

Общество с ограниченной ответственностью
«Кондитерская фабрика «ПОБЕДА»
Культурно-образовательный центр

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Кондитерская фабрика «ПОБЕДА»
О.Э. Муравьева



02.03.2023

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
(дополнительная общеобразовательная программа:
общеразвивающая программа)
«ЗРЕЛЫЕ РАБОЧИЕ ОТНОШЕНИЯ»

Москва, 2023

1. ЦЕЛЬ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Программа «Зрелые рабочие отношения» является дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой, разработана согласно требованиям Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ. Программа включает цель и планируемые результаты обучения, категорию слушателей и трудоемкость учебной дисциплины, формы и методы обучения, учебный план и календарный график обучения, содержание, информационное и материально-техническое обеспечение, методические рекомендации для преподавателя. Учебный план программы включает теоретическое и практическое обучение.

Цель обучения: развитие личностных компетенций, необходимых для взаимодействия в коллективе, эффективного коммуникаций и управления конфликтами.

Планируемые результаты обучения:

Планируемым результатом обучения по дополнительной образовательной программе являются личностные компетенции:

- способность диагностировать свои внутренние Эго-состояния и состояния других (ЛК 1);
- управлять своими внутренними Эго-состояниями и состояниями других (ЛК 2).

В результате освоения программы обучающийся должен знать:

- признаки эффективных и неэффективных коммуникаций;
- понятие внутриличностного конфликта;
- влияние внутреннего состояния личности на коммуникации с другими людьми;
- виды внутриличностных конфликтов (эго-состояния, роли, субличности);
- концепцию эго-состояний (Э. Берн);
- особенности эго-состояний: ребенок, родитель, взрослый;
- паттерны поведения родителя, ребенка, взрослого;
- факторы и условия формирования эго-состояний ребенка и родителя;
- алгоритм я-высказывания как метод проработки токсичной критики;
- модель триединства мысли-чувства-поведение;
- понятие о конфликтогенах;
- механизм возникновения эго-состояний;
- технологию Уолта Диснея: мечтатель (ребенок), реалист (взрослый), критик (родитель).

Уметь:

- диагностировать свои Эго-состояний;
- регулировать свои внутренние Эго-состояния (Родитель, Ребенок);
- распознавать и анализировать паттерны Эго-состояний и поведения других;
- актуализировать свое собственное Зрелое состояние (взрослого);
- использовать практики и техники актуализации Зрелого состояния у других.

Владеть навыками:

- диагностики своих внутренних Эго-состояний и состояний других;
- управление своими внутренними Эго-состояниями и состояниями других.

Категория слушателей – к освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются лица без предъявления требований к уровню образования и стажу.

Трудоемкость учебной программы составляет 8 академических часов, в том числе 4 часа – теоретическое обучение, 4 часа – практическое обучение. Продолжительность одного академического часа - 45 минут. Срок обучения – 1 учебный день. Форма итогового контроля не предусмотрена.

Форма обучения: обучение по программе осуществляется в очной форме.

Методы обучения: мини-лекции, интерактивные методы проведения занятий (групповые дискуссии; ролевые и деловые игры; анализ кейсов; фасилитации; групповые и индивидуальные задания).

Кадровый состав: педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (Профессиональный стандарт "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н).

Лицам, успешно освоившим дополнительную общеобразовательную программу, выдается сертификат установленного образца.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И ГРАФИК ОБУЧЕНИЯ

2.1. Учебный план

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теорет. занятия	Практ. занятия
1	Внутреннее состояние личности: понятие об Эго-состояниях	2	1	1
2	Эго-состояния Ребенка и Родителя	2	1	1
3	Эго-состояние Взрослого (Зрелая позиция)	2	1	1
4	Управление Эго-состоянием	2	1	1
Итого		8	4	4
Форма контроля не предусмотрена				

2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование модуля	Всего (ч)	Учебные дни 1 день (8 ч.)
1	Внутреннее состояние личности: понятие об Эго-состояниях	2	2
2	Эго-состояния Ребенка и Родителя	2	2
3	Эго-состояние Взрослого (Зрелая позиция)	2	2
4	Управление Эго-состоянием	2	2

Итого	8	8
-------	---	---

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Модуль 1. Внутреннее состояние личности: понятие об Эго-состояниях

Что такое эффективная коммуникация. Индикаторы эффективных и неэффективных коммуникаций. Понятие внутриличностного конфликта. Влияние внутреннего состояния личности на коммуникации с другими людьми. Виды внутриличностных конфликтов (эго-состояния, роли, субличности). Концепция эго-состояний (Э. Берн). Особенности Эго-состояний: Ребенок, Родитель, Взрослый. Структурный анализ личности. Паттерны поведения Родителя, Ребенка, Взрослого.

Практические занятия: диагностика и анализ паттернов поведения других и самодиагностика своих Эго-состояний.

Модуль 2. Эго-состояния Ребенка и Родителя

Факторы и условия формирования эго-состояний Ребенка и Родителя. Светлая сторона Ребенка и Родителя. Теневая сторона Ребенка и Родителя. Токсичная критика и токсичный позитив Родителя. Алгоритм я-высказывания как метод проработки Токсичной критики.

Практические занятия: отработка навыков самоанализа собственного Эго-состояния, управление своим Эго-состоянием и поведением, формирование навыков Я-высказываний.

Модуль 3. Эго-состояние Взрослого (Зрелая позиция)

Что такое быть психологически зрелым. Модель триединства мысли-чувства-поведение. Чек-лист Взрослой/Зрелой позиции (спокойствие, уверенность, самооценочность, ответственность, терпение). Понятие о конфликтогенах. Механизм возникновения Эго-состояний. Отработка навыков реагирования на конфликтогены. Интонация, как важный фактор проявления эго-состояний. Техники управления интонацией.

Практические занятия: Практики и техники актуализации Зрелого состояния у себя и других. Ментальные, вербальные, интонационные и телесные техники.

Модуль 4. Управление Эго-состоянием

Технология Уолта Диснея: Мечтатель (Ребенок), Реалист (Взрослый), Критик (Родитель). Тестирование для закрепления материала.

Практические занятия: переключение эго-состояния под задачу (практикум), выявление своих эго-состояний по технологии Уолта Диснея и управление ими.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ НЕ ПРЕДУСМОТРЕНЫ

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. Психология человеческих взаимоотношений. М.: Издательство «Эксмо», 2020.

Дополнительная литература:

Дилтс Р. Стратегии гениев. М.: Издательство «Класс», 2011.

Могилевская В.Д. Методология систем. М.: Издательство «Экономика», 2009.

Интернет-ресурсы

Опросник структурных эго-состояний/ <https://psytests.org/ta/hayego-run.html>

Эго-состояния / <https://psychologos.ru/articles/view/ego-sostoyaniya>

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для обеспечения данной дисциплины необходимы:

- учебная аудитория: рабочее место (стол и стул) преподавателя; рабочие места (столы и стулья) слушателей; компьютер /или ноутбук, мультимедийный видеопроектор с экраном; колонки, флипчарт/доска;
- реквизит для проведения тренинга: листы А1 и бумаги для флипчарта, бейