

Утверждаю:  
Генеральный директор ООО «Авита»  
Галицких М.Е.  
« 20 » мая 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ПРОГРАММА САМОРАЗВИТИЯ И САМОУПРАВЛЕНИЯ**

**Объем: 256 часов**

**Москва 2019**

## Оглавление

I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.....	3
1.1. Назначение программы.....	3
1.2. Нормативные правовые основания разработки программы .....	3
1.3. Требования к слушателям .....	3
1.4. Формы освоения программы.....	3
1.5. Цель и планируемые результаты обучения .....	3
1.6. Трудоемкость программы .....	5
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....	5
III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН .....	5
IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК .....	7
V. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	9
VI. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ .....	12
6.1. Формы аттестации.....	12
6.2. Критерии оценки обучающихся .....	13
6.3 Фонд оценочных средств.....	13
VII. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	14
7.1. Требования к квалификации преподавателей, представителей предприятий и организаций, обеспечивающих реализацию образовательного процесса. ....	14
7.2. Требования к материально-техническим условиям.....	15
7.3. Требованиям к информационным и учебно-методическим условиям .....	15
7.4. Методические рекомендации к организации образовательного процесса. ....	16
7.5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	17

## **I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Назначение программы**

Дополнительная общеобразовательная программа «Программа саморазвития и самоуправления» направлена на развитие ключевых компетенций, которые необходимы современному человеку.

Программа регламентирует цели, планируемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки обучающихся и включает в себя: учебный план, фонды оценочных средств, программу итоговой аттестации, календарный учебный график и другие материалы, обеспечивающие качество подготовки обучающихся.

### **1.2. Нормативные правовые основания разработки программы**

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Локально-нормативные акты организации.

### **1.3. Требования к слушателям**

К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются лица, достигшие 18 лет, имеющие потребность в саморазвитии, повышении личностных компетенций.

### **1.4. Формы освоения программы.**

Форма освоения программы – очная, заочная с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

### **1.5. Цель и планируемые результаты обучения**

Целью программы является развитие у слушателей ключевых компетенций: целеполагание, целедостижение, ответственность, социальное взаимодействие, коммуникативная компетенция, самосовершенствование, структура мышления, проектное управление, командное взаимодействие, мотивация, самомотивация, результативность, планирование и управление временем.

Программа направлена на освоение:

#### **личных (общекультурных) компетенций:**

- способность к самоорганизации и самообразованию;
- способностью к анализу, обобщению информации, постановке целей и выбору путей их достижения.

#### **универсальных (общепрофессиональных) компетенций:**

- способность находить организационно-управленческие решения, оценивать результаты и последствия принятого управленческого решения и готовность нести за них ответственность с позиций социальной значимости принимаемых решений;
- способностью осуществлять деловое общение и публичные выступления, вести переговоры, совещания, осуществлять деловую переписку и поддерживать электронные коммуникации;

#### **организационно-управленческая деятельность:**

- владением навыками использования основных теорий мотивации, лидерства для решения стратегических и оперативных управленческих задач, а также для организации групповой работы на основе знания процессов групповой динамики и

принципов формирования команды, умений проводить аудит человеческих ресурсов и осуществлять диагностику организационной культуры;

**коммуникативная деятельность:**

- способностью осуществлять межличностные, групповые и организационные коммуникации;
- умением организовать и поддерживать связи с деловыми партнерами, используя системы сбора необходимой информации для расширения внешних связей и обмена опытом при реализации проектов, направленных на развитие организации (предприятия, органа государственного или муниципального управления);
- способностью руководить малым коллективом;

**вспомогательно-технологическая (исполнительская):**

- владением методами самоорганизации рабочего времени, рационального применения ресурсов и эффективно взаимодействовать с другими исполнителями;

**организационно-регулирующая деятельность:**

- способностью эффективно участвовать в групповой работе на основе знания процессов групповой динамики и принципов формирования команды;

**проектная деятельность:**

- способностью корректно формулировать задачи (проблемы) своей деятельности (проекта, исследования), устанавливать их взаимосвязи, строить модели систем задач (проблем), анализировать, диагностировать причины появления проблем;
- способностью организовать деятельность малой группы, созданной для реализации конкретного экономического проекта;
- способностью проектировать траектории своего профессионального роста и личностного развития;

В результате освоения программы обучающиеся должны

Знать:

- законы и закономерности человеческого поведения;
- способы развития достоинств и устранения недостатков;
- способы и методы саморазвития и самообразования;

Уметь:

- давать правильную самооценку;
- намечать пути и выбирать средства развития достоинств и устранения недостатков

Владеть навыками:

в управлении

- увеличения силы своего влияния;
- создания команды;
- повышения эффективности управления.

в бизнесе и карьере

- развития бизнеса;
- роста доходов;
- карьерный роста.
- в отношениях
- выстраивать новый уровень личных отношений;
- сбалансированности всех сторон жизни;
- улучшения качества жизни.

