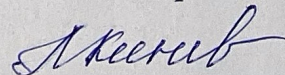


ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ КИНЕВСКАЯ ЛИЯ АЛЕКСАНДРОВНА

Утверждаю



ИП Киневская Л.А.
приказ № 1
от 25.07.2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная
общеразвивающая программа**

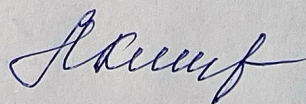
**«Психология личности: осознание, интеграция, гармонизация»»
(236 академ. часа)**

Уровень программы – базовый

Направленность программы – социально-гуманитарная

Возраст обучающихся: от 14 до 99 лет

составитель программы:
Киневская Лия Александровна



1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Психология личности: осознание, интеграция, гармонизация» относится к программам социально-гуманитарной направленности и ориентирована на широкий круг взрослых обучающихся, не имеющих специальных психологических знаний.

Программа представляет собой комплексную систему знаний, методов и практик, направленных на развитие психологической грамотности, навыков самопознания, эмоциональной саморегуляции и конструктивной работы с внутренними конфликтами и межличностными трудностями. Содержание программы позволяет обучающимся, приходящим с нулевым уровнем знаний в области психологии, последовательно сформировать целостное понимание психики человека, особенностей собственной личности и научиться применять полученные знания в повседневной жизни.

Программа реализуется в дистанционном формате с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, сочетая теоретические занятия, практические упражнения, самостоятельную работу и групповое взаимодействие.

1.1. Направленность программы

Направленность программы – социально-гуманитарная.

Программа направлена на:

- развитие психологической грамотности взрослых обучающихся;
- формирование навыков осознанного отношения к своему внутреннему миру;
- освоение практических способов работы с эмоциями, убеждениями, внутренними конфликтами;
- развитие компетентности в сфере межличностного взаимодействия и построения здоровых отношений.

Полученные знания и навыки могут использоваться обучающимися как для личностного развития и улучшения качества жизни, так и как база для дальнейшего профессионального роста в областях, связанных с «человек—человек» (обучение, управление, консультирование, сервис).

1.2. Уровень программы

Программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей и не требует от обучающихся предварительной

специальной подготовки в области психологии. Обучение доступно для всех желающих при условии достижения установленного возрастного ценза.

1.3. Нормативная база

Программа разработана в соответствии с требованиями и положениями:

- Федерального закона РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н);
- иных действующих нормативных правовых актов Российской Федерации в сфере образования.

1.4. Актуальность программы

Современный человек сталкивается с высокими темпами жизни, стрессом, неопределенностью, сложными социальными и личными ситуациями.

Нехватка психологической грамотности, неосознанные внутренние конфликты, ограничивающие убеждения и неуправляемые эмоциональные реакции приводят к снижению качества жизни, ухудшению физического и психического здоровья, возникновению трудностей в общении и профессиональной деятельности.

Доступ к достоверным и понятным знаниям о психике человека, а также овладение практическими психологическими инструментами становятся важной задачей системы дополнительного образования взрослых. Программа «Психология личности: осознание, интеграция, гармонизация» позволяет обучающимся:

- получить базовые, структурированные знания о психологии личности и психических процессах;
- научиться лучше понимать свои эмоции, мотивы, поведение;
- освоить практические методы работы с внутренними конфликтами и стрессом;
- развить навыки здорового общения и построения отношений;
- повысить уровень психологического благополучия и жизненной удовлетворенности.

Таким образом, программа способствует укреплению психического здоровья, улучшению качества жизни обучающихся и повышению общей культуры обращения с собственным внутренним миром и миром других людей.

1.5. Адресат программы

Программа предназначена для взрослых обучающихся в возрасте от 18 лет, заинтересованных в:

- развитии психологической грамотности;
- повышении уровня самопонимания и самопринятия;
- освоении навыков эмоциональной саморегуляции;
- улучшении качества межличностных отношений;
- личностном росте и работе с внутренними ограничениями.

