка – что это такое? (4 часа)

Теория (1 час). Почему самооценка – это ключевая тема? Заниженная самооценка. Адекватная (нормальная) самооценка.

Практика (3 часа). Тест на определение самооценки. Описание непривычных и новых действий. Описание 50 пунктов «Право быть». Ответы на вопросы по теме: «Ожидания от программы».

Тема 2. Самооценка и ее компоненты (4,5 часа)

Теория (1,5 часа). Уровень самооценки зависит... Базовая неудовлетворенность. Искусственная неудовлетворенность. Практика перефокусирования внимания. Экспресс-помощник для накопления психоэмоционального ресурса.

Практика (3 часа). Знакомимся с собой. Работа с «Дневником Мыслей». Описание физической нагрузки, устанавливающую контакт с телом. Описание выражения благодарности себе.

Тема 3. Самооценка и наши действия (3 часа)

Теория (1 час). Как относиться к себе с любовью. Инструкция: как найти контакт с самим собой.

Практика (2 часа). Описание кодекса любви к себе.

Тема 4. Самооценка и избегания (4 часа)

Теория (1 час). Понятие избегания. Шаги избегания. Работа с избеганиями

Практика (3 часа). Составление списка избеганий, причин избеганий. Описание ощущения после составления списка избеганий. Упражнение «Волшебный квадрат. Шкала Действия»,

Тема 5. Самооценка и эмоции 1 (4,5 часа)

Теория (1 час). Что такое эмоции. Классификация эмоций. Эмоциональный интеллект. базовые эмоции

Практика (3,5 часа). Заполнение Дневника «Знакомство с собой». Упражнение «Мои эмоции». Упражнение «Разговор с внутренним голосом». Упражнение «Оценка чувств». Дыхательное упражнение лайфхак «Скорая помощь для эмоций»

Тема 6. Самооценка и эмоции 2 (4,5 часа)

Теория (1 час). Управление эмоциями. Подавление и избегание эмоций

Практика (3,5 часа). Заполнение Дневника «Знакомство с собой». Упражнение «Мои эмоции». Упражнение «Список удовольствий 2.0». Упражнение «Волшебный квадрат». Упражнение лайфхак «Внутренняя визуализация», упражнение лайфхак «Детектор истины».

Тема 7. Самооценка и мышление (4 часа)

Теория (1 час). Что такое мышление? Типы мышления. События, мысли, чувства. Практика сознания.

Практика (3 часа). Упражнение «Практика обретения истинного Я». Упражнение «Практика альтернативного мышления». Упражнение «Волшебный квадрат».

Тема 8. Самооценка и речь (4 часа)

Теория (1 час). Магия слова. Речь и мысли. Основные правила речи. Эргичная и аэргичная речь. Эмоциональность.

Практика (3 часа). Описание выводов и (или) наблюдений во время тренировки «Основные правила». Создание видеовизитки. Описание достижений или побед.

Тема 9. Самооценка и тело (4 часа)

Теория (1 час). Тело и эмоции. Сегменты мышечных блоков. Отдых и медитации.

Практика (3 часа). Упражнение «Как обрести контакт с телом?». Техники релаксации. Упражнение «Волшебный квадрат». Соотношение зажимов и эмоций в Дневнике «Знакомство с собой».

Итоговый урок. Мотивация (2,5 часа)

Теория (0,5 часа). Внутренняя мотивация. Эмпатия. Подведение итогов.

Практика (2 часа). Упражнение «Управление мышлением». Упражнение «Как определить свои истинные мотивы?». Ответы на вопросы по теме: «Ожидания от программы».

Итоговая аттестация (0,5 часа)

Практика (0,5 часа). Итоговый тест.

2.3. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц/неделя	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	1	асинхронно	по плану урока	0,5	Вводный урок	ОП GetCourse	Самоконтроль
2.	1	асинхронно	по плану урока	4	Тема 1. Самооценка – что это такое?	ОП GetCourse	самостоятельная практическая работа
3.	2	асинхронно	по плану урока	4,5	Тема 2. Самооценка и ее компоненты	ОП GetCourse	самостоятельная практическая работа
4.	3	асинхронно	по плану урока	3	Тема 3. Самооценка и наши действия	ОП GetCourse	самостоятельная практическая работа
5.	4	асинхронно	по плану урока	4	Тема 4. Самооценка и избегания	ОП GetCourse	самостоятельная практическая работа
6.	5	асинхронно	по плану урока	4,5	Тема 5. Самооценка и эмоции 1	ОП GetCourse	самостоятельная практическая работа
7.	6	асинхронно	по плану урока	4,5	Тема 6. Самооценка и эмоции 2	ОП GetCourse	самостоятельная практическая работа
8.	7	асинхронно	по плану урока	4	Тема 7. Самооценка и мышление	ОП GetCourse	самостоятельная практическая работа
9.	8	асинхронно	по плану урока	4	Тема 8. Самооценка и речь	ОП GetCourse	самостоятельная практическая работа
10.	9	асинхронно	по плану урока	4	Тема 9. Самооценка и тело	ОП GetCourse	самостоятельная практическая работа
11.	10	асинхронно	по плану урока	2,5	Итоговый урок. Мотивация	ОП GetCourse	самостоятельная практическая работа
12.	10	асинхронно	по плану урока	0,5	Итоговая аттестация	ОП GetCourse	тест
Итого:				40			