Выпускники Программы «Программа саморазвития и самоуправления» в полной мере осознают свой потенциал и умеют использовать его силу и возможности для своего блага, блага других людей и общества в целом.

Результат Программы – это новое качество жизни, опирающееся на ключевые компетенции и качества человека, который знает не только в теории, но и на практике, что возможно и в чем его сила.

### 1.6. Трудоемкость программы

Трудоемкость программы по Учебному плану составляет 256 часов, продолжительность обучения – 2 месяца.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название разделов (тем)	Всего часов	В том числе:			Форма итогового контроля
			Т	П	СР	
1.	Модуль 1. Базовый	58	4	18	36	Практическое задание
2.	Промежуточная аттестация	2	-	2	-	Ролевая игра
3.	Модуль 2. Интенсив	76	-	40	36	Практическое задание
4.	Промежуточная аттестация	4	-	4	-	Практическое упражнение. Зачет.
5.	Модуль 3. Отработка и закрепление навыков	110	-	24	86	Практическое задание
6.	Итоговая аттестация	6	-	6	-	экзамен
	<b>Итого:</b>	<b>256</b>	<b>4</b>	<b>94</b>	<b>158</b>	

## III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название разделов (тем)	Всего часов	В том числе:			Форма итогового контроля
			Т	П	СР	
1.	Модуль 1. Базовый	58	4	18	36	Практическое задание
	Факторы, влияющие на повышение / снижение эффективности и результативности;	5	2		3	Практическое задание
	Базовые категории для создания личных результатов;	5	2		3	Практическое задание
	Соотношение между целями и приоритетами;	4		1	3	Практическое задание
	Проактивность, как способность эффективного взаимодействия;	5		2	3	Практическое задание
	Позиция жертва / автор, влияние на достижение результатов;	5		2	3	Практическое задание
	Принцип выиграть / выиграть, согласование личных и командных целей;	5		2	3	Практическое задание
	Обязательство, декларируемое будущее, создание	5		2	3	Практическое задание

нового;					
Типичные личные причины не достижения целей;	5		2	3	Практическое задание
Выполнение принятых обязательств как ключевой фактор результативности и эффективности;	5		2	3	Практическое задание
Пути и способы повышения личной эффективности и результативности;	5		2	3	Практическое задание
Мотивация и самомотивация при достижении поставленных целей;	5		2	3	Практическое задание
Оценка результатов, корректировки в процессе достижения цели, специфика доведения планов до результатов.	4		1	3	Практическое задание
<b>2. Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		Ролевая игра
<b>3. Модуль 2. Интенсив</b>	<b>76</b>	-	<b>40</b>	<b>36</b>	Практическое задание
Критерии эффективности;	5		2	3	Практическое задание
Базовые категории для создания прорыва как быстрого достижения результатов;	5		2	3	Практическое задание
Алгоритмы расстановки приоритетов;	6		3	3	Практическое задание
Характер взаимодействий и получаемые результат;	6		3	3	Практическое задание
Индивидуальное влияние на достижение командного результатов;	6		3	3	Практическое задание
Принцип выиграть/выиграть, влияние на командный результат;	6		3	3	Практическое задание
Обязательство, декларация результатов, достижение результатов;	6		3	3	Практическое задание
Типичные командные причины не достижения командной целей;	6		3	3	Практическое задание
Выполнение принятых командных обязательств как ключевой фактор индивидуальной и командной результативности и эффективности;	5		3	2	Практическое задание
Пути и способы повышения командной эффективности и результативности;	5		3	2	Практическое задание
Мотивация и согласование личных мотиваций в команде при достижении поставленных командных целей;	5		3	2	Практическое задание
Оценка результатов, корректировки в процессе достижения командной цели, механизмы обратной связи;	5		3	2	Практическое задание
Создание синергии в командном взаимодействии;	5		3	2	Практическое задание
Эффективное использование командной синергии.	5		3	2	Практическое задание
<b>4. Промежуточная аттестация</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	-	Практическое упражнение. Зачет.

<b>5. Модуль 3. Отработка и закрепление навыков</b>	<b>110</b>	-	24	86	Практическое задание
Целеполагание и целедостижение	<b>47</b>		6	41	Практическое задание
Мотивация и целеустремленность	<b>47</b>		6	41	Практическое задание
Управление временем	<b>48</b>		6	42	Практическое задание
Проектное управление	<b>48</b>		6	42	Практическое задание
<b>6. Итоговая аттестация</b>	<b>6</b>	-	<b>6</b>	-	<b>экзамен</b>
<b>Итого:</b>	<b>256</b>	<b>4</b>	<b>94</b>	<b>158</b>	

#### IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный график обучения является примерным, составляется и утверждается для каждой группы. В календарном графике отражена аудиторная работа слушателей.

Срок освоения программы – 3 месяца. Начало обучения – по мере набора группы. Примерный режим занятий: 6-8 академических часов в день. Промежуточная и итоговая аттестации проводятся, согласно графику.