Программа не требует специального психологического образования или предварительной подготовки и доступна для всех желающих, начиная с нулевого уровня знаний.

1.6. Объем и срок освоения программы

Общий объем программы составляет 236 академических часов, в том числе:

- аудиторная (дистанционная) работа – 170 академических часов;
- самостоятельная работа обучающихся – 66 академических часов.

Срок освоения программы – 5 месяцев.

1 академический час – 45 минут.

1.7. Форма обучения

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

1.8. Режим занятий

Обучение осуществляется в течение 5 месяцев в соответствии с календарным учебным графиком. Рекомендуемый режим:

- 4–6 учебных дней в неделю;
- продолжительность занятий – 2–2,5 академических часа в день (включая как онлайн-встречи, так и просмотр видеоматериалов, участие в вебинарах, выполнение практических заданий).

Конкретный режим занятий и расписание определяются локальными актами организации и доводятся до сведения обучающихся до начала обучения.

1.9. Формы аттестации

Контроль освоения программы осуществляется в форме:

- текущего контроля (по модулям);
- промежуточной аттестации;
- итоговой аттестации по завершении программы.

Формы контроля включают:

- выполнение практических заданий;
- ведение рефлексивного дневника;
- участие в групповых обсуждениях;
- тестирование по ключевым теоретическим вопросам;
- написание рефлексивных эссе;
- итоговую интеграционную работу (проект/эссе/кейс).

1.10. Особенности организации образовательного процесса

Обучение проводится с использованием образовательной платформы (СДО), в личном кабинете обучающегося размещаются:

- видеолекции;
- методические материалы и дополнительные тексты;
- задания для самостоятельной работы и формы отчетности;
- форумы и средства коммуникации с педагогом и другими участниками.

Аудиторная (дистанционная) работа включает:

- просмотр и обсуждение видеолекций;
- участие в онлайн-вебинарах;
- участие в групповых практических занятиях (ролевые игры, разбор кейсов);
- обмен опытом и взаимную поддержку в группе.

Самостоятельная работа включает:

- выполнение письменных рефлексивных заданий;
- ведение дневника наблюдений за собой;
- анализ собственных жизненных ситуаций;

- подготовку мини-проектов и эссе.

Особое внимание уделяется созданию психологически безопасной и поддерживающей среды, соблюдению этических норм и принципу добровольности при раскрытии личного опыта.

2. Цель и задачи программы

2.1. Цель программы

Цель программы – формирование у обучающихся комплекса знаний о психологии личности и развитие практических навыков самопознания, эмоциональной саморегуляции и конструктивной работы с внутренними конфликтами и межличностными ситуациями, что способствует повышению качества жизни, улучшению психоэмоционального состояния, гармонизации отношений с собой и другими людьми.

2.2. Задачи программы

Образовательные задачи:

- сформировать у обучающихся системное представление о психике и личности;
- познакомить с основными психологическими понятиями, моделями и подходами;
- научить распознавать и понимать собственные эмоции, потребности и убеждения;
- обучить методам анализа внутренних конфликтов и ограничивающих установок;
- сформировать базовые навыки конструктивного межличностного взаимодействия и общения;
- показать взаимосвязь психических процессов и физического самочувствия.

Развивающие задачи:

- развивать способность к самонаблюдению, рефлексии и осознанности;
- содействовать развитию эмоциональной устойчивости и стрессоустойчивости;
- формировать навыки самостоятельной работы над личностным развитием;

- развивать критическое и творческое мышление применительно к жизненным ситуациям.

Воспитательные задачи:

- формировать уважительное, бережное отношение к собственному внутреннему миру и психологическому здоровью;
- воспитывать эмпатию, толерантность, уважение к различию людей;
- формировать ответственность за собственное благополучие и развитие;
- поддерживать ценность честности с собой и другими, готовность к диалогу и сотрудничеству.

