* 1. **Организационно-методический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование модуля, темы** | **Аудиторная работа** | **Самостоятельная работа** |
| лекции | практические |
|  | **Модуль 1. Познай себя (самодиагностика)** |
|  | Самосознание | 2 | 4 | 4 |
|  | «Я – личность, я – индивид» | 2 | 4 | 2 |
|  | Пути развития личности | 2 | 4 | 4 |
|  | Мужчина, женщина - в чём различия | 2 | 4 | 4 |
|  | Цели жизни | 2 | 4 | 2 |
|  | Место Я в материальном мире | 2 | 4 | 2 |
|  | Законы мироздания (Понятие о структурах законов: духовного, душевного (психического), физического) | 4 | 6 | 6 |
|  | Уровни саморазвития (физический, интеллектуальный, духовный, социально-эмоциальный) | 4 | 4 | 2 |
|  | Физический уровень саморазвития | 2 | 6 | 6 |
|  | Интеллектуальный уровень саморазвития | 2 | 6 | 2 |
|  | Социально-эмоциональный уровень саморазвития | 2 | 6 | 4 |
|  | Духовный уровень саморазвития | 2 | 6 | 2 |
|  | **Модуль 2. Управляй собой (саморегуляция)** |
|  | Ограничивающие убеждения | 2 | 4 | 4 |
|  | Основные базовые потребности личности: в любви, принятии, быть хорошим  | 4 | 4 | 2 |
|  | Потребность в любви | 2 | 4 | 2 |
|  | Потребность в принятии | 2 | 4 | 2 |
|  | Потребность «быть хорошим» | 2 | 4 | 2 |
|  | Диагностика и восстановление родовых систем | 4 | 4 | 4 |
|  | Диагностика и коррекция отношений с партнёрами | 2 | 4 | 2 |
|  | Терапия родовых систем | 2 | 4 | 2 |
|  | Терапия детско-родительских взаимоотношений | 2 | 4 | 2 |
|  | Терапия проблем взаимоотношений с другими (общения) | 2 | 4 | 2 |
|  | Терапия страхов, обид | 2 | 4 | 2 |
|  | **Модуль 3. Реализуй себя (самореализация)** |
|  | Осознанность жизни | 2 | 4 | 2 |
|  | Самонаблюдение |  | 4 | 2 |
|  | Техники наполнения (ресурсные) |  | 4 | 4 |
|  | Техники арттерапии |  | 4 | 2 |
|  | Медитативные техники |  | 6 | 2 |
|  | Самопрезентация в социуме |  | 4 | 4 |
|  | Техники исполнения желаний |  | 4 | 2 |
|  | **Итого:** | 56 | 132 | 80 |
|  | **Всего часов на изучение дисциплины:** | Аудиторные: 188 | Самостоятельное изучение: 80 |
|  | **Общее количество часов:** | 268 |
|  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование модуля, темы** | **Аудиторная работа** | **Самостоятельная работа** |
| лекции | практические |
|  | **Модуль 1. Психологическое консультирование**  |
|  | Основы психологического консультирования | 2 |  | 2 |
|  | Виды и направления психологического консультирования | 2 |  | 2 |
|  | Этапы психологического консультирования | 2 |  | 2 |
|  | Техники консультирования | 4 | 12 | 16 |
|  | **Модуль 2. Тренинг**  |
|  | Ведущий тренинговых групп | 2 |  | 2 |
|  | Групповая динамика и этапы работы с группой | 2 | 2 | 4 |
|  | Роли тренера группы | 2 | 2 | 4 |
|  | Подготовка к ведению тренинга | 2 | 2 | 4 |
|  | Структура проведения тренинга | 2 | 2 | 4 |
|  | Основные методы ведения тренинга | 2 | 2 | 4 |
|  | Игровые упражнения в тренинге | 2 | 2 | 4 |
|  | Социодрама и психодрама в тренинге | 2 | 2 | 4 |
|  | Психологические расстановки в групповой работе | 2 | 2 | 4 |
|  | Особенности работы с психологическими травмами | 2 | 2 | 4 |
|  | **Модуль 3. Коучинг** |
|  | Введение в коучинг. | 2 | 2 | 4 |
|  | Основные компетенции коуча | 2 |  | 2 |
|  | Типы клиентов (покупатели, посетители, жалобщики). | 2 |  | 2 |
|  | Направления коучинга и форматы проведения коуч-сессий | 2 | 2 | 4 |
|  | Методы и инструменты коучингового подхода | 2 | 4 | 6 |
|  | Виды коучинга | 2 |  | 2 |
|  | Коучинг эмоционального интеллекта: техники развития эмоциональной компетентности | 2 | 4 | 6 |
|  | Коучинг по тайм-менеджменту: технологии организации времени и повышения эффективности его использования | 2 | 4 | 6 |
|  | Трансформационный коучинг. Работа с ценностями и глубинными изменениями | 2 | 4 | 6 |
|  | Техники ведущих психотерапевтических направлений в коучинге: НЛП, арт-терапия, транзактный анализ, телесно-ориентированная терапия | 4 | 8 | 12 |
|  | **Итого:** | 52 | 58 | 110 |
|  | **Всего часов на изучение дисциплины:** | Аудиторные: 110ч. | Самостоятельное изучение: 110ч. |
|  | **Общее количество часов:** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование модуля, темы** | **Аудиторная работа** | **Самостоятельная работа** |
| лекции | практические |
|  | **Подготовка руководителя программы** |
|  | Руководитель - лидер | 2 | 2 | 4 |
|  | Портрет руководителя | 2 | 2 | 4 |
|  | Стратегическое мышление руководителя | 2 | 2 | 4 |
|  | Тренинг публичного выступления | 2 | 6 | 8 |
|  | Тренинг эффективной самопрезентации | 2 | 6 | 8 |
|  | Тренинг общения и взаимодействия в команде | 2 | 6 | 8 |
|  | Тренинг командообразования | 2 | 6 | 8 |
|  | Тренинг разрешения конфликтов | 2 | 6 | 8 |
|  | Тренинг лидерства | 2 | 6 | 8 |
|  | Тренинг управленческих решений | 2 | 6 | 8 |
|  | Тренинг организационного развития | 2 | 6 | 8 |
|  | Тренинг продаж | 2 | 6 | 8 |
|  | **Итого:** | 24 | 60 | 84 |
|  | **Всего часов на изучение дисциплины:** | Аудиторные: 84 | Самостоятельное изучение: 84 |
|  | **Общее количество часов:** |  |