Наименование модулей // дни	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Модуль 1. Базовый</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>6</b>										
<b>Промежуточная аттестация</b>			<b>2</b>										
<b>Модуль 2. Интенсив</b>				<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>					
<b>Промежуточная аттестация</b>									<b>4</b>				
<b>Модуль 3. Отработка и закрепление навыков</b>										<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
<b>Итоговая аттестация</b>													<b>6</b>

#### Примерное календарно-тематическое планирование на январь-апрель 2020 года.

№ п/п	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	17.01.2020	теория	2	Факторы, влияющие на повышение / снижение эффективности и результативности	Практическое задание
2.	17.01.2020	теория	2	Базовые категории для создания личных результатов;	Практическое задание
3.	17.01.2020	практика	1	Соотношение между целями и приоритетами;	Практическое задание
4.	17.01.2020	практика	2	Проактивность, как способность эффективного взаимодействия;	Практическое задание
5.	17.01.2020	практика	1	Позиция жертва / автор, влияние на достижение результатов;	Практическое задание
6.	18.01.2020	практика	1	Позиция жертва / автор, влияние на достижение результатов;	Практическое задание
7.	18.01.2020	практика	2	Принцип выиграть / выиграть, согласование личных и командных целей;	Практическое задание
8.	18.01.2020	практика	2	Обязательство, декларируемое будущее, создание нового;	Практическое задание
9.	18.01.2020	практика	2	Типичные личные причины не достижения целей;	Практическое задание

10.	18.01.2020	практика	1	Выполнение принятых обязательств как ключевой фактор результативности и эффективности;	Практическое задание
11.	19.01.2020	практика	1	Выполнение принятых обязательств как ключевой фактор результативности и эффективности;	Практическое задание
12.	19.01.2020	практика	2	Пути и способы повышения личной эффективности и результативности;	Практическое задание
13.	19.01.2020	практика	2	Мотивация и самомотивация при достижении поставленных целей;	Практическое задание
14.	19.01.2020	практика	1	Оценка результатов, корректировки в процессе достижения цели, специфика доведения планов до результатов.	Практическое задание
<b>15.</b>	<b>19.01.2020</b>	<b>зачет</b>	<b>2</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Ролевая игра</b>
16.	29.01.2020	практика	2	Критерии эффективности;	Практическое задание
17.	29.01.2020	практика	2	Базовые категории для создания прорыва как быстрого достижения результатов;	Практическое задание
18.	29.01.2020	практика	3	Алгоритмы расстановки приоритетов;	Практическое задание
19.	29.01.2020	практика	1	Характер взаимодействий и получаемые результат;	Практическое задание
20.	30.01.2020	практика	2	Характер взаимодействий и получаемые результат;	Практическое задание
21.	30.01.2020	практика	3	Индивидуальное влияние на достижение командного результатов;	Практическое задание
22.	30.01.2020	практика	3	Принцип выиграть/выиграть, влияние на командный результат;	Практическое задание
23.	31.01.2020	практика	3	Обязательство, декларация результатов, достижение результатов;	Практическое задание
24.	31.01.2020	практика	3	Типичные командные причины не достижения командной цели;	Практическое задание
25.	31.01.2020	практика	2	Выполнение принятых командных обязательств как ключевой фактор индивидуальной и командной результативности и эффективности;	Практическое задание
26.	01.02.2020	практика	1	Выполнение принятых командных обязательств как ключевой фактор индивидуальной и командной результативности и эффективности;	Практическое задание
27.	01.02.2020	практика	3	Пути и способы повышения командной эффективности и результативности;	Практическое задание
28.	01.02.2020	практика	3	Мотивация и согласование личных мотиваций в команде при достижении поставленных командных целей;	Практическое задание
29.	01.02.2020	практика	1	Оценка результатов, корректировки в процессе достижения командной цели, механизмы обратной связи;	Практическое задание
30.	02.02.2020	практика	2	Оценка результатов, корректировки в процессе достижения командной цели, механизмы обратной связи;	Практическое задание
31.	02.02.2020	практика	3	Создание синергии в командном взаимодействии;	Практическое задание
32.	02.02.2020	практика	3	Эффективное использование командной синергии.	Практическое задание
<b>33.</b>	<b>02.02.2020</b>	<b>зачет</b>	<b>4</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Практическое упражнение</b>



34.	15.02.2020	практика	6	Целеполагание и целедостижение	Практическое задание
35.	15.02.2020	практика	2	Мотивация и целеустремленность	Практическое задание
36.	16.02.2020	практика	4	Мотивация и целеустремленность	Практическое задание
37.	16.02.2020	практика	4	Управление временем	Практическое задание
38.	20.03.2020	практика	2	Управление временем	Практическое задание
39.	20.03.2020	практика	6	Проектное управление	Практическое задание
<b>40.</b>	<b>17.04.2020</b>	<b>зачет</b>	<b>6</b>	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>экзамен</b>

## V. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Модуль 1. Базовый.

Первый модуль содержит трехдневный курс и сессию вопросов и ответов на неделю после курса, который позволяет увидеть и осознать основные стратегии мышления и поведения, которые определяют отношение к жизни, людям, своим целям и результатам. В этой стадии обучения закладываются основы для развития ключевых компетенций.