3. Содержание программы

3.1. Учебный план

№ модуля	Название модуля	Всего часов	Аудиторная (дист.) работа	Самостоятельная работа
1	Что такое психика: основные концепции современной психологии	14	11	3
2	Эмоции, чувства и потребности: навигация внутреннего мира	18	14	4
3	Убеждения и установки: как они формируют нашу жизнь	18	14	4

№ модуля	Название модуля	Всего часов	Аудиторная (дист.) работа	Самостоятельная работа
4	Внутренние конфликты: выявление, понимание и разрешение	16	12	4
5	Самооценка, достоинство и ответственность: развитие личной силы	16	12	4
6	Забота, эмпатия, здоровые отношения: навыки близости	16	12	4
7	Мужество, границы, защита: развитие внутренних ресурсов	18	14	4
8	Интеграция: от разрозненности к целостности личности	14	11	3
9	Групповая практика и взаимная поддержка: учимся вместе	18	12	6

№ модуля	Название модуля	Всего часов	Аудиторная (дист.) работа	Самостоятельная работа
10	Групповые обсуждения: развитие навыков слушания и понимания	20	15	5
11	Групповые процессы: для желающих вести группы	14	11	3
12	Паттерны в отношениях: осознание и трансформация	12	9	3
13	Паттерны власти и контроля: поиск здорового баланса	12	9	3
14	Паттерны борьбы и сопротивления: на пути к внутреннему миру	14	10	4
15	Паттерны обособления и ясности: восстановление доверия	16	12	4

№ модуля	Название модуля	Всего часов	Аудиторная (дист.) работа	Самостоятельная работа
16	Динамика развития: как работают паттерны нашей жизни	18	14	4
17	Баланс: действие и отдых, активность и восприимчивость	12	9	3
18	Практика: проведение групповой работы под руководством наставника	18	14	4
19	Развитие в сообществе	20	15	5
20	Итоговая интеграция: от понимания к жизни	8	7	1
	Итого	236	170	66

3.2. Рабочая программа по модулям (краткое содержание)

Модуль 1. Что такое психика: основные концепции современной психологии

Основные понятия психологии; психика и поведение; сознание и бессознательное; психические процессы (ощущение, восприятие, память,

внимание, мышление, воображение); структура личности; темперамент и характер; индивидуальные различия; обзор основных направлений психологии личности доступным языком. Практика: упражнения на самонаблюдение, анализ собственных особенностей.

Модуль 2. Эмоции, чувства и потребности: навигация внутреннего мира

Понятие эмоций и чувств; базовые эмоции и их функции; связь эмоций с потребностями; психосоматические проявления; стресс и его влияние; базовые приемы эмоциональной саморегуляции (дыхательные, телесные, когнитивные техники). Практика: наблюдение за своими эмоциональными реакциями, ведение «эмоционального дневника».

Модуль 3. Убеждения и установки: как они формируют нашу жизнь

Что такое убеждения, установки и жизненные сценарии; формирование убеждений в детстве и взрослом возрасте; ограничивающие и поддерживающие убеждения; роль «внутреннего критика»; базовые техники осознания и переоценки убеждений. Практика: выделение собственных ограничивающих убеждений и их пересмотр.

Модуль 4. Внутренние конфликты: выявление, понимание и разрешение

Внутренние противоречия и «внутренние части» личности; конфликт ценностей, желаний, ролей; способы проявления внутренних конфликтов в поведении и самочувствии; этапы работы с внутренним конфликтом; техники внутреннего диалога. Практика: анализ собственных конфликтных ситуаций и поиск вариантов интеграции.

Модуль 5. Самооценка, достоинство и ответственность: развитие личной силы

Понятие самооценки и самопринятия; внутреннее чувство достоинства; ответственность за свои решения и жизнь; стратегии неуверенного и уверенного поведения; влияние критики и поддержки; методы укрепления здоровой самооценки. Практика: упражнения на осознание своих сильных сторон, границ ответственности, формирование поддерживающего внутреннего диалога.