В первом модуле происходит работа с такими компетенциями как: целеполагание, целедостижение, структура мышления, системный анализ, коммуникативная компетенция, социальное взаимодействие, ответственность.

Первый модуль, помимо курса, содержит собеседование до курса и интервью по итогам курса. В результате участники проясняют свои цели и видение будущего, начинают ясно и четко видеть, какие стратегии и способы поведения ведут к целям, а какие нет.

Первый модуль позволяет увидеть свой потенциал и возможности, связанные с ним и определить пути и способы для раскрытия этого потенциала в полной мере.

В результате участники вырабатывают новые стратегии поведения, благодаря чему происходит достижение целей, оптимизация усилий и ресурсов, повышается эффективность, ощущается больше сил и повышается стрессоустойчивость.

Темы, отрабатываемые в первом модуле:

1. Факторы, влияющие на повышение/снижение эффективности и результативности;
2. Базовые категории для создания личных результатов;
3. Соотношение между целями и приоритетами;
4. Проактивность, как способность эффективного взаимодействия;
5. Позиция жертва/автор, влияние на достижение результатов;
6. Принцип выиграть/выиграть, согласование личных и командных целей;
7. Обязательство, декларируемое будущее, создание нового;
8. Типичные личные причины не достижения целей;
9. Выполнение принятых обязательств как ключевой фактор результативности и эффективности;
10. Пути и способы повышения личной эффективности и результативности;
11. Мотивация и самомотивация при достижении поставленных целей;
12. Оценка результатов, корректировки в процессе достижения цели, специфика доведения планов до результатов.

### Модуль 2. Интенсив

Во второй модуль входят пятидневный курс и сессия вопросов и ответов на неделю после курса. Во время курса участник оказывается в различных деловых и ролевых ситуациях за счет моделирования большого количества ситуаций, максимально похожих на те, с которыми встречается в жизни. Для решения задач, возникающих в этом процессе,

каждому участнику необходимо находить новые способы, вырабатывать новые стратегии взаимодействия с людьми, новые подходы и модели мышления и поведения.

Второй модуль позволяет сконцентрироваться на создании ключевых стратегий и моделей поведения, именно на тех стратегиях и взглядах, которые позволяют максимально быстро достигать цели и получать результаты, для чего необходимо проявить инициативу и создать партнерские отношения с людьми. Модуль создает возможность быстро сдвигаться от неработающих и ограничивающих стратегий и установок, которые препятствуют достижению важных целей и результатов, к работающим и конструктивным, давать и принимать обратную связь, использовать срывы как возможность для дальнейшего роста, создавать прорывы к целям и результатам. Второй модуль позволяет ощутить в полной мере силу своего потенциала на практике и начать его использовать для достижения намеченных целей.

Второй модуль работает с такими компетенциями как: результативность, структура мышления, коммуникативная компетенция, социальное взаимодействие, ответственность, командное взаимодействие.

Второй модуль содержит большое количество практических взаимодействий в различных ситуациях, которые воссоздаются в аудитории в процессе курса. Участие во втором модуле предполагает более глубокую и эмоциональную работу в процессах и упражнениях, большую включенность при обсуждениях полученных результатов и при выполнении домашнего задания.

Темы, отрабатываемые во втором модуле:

1. Критерии эффективности;
2. Базовые категории для создания прорыва как быстрого достижения результатов;
3. Алгоритмы расстановки приоритетов;
4. Характер взаимодействий и получаемые результаты;
5. Индивидуальное влияние на достижение командного результатов;
6. Принцип выиграть/выиграть, влияние на командный результат;
7. Обязательство, декларация результатов, достижение результатов;
8. Типичные командные причины не достижения командной цели;
9. Выполнение принятых командных обязательств как ключевой фактор индивидуальной и командной результативности и эффективности;
10. Пути и способы повышения командной эффективности и результативности;
11. Мотивация и согласование личных мотиваций в команде при достижении поставленных командных целей;
12. Оценка результатов, корректировки в процессе достижения командной цели, механизмы обратной связи;
13. Создание синергии в командном взаимодействии;
14. Эффективное использование командной синергии.

### **Модуль 3. Отработка и закрепление навыков**

Третий модуль, марафон.

Это ежедневные тренировки и практики по применению знаний и навыков, полученных в первом и втором модуле. Практика направлена на то, чтобы новый навык стал привычкой.

Третий модуль включает в себя три сессии, которые позволяют структурировать процесс обучения, управлять им и последовательно использовать новые знания и навыки, необходимые для достижения максимального успеха.

Первая сессия проходит в начале модуля – это старт. На этой сессии участники договариваются о том, как будет происходить взаимодействие между ними, какие задачи ставит перед собой каждый участник и вся команда в целом, формируют внутренние механизмы и стратегии взаимодействия друг с другом, координатором и ассистентами координатора.

Вторая сессия – в середине модуля. Это возможность честно посмотреть на результаты, увидеть, насколько они соответствуют или не соответствуют тому, что намечено к середине процесса достижения цели, создать, если нужно, новые ресурсы и договоренности, и двигаться дальше с новой силой.

Третья сессия – это подведение итогов и завершение модуля.

Еще одно мероприятие третьего модуля – однодневный командообразующий курс, который проходит на специально подготовленной площадке. Этот курс позволяет выйти на новый уровень командного взаимодействия и получить опыт создания синергетического эффекта.

Во время третьего модуля участники работают в команде при поддержке координатора и его ассистентов.

Третий модуль работает с такими компетенциями как: структура мышления, коммуникативная компетенция, социальное взаимодействие, самосовершенствование, ответственность, командное взаимодействие, проектное управление, мотивация, самомотивация, результативность, планирование и управление временем.

Третий модуль – это процесс, в структуре которого используются стратегии и модели поведения, используемые людьми, достигшими максимальных результатов в жизни. Это такие стратегии и принципы, как пунктуальность, ответственность, способность держать слово, эффективное управление временем, умение использовать срывы и сложные ситуации как новую возможность для роста, умение брать ответственность за общекорпоративный результат, самомотивация, самодисциплина, настойчивость и ряд других. Эти принципы описаны во многих книгах по развитию лидерских качеств и навыков формирования эффективных команд, и за время третьего модуля они становятся реальной жизненной основой для принятия решений и реальных действий каждого из участников.

В третьем модуле происходит не просто изучение основ персональной эффективности и командообразования в зале тренинга и в отдельных упражнениях, а ежедневная работа над применением этих навыков в жизни в течение всего модуля. Для достижения заявленных в начале модуля значимых результатов участники эффективно взаимодействуют с большим числом окружающих их людей из разных областей жизни, формируя при этом мощную и действенную систему поддержки для своего и их развития и движения в жизни.

Темы, отрабатываемые в третьем модуле:

#### 1. Целеполагание и целедостижение

Повышение компетенций целеполагание и целедостижение.

- Чем цели отличаются от желаний, хочу и надо. 10 признаков, что цель достижима.
- Ресурсы для достижения цели. Где и как их найти.
- Как мотивировать себя на достижение цели. Как усиливать мотивацию в процессе достижения цели.
- Действовать сейчас или немного подождать. Прокрастинация и как ее преодолеть.
- Что делать самому, а что делегировать. Расставление приоритетов и алгоритм делегирования.
- Цели поставлены, ресурсы определены, что дальше? Планирование в достижении цели.

#### 2. Мотивация и целеустремленность

Повышение компетенций мотивация, самомотивация и результативность.

- Мотивация и обязательство. Мотивация и самомотивация виды и способы.
- Мотиваторы и демотиваторы. Факторы демотивации и как их преодолеть.
- С чего начинать и как делать первые шаги. Метод маленьких шагов.
- Что делать, когда кажется, что нет сил. Написание инструкций для себя.

- Если ничего не хочется и кажется, что нет мотивации. Что делать и где брать ресурсы.

### 3. Управление временем

Повышение компетенций планирование и управление временем.

- Время – это ресурс. Как создать времени достаточно, эффективное ресурсосбережение.
- Я и время. Какие есть рычаги управления и как взять управление в свои руки.
- Катастрофически не хватает времени. Хронометраж и «фотография» использования времени.
- Как расставить приоритеты. Контроль и делегирование.
- Пошаговое планирование. Метод маленьких шагов и технология прорыва.
- Результат управления временем. Как понять, что ты научился использовать время эффективно.

### 4. Проектное управление

Повышение компетенций проектное управление, командное взаимодействие, целедостижение.

- Метод проектов. Области применения, преимущества и эффективность.
- Обеспечение проекта. Поиск и создание ресурсов, внешних и внутренних.
- Составные части проекта. Структура, содержание, план-график.
- Выполнение проекта. Контрольные точки, оценка промежуточных результатов.
- Роль каждого участника в проекте. Активность, ответственность инициатива, командная работа.
- Завершение проекта. Как довести проект до результата.

## **VI. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **6.1. Формы аттестации**

Для проведения промежуточной и итоговой аттестации программы «**Программа саморазвития и самоуправления**» разработан Фонд оценочных средств по программе, являющийся неотъемлемой частью учебно-методического комплекса.

**Объектами оценивания выступают:**

- степень участия в командной работе,
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы, стремление к личностному росту.

**Текущий контроль знаний**, обучающихся проводится на протяжении всего обучения по программе преподавателем, ведущим занятия в учебной группе.

Текущий контроль знаний включает в себя наблюдение преподавателя за учебной работой обучающихся и проверку качества знаний, умений и навыков, которыми они овладели на определенном этапе обучения посредством выполнения упражнений на практических занятиях.