Модуль 6. Забота, эмпатия, здоровые отношения: навыки близости

Потребность в привязанности и близости; базовые стили привязанности; понятие эмпатии; признаки здоровых и нездоровых отношений; навыки конструктивного общения (я-высказывания, активное слушание, выражение потребностей); уважение границ других. Практика: ролевые игры и разбор примеров из жизни.

Модуль 7. Мужество, границы, защита: развитие внутренних ресурсов

Психологические границы личности; умение говорить «нет»; стратегии защиты и самосохранения; работа со страхами и чувством вины; конструктивная и деструктивная агрессия; здоровая активность. Практика: упражнения на обозначение границ, отработку уверенного поведения.

Модуль 8. Интеграция: от разрозненности к целостности личности

Понятие целостности; интеграция различных аспектов личности; согласование желаний, потребностей и ценностей; работа с внутренними ролями; разработка личного плана развития. Практика: индивидуальные и групповые упражнения, рефлексивная работа.

Модули 9–10. Групповая практика и обсуждения

Развитие навыков работы в группе: умение слушать, говорить о себе, давать и получать обратную связь; наблюдение за групповой динамикой; поддержка других участников; совместный разбор кейсов и ситуаций участников. Формирование опыта конструктивного взаимодействия и чувства общности.

Модуль 11. Групповые процессы: для желающих вести группы

Для мотивированных участников, желающих в дальнейшем вести групповые обсуждения или развивать свои лидерские качества. Основы групповой динамики; роль ведущего; правила безопасного пространства; базовые навыки фасилитации; этика и границы. Практика: подготовка и проведение небольших фрагментов групповой работы.

Модули 12–17. Паттерны в отношениях и жизненных сценариях

Последовательно рассматриваются устойчивые паттерны:

- в отношениях (близость/отдаление, зависимость/автономия, контроль/подчинение);
- во власти и контроле (руководство, ответственность, манипуляции, авторитарность);
- в борьбе и сопротивлении (конфликты, саботаж, пассивность, протест);
- в обособлении и ясности (уход в рациональность, изоляция, недоверие);
- в динамике развития (цикличность повторяющихся ситуаций, жизненные сценарии);
- в балансе действия и отдыха (перегрузка, выгорание, пассивность).

8	43									2	
	44									2	
	45										2
	46										2
	47										2
	48										2

9	49										2
	50										2
	51										2
	52										2
	53										2
	54										2

Неде ля	День	Тема									
		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

10	55	2									
	56	2									
	57		2								
	58		2								
	59		2								
	60		1								

11	61			2							
	62			2							
	63			2							
	64				2						
	65				2						
	66				2						

12	67				2						
	68				1	1					
	69					2					
	70					2					
	71					2					
	72					2					

Неде ля	День	Тема									
		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

13	73						2				
	74						2				

	75						2				
	76						2				
	77						2				
	78						2				

14	79						1	1			
	80							2			
	81							2			
	82							2			
	83								2		
	84								2		

15	85								2		
	86								2		
	87								2		
	88								2		
	89								2		
	90								2		

16	100								2		
	101								2		
	102									2	
	103									2	
	104									2	
	105									2	

17	106									2	
	107									2	
	108									2	
	109									2	
	110									2	
	111									2	

18	112									2	
	113									2	
	114									2	
	115									2	
	116									2	
	117								1		

Неде ля	День	Тема									
		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

19	118								1		
	119								1		
	120								1		
	121					1					
	122	1									
	123			1							

20	124		1								
	125				1						
	126						1				
	127							1			
	128										2
	129										2

4. Планируемые результаты освоения программы и оценка качества

4.1. Планируемые результаты освоения программы

Знать:

- основные психические процессы и их роль в жизни человека;
- базовые понятия психологии личности;
- функции эмоций и их влияние на поведение и здоровье;
- сущность убеждений, установок и жизненных сценариев;
- причины и механизмы возникновения внутренних конфликтов;
- основы построения здоровых межличностных отношений;
- принципы эмоциональной саморегуляции и стрессоустойчивости.