**Промежуточная аттестация** - Оценка качества усвоения обучающимися содержания учебных блоков непосредственно по завершению их освоения, проводимая в форме Зачета посредством практической работы.

**Итоговая аттестация** - процедура, проводимая с целью установления уровня знаний, обучающихся с учетом прогнозируемых результатов обучения и требований к результатам освоения образовательной программы. Итоговая аттестация обучающихся осуществляется в форме экзамена (ролевой игры).

Слушатель допускается к итоговой аттестации после изучения тем образовательной программы «**Программа саморазвития и самоуправления**» в объеме, предусмотренном для лекционных и практических занятий.

Образовательная организация (ООО «Авита») вправе выдавать лицам, освоившим образовательную программу **«Программа саморазвития и самоуправления»** и успешно прошедшим итоговую аттестацию **Сертификат** (документ об обучении) установленного организацией образца. Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 040654 от 21.02.2020г. выдана Департаментом образования и науки г. Москвы на срок: бессрочно, приказ от 21.02.2020г. № 151Л, вид образования: дополнительное образование, подвид: дополнительное образование детей и взрослых, запись в реестре лицензий на осуществление образовательной деятельности (рег. №) Л035-01298-77/00180711.

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям дополнительной общеобразовательной программы созданы фонды оценочных средств, включающие типовые задания методы контроля, позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций.

Фонды оценочных средств соответствуют целям и задачам программы подготовки, учебному плану и обеспечивают оценку качества общепрофессиональных и профессиональных компетенций, приобретаемых обучающимся.

## 6.2. Критерии оценки обучающихся

Оценка качества освоения учебных модулей проводится в процессе промежуточной аттестации в форме зачета.

Оценка	Критерии оценки
Зачтено	- «зачет» выставляется слушателю, если он твердо знает материал курса, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;
Незачтено	- «незачет» выставляется слушателю, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические вопросы или не справляется с ними самостоятельно.

Оценка качества освоения учебной программы проводится в процессе итоговой аттестации в форме ролевой игры.

Оценка (стандартная)	Требования к знаниям
«зачтено»	Оценка «зачтено» выставляется слушателю, продемонстрировавшему твердые и всесторонние знания материала, умение критически анализировать уровень саморазвития и самомотивации, самостоятельно делать грамотные выводы, умение применять в ролевой игре полученные в рамках занятий практические навыки и умения. Достижения за период обучения и результаты текущей аттестации продемонстрировали отличный уровень знаний и умений слушателя.
«не зачтено»	Оценка «не зачтено» выставляется слушателю, который в недостаточной мере овладел материалом по дисциплине, не готов критически оценивать собственную результативность, при участии в финальной экзаменационной ролевой игре не выполнил требований, предъявляемых к итоговой аттестации. Достижения за период обучения и результаты текущей аттестации продемонстрировали неудовлетворительный уровень знаний и умений слушателя.

## 6.3 Фонд оценочных средств

### Пример упражнения для промежуточного контроля

### *Упражнение в парах*

Практическое упражнение проводится при взаимодействии с партнером – идет работа в паре. Суть упражнения состоит в том, чтобы в беседе/диалоге/монологично сформулировать позицию, которая позволяет взглянуть на себя со стороны. Например, каждый из участников, по очереди, завершает какую-либо фразу, или что-то рассказывает, или может поделиться своей точкой зрения на обсуждаемую тему. Это позволяет самому исследовать важные жизненные вопросы и поддержать в этой работе других.

### **Пример ролевой игры для итогового контроля**

#### *Деловая и ролевая игра*

Это взаимодействия и процессы, где, находясь в команде и принимая на себя определенную роль, у участника появляется возможность изучить те способы коммуникации с людьми, которые он использует в повседневной жизни, и увидеть, что ведет к намеченным целям и результатам, а что отдалает. Также это позволяет создать новые стратегии командной игры и получить новые навыки работы в команде.

Задается некая ситуация, между всеми участниками распределяются роли. Каждый участник, играя свою роль, имеет возможность при этом посмотреть на себя со стороны, поставив себя на место любого участника группы и проанализировать для себя ситуацию, определив свои возможности и выявив проблемные точки. Это даст возможность развить не только коммуникативные качества, но и лидерские способности.

## **VII. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Реализация программы дополнительного образования для взрослых обеспечивается преподавательскими работниками ООО «АВИТА», а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора, в том числе из числа руководителей и работников организаций, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности. Квалификация преподавателей должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандартах (при наличии).

### **7.1. Требования к квалификации преподавателей, представителей предприятий и организаций, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.**

Требования к образованию и обучению лица, занимающего должность *преподавателя*: Высшее образование - специалитет или магистратура, направленность (профиль) которого, как правило, соответствует преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю).

Дополнительное профессиональное образование на базе высшего образования (специалитета или магистратуры) - профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю).

Преподаватели обязаны проходить в установленном законодательством Российской Федерации порядке обучение и проверку знаний и навыков в области охраны труда. Рекомендуются обучение по дополнительным профессиональным программам по профилю преподавательской деятельности не реже чем один раз в три года.

Требования к опыту практической работы: при несоответствии направленности (профиля) образования преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю) - опыт работы в области профессиональной деятельности, осваиваемой обучающимися или соответствующей преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю).

*Преподаватель*: стаж работы в образовательной организации не менее одного года; при наличии ученой степени, звания - без предъявления требований к стажу работы.

Особые условия допуска к работе: отсутствие ограничений на занятие преподавательской деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации.

Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

Прохождение в установленном законодательством Российской Федерации порядке аттестации на соответствие занимаемой должности.

## **7.2. Требования к материально-техническим условиям**

Реализация программы «Программа саморазвития и самоуправления» предполагает наличие аудитории с возможностью расстановки стульев по окружности для обеспечения визуального контакта обучающихся.

### **Наименование оснащенного помещения, с перечнем основного оборудования**

– учебные аудитории, по возможности, оснащенные мультимедийной техникой;  
– дидактические материалы – презентационные материалы (слайды); бланки индивидуальных заданий, анкет и опросов; учебные видеозаписи; комплекты схем, плакатов.

Для самостоятельной работы предполагается использование слушателями персональных компьютеров, оснащенных свободным доступом к информационным ресурсам в сети Интернет.

## **7.3. Требованиям к информационным и учебно-методическим условиям**

### ***Основная литература***

1. Адизес И.К. Адизес для лидеров. – Москва: Эксмо, 2017. – 256 с.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – Москва: Эксмо, 2016. – 592 с.
3. Брэнсон Р. К черту все! Берись и делай. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 240 с.
4. Грэй Дж. Мужчины с Марса, женщины с Венеры. – Москва: София, 2018. – 320 с.
5. Кови С.Р. Быть, а не казаться. Размышления об истинном успехе. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2016. – 240 с.
6. Кови С.Р. Семь навыков высокоэффективных людей. Мощные инструменты развития личности. – Москва: Альпина Паблишер, 2018. – 398 с.
7. Манн И. Номер 1. Как стать лучшим в том, что ты делаешь. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 240 с.
8. Мартенс Й.У. и Куль Ю. Самомотивация. Искусство мотивировать себя. – М.: Гуманитарный центр, 2017. – 320 с.
9. Синек С. Лидер и его команда. Книга о том, как вдохновлять сердца. – Москва: Эксмо, 2018. – 156 с.
10. Щукина М.А. Психология саморазвития личности. – СПб.: Санкт-Петербургский государственный университет, 2015. – 348 с.

### ***Дополнительная литература***

1. Умнов В.И. Я и мои друзья. – Москва: Научная книга, 2017. – 96 с.
2. Умнов В.И. Я и моя работа. Тесты для саморазвития. – Москва: Научная книга, 2017. – 98 с.
3. Умнов В.И. Я и творчество. Тесты для саморазвития. – Москва: Научная книга, 2017. – 98 с.

4. Умнов В.И. Я и финансы. Тесты для саморазвития. – Москва: Научная книга, 2017. – 94 с.
5. Умнов В.И. Я и целеустремленность. Тесты для саморазвития. – Москва: Литературная студия «Научная книга», 2017. – 102 с.
6. Могучий А. Секретная методика управления эмоциями. Ключи к изменению реальности. – М.: АСТ, 2018. – 192 с.
7. Могучий А. Сила воли. Уникальная методика тренировок. – М.: АСТ, 2017. – 288 с.
8. Николаев А.Б., Клименко Т.В., Судаков С.К. Самодиагностика коэффициента полезного действия "КПД" жизнедеятельности. – М.: Европейские полиграфические системы, 2013. – 48 с.
9. Джеймс О. Искусство офисных интриг. Как построить успешную карьеру в мире лжи, подстав и грязной игры. – М.: Эксмо, 2015. – 304 с.
10. Хохель С.О. Ступени сознания, или путь к успеху. – М.: Спектр, 2017. – 390 с.
11. Чандлер С. 100 способов самомотивации. – М.: Попурри, 2016. – 208 с.
12. Хинш Р., Виттман С. Уверенность в себе. Практическое руководство по тренингу. – М.: Попурри, 2016. – 208 с.

### *Интернет-ресурсы*

- <http://www.psychology.ru/>
- <http://azps.ru/index.html>
- <http://psylib.myword.ru/>
- <http://www.koob.ru/>
- <http://vocabulary.ru/>
- <http://vch.narod.ru/index.html>
- <http://flogiston.ru/>

#### **7.4. Методические рекомендации к организации образовательного процесса.**

Занятия по программе «**Программа саморазвития и самоуправления**» представлены следующими видами работы: практические занятия, самостоятельная работа.