Уметь:

- распознавать и называть собственные эмоциональные состояния;
- анализировать свои реакции, мотивы и поведение;
- выявлять собственные ограничивающие убеждения и паттерны;
- применять базовые техники эмоциональной саморегуляции;
- использовать приемы конструктивного общения и разрешения конфликтов;
- выстраивать и поддерживать психологические границы;

- планировать личностное развитие и отслеживать свой прогресс.

Владеть навыками:

- рефлексии и самонаблюдения (ведение дневника, анализ ситуаций);
- конструктивного участия в групповых обсуждениях и практиках;
- поддержки себя в сложных эмоциональных состояниях;
- формирования и сохранения здоровых отношений;
- при наличии мотивации – базовыми навыками ведения групповых обсуждений (для участников, прошедших соответствующие модули).

Личностные результаты:

- повышение уровня психологической грамотности;
- более осознанное отношение к своим чувствам и потребностям;
- развитие эмпатии и терпимости к другим людям;
- укрепление чувства собственного достоинства и ответственности за свою жизнь;
- снижение уровня внутреннего напряжения и конфликтности;
- повышение качества жизни и удовлетворенности собой.

4.2. Метапредметные результаты

- развитие навыков критического и рефлексивного мышления;
- способность самостоятельно ставить цели личностного развития и планировать пути их достижения;
- умение работать с информацией (анализировать, отбирать, применять на практике);
- развитие коммуникативных навыков (слушание, выражение своих мыслей и чувств, ведение диалога);
- формирование навыков конструктивного взаимодействия в группе.

4.3. Формы аттестации

Текущий контроль:

- выполнение практических заданий по модулям;
- участие в обсуждениях и групповых занятиях;
- ведение рефлексивного дневника;

- мини-тесты по теоретическим темам.

Промежуточная аттестация:

- письменные рефлексивные работы (эссе, ответы на вопросы);
- тестирование по основным понятиям и моделям;
- защита небольших проектов (анализ личной ситуации, разбор кейса).

Итоговая аттестация:

- итоговое эссе или проект «Как изменилось мое понимание себя и как я буду применять полученные знания»;
- собеседование/групповая рефлексивная сессия (по возможности);
- оценка полноты выполнения заданий и динамики личного прогресса.

Результаты освоения программы фиксируются в форме «зачтено / не зачтено». Освоение программы подтверждается выдачей документа установленного образца (сертификата/удостоверения) в соответствии с локальными актами организации.

4.4. Оценочные материалы

- комплекты тестовых заданий по основным модулям;
- примеры ситуационных задач и кейсов для анализа;
- перечень тем для рефлексивных эссе и итоговой работы;
- критерии оценивания (полнота, осознанность, применение на практике).

5. Условия реализации программы

5.1. Материально-техническое обеспечение

- образовательная платформа (СДО) с возможностью размещения видеоматериалов, текстов, заданий и обратной связи;
- стабильный доступ к сети Интернет;
- устройства обучающихся (компьютер/планшет/смартфон) с возможностью просмотра видео и участия в онлайн-занятиях;
- программное обеспечение для проведения вебинаров и онлайн-встреч.
- Для обучения по программе используется современное оборудование – компьютер или ноутбук, подключенный к сети Интернет, звуковое и световое оборудование.

Для успешного обучения с использованием электронного обучения и дистанционных технологий обучающимся рекомендуется соблюдать определенные требования к программному обеспечению персонального компьютера:

- подключение к сети Интернет со скоростью минимально 3 Мбит/с, доступ к сети по протоколам HTTP.
- на компьютере также должен быть установлен комплект соответствующего программного обеспечения (ОС не ниже Windows 7).
- Также необходимо наличие динамиков (наушников).
- Для просмотра электронных образовательных ресурсов необходимо входить в личный кабинет на портале через:
- Компьютер, необходима версия браузера: Internet Explorer 9 или выше; Mozilla Firefox 45 или выше; Google Chrome 48 или выше; Microsoft Edge.
- Телефон, версия: iOS 9. x или выше (для iPad и iPhone); Android 4.4 или выше.