На практических занятиях слушатели выполняют задания, связанные с обсуждением отдельных вопросов, выступлением и участием в тематических дискуссиях, ролевых играх, анализе ситуаций и упражнениях для отработки навыков самоанализа и самомотивации.

Программа проходит в формате семинара-тренинга и включает в себя:

- Лекцию-диалог;
- Деловую и ролевую игру;
- Визуализации;
- Упражнения в парах;
- Обсуждение;
- Работу в малых группах;
- Персональное взаимодействие с тренером.

#### *Лекция-диалог*

В этой части семинара-тренинга происходит обсуждение различных тем, например: ответственность, доверие, отношения между людьми. Тренер предлагает участникам поделиться своей точкой зрения на эти темы и обсудить возможные другие точки зрения. Это возможность не просто сразу же согласиться или не согласиться с другими точками зрения, а понаблюдать за своей реакцией и посмотреть на то, что приводит к такой реакции. Опыт наблюдения за самим собой с последующим обсуждением позволяет участнику больше узнать о своих убеждениях и стратегиях поведения, влияющих на достижение целей и создание отношений.



### *Деловая и ролевая игра*

Это взаимодействия и процессы, где, находясь в команде и принимая на себя определенную роль, у участника появляется возможность изучить те способы коммуникации с людьми, которые он использует в повседневной жизни, и увидеть, что ведет к намеченным целям и результатам, а что отдаляет. Также это позволяет создать новые стратегии командной игры и получить новые навыки работы в команде.

### *Визуализация*

Визуализация – это упражнения, во время которых можно представлять разнообразные ситуации или обстоятельства из прошлого или из будущего, а также в моменте сейчас. В ходе визуализации участник может не только увидеть, но и ощутить что-либо, связанное с представленным. Подобную связь между представленным и ощущениями участник может использовать для конструирования эффективных моделей поведения или создания нового успешного опыта.

### *Упражнение в парах*

При таком взаимодействии идет работа в паре с партнером. Например, каждый из участников, по очереди, завершает какую-либо фразу, или что-то рассказывает, или может поделиться своей точкой зрения на обсуждаемую тему. Это позволяет самому исследовать важные жизненные вопросы и поддержать в этой работе других.

### *Обсуждение*

Обсуждение – это разговор, в котором реализуется возможность проанализировать свои действия, слова и взаимодействие с другими участниками тренинга после упражнения или процесса. Это позволяет извлечь уроки из нового опыта и наблюдений, сделать выводы, определить для себя эффективные стратегии поведения, принять решения по поводу своего будущего. Также это возможность познакомиться с мнением и выводами других участников тренинга, которые могут быть интересными, и позволят лучше понять мотивы и действия других людей.

### *Работа в малых группах*

В семинаре-тренинге участники формируют малые группы с количеством участников, в среднем, 8-10 человек, для совместной работы и обсуждения вопросов, возникающих в ходе семинара-тренинга. С каждой малой группой работает ассистент тренера, в функции которого входит работа с участниками малой группы в качестве тренера такой группы.

### *Взаимодействие с тренером*

В ходе курса есть возможность персонально взаимодействовать с тренером. При таком взаимодействии тренер исходит из максимального потенциала участника, его целей и возможностей. При работе с тренером мы предлагаем участникам тоже фокусироваться на возможностях и потенциале, а не на существующих жизненных обстоятельствах и ограничениях – это позволяет извлечь максимальную пользу из такого взаимодействия.

Программа помогает, используя эффективные модели и формы обучения, научиться самому и научить других людей на практике применять свои знания и опыт, конструктивно разрешать сложные вопросы, искать и находить ресурсы для решения поставленных задач и достижения максимально возможных результатов в оптимальные сроки в важных областях своей жизни, что позволяет сделать жизнь яркой, наполненной и эффективной.

## **7.5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Самостоятельная (аудиторная и внеаудиторная) работа обучающихся является одним из основных видов познавательной деятельности, направленной на более глубокое и разностороннее изучение материалов курса «**Программа саморазвития и самоуправления**» и

включает: обязательное участие в процессе занятий; подготовку к практическим занятиям, семинарам; подготовку к промежуточной и итоговой аттестации.

Результаты выполнения самостоятельной работы представляются обучающимися во время собеседования по итогам курса, и других занятий, проверяются и оцениваются преподавателем в ходе текущего (рубежного) контроля и промежуточной аттестации – в соответствии учебным планом и расписанием занятий.

Сложность изучения дисциплины «**Программа саморазвития и самоуправления**» заключается в наличии большого количества ежедневной тренировки и практики по применению знаний и навыков, полученных в первом и втором модуле. Это практика для того, чтобы новый навык стал привычкой. Для этого слушателям необходимо около трех месяцев ежедневной практики данного навыка. Этого времени достаточно, чтобы образовались устойчивые новые связи, и чтобы человек научился мыслить, осознавать и действовать по-новому.

Методический материал обеспечивает рациональную организацию самостоятельной работы слушателей на основе систематизированной информации по темам практических занятий курса.