Для реализации программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя:

- электронные информационные ресурсы,
- электронные образовательные ресурсы,
- совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств.

Данная среда способствует освоению обучающимися программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Электронная информационно-образовательная среда обеспечивает возможность осуществлять следующие виды деятельности:

- планирование образовательного процесса,
- размещение и сохранение материалов образовательного процесса,
- фиксацию хода образовательного процесса и результатов освоения программы,
- контролируемый доступ участников образовательного процесса к информационным образовательным ресурсам в сети Интернет,
- проведение мониторинга успеваемости обучающихся.

При реализации Программы с применением дистанционных технологий, обучающийся организует свое рабочее место самостоятельно.

Программа содержит все необходимые материалы в электронном виде, в том числе ссылки на дополнительные материалы в сети интернет,

размещенные как на образовательной платформе в личном кабинете обучающегося, так и на других сайтах в открытом доступе.

Для выполнения заданий обучающемуся бесплатно предоставляется аккаунт на образовательной платформе на всё время доступа к материалам.

В проведении лекционных и практических занятий могут использоваться следующие онлайн-источники:

- GETCOURSE <https://getcourse.ru/> – автоматизированная система проведения обучения в интерактивном режиме (электронная информационно-образовательная среда).
- ZOOM <https://zoom.us/> – платформа для создания и проведения видеоконференций, вебинаров, интерактивных досок, курсов, тестов и опросов.
- Telegram <https://web.telegram.org/k/> — кроссплатформенная система мгновенного обмена сообщениями.

5.2. Кадровое обеспечение

Программу реализуют педагоги дополнительного образования, психологи, специалисты, имеющие:

- высшее образование (психологическое, педагогическое, либо иное гуманитарное и дополнительную подготовку в области практической психологии);
- опыт ведения образовательных программ для взрослых;
- компетенции в области групповой динамики, фасилитации и консультативных навыков (желательно).

5.3. Методическое обеспечение

- рабочая программа и учебный план;
 - конспекты и презентации занятий;
 - учебно-методические материалы для обучающихся;
 - перечень рекомендуемой литературы и ресурсов для самостоятельного изучения;
 - методические рекомендации по проведению практических и групповых занятий.
-

6. Список литературы

1. Блай Р. Маленькая книга о человеческой тени / Р. Блай. – М. : АСТ, 2020. – 160 с.
2. Джонсон Р. А. Как овладеть своей тенью. Глубинные аспекты тёмной стороны психики / Р. А. Джонсон ; пер. с англ. – М. : Прайм, 2016. – 192 с.
3. Холлис Дж. Средний путь : колесо жизни и встреча с тенью / Дж. Холлис ; пер. с англ. – М. : АСТ, 2017. – 304 с.
4. Салихова М. Тень – тоже ты : практическое руководство по работе с теневыми частями личности / М. Салихова. – М. : МИФ, 2025. – 256 с.
5. Барри Э. Избавление от стыда : практика работы с тенью, помогающая изменить жизнь / Э. Барри. – М. : Эксмо, 2014. – 224 с.
6. Юнг К. Г. Сознание, бессознательное и процесс индивидуации / К. Г. Юнг ; пер. с нем. – СПб. : Речь, 2015. – 400 с.
7. Пинкола Эстес К. Бегущая с волками : сказки о женской силе / К. Пинкола Эстес ; пер. с англ. – М. : АСТ, 2021. – 480 с.
8. Институт современного НЛП. Работа с тенью в НЛП : теория и практика / Ин-т совр. НЛП [Электрон. ресурс]. – Режим доступа: <https://institutnlp.ru/library/samizdat/rabota-s-tenyu-nlp/>, свободный. – Загл. с экрана.
9. Уилбер К. Теория и практика работы с тенью / К. Уилбер ; пер. с англ. – М. : Лань, 2018. – 352 с.
10. Нат Хан Т. Как справиться с внутренней тенью : наставления для трансформации / Т. Нат Хан ; пер. с англ. – М. : Прогресс, 2017. – 200 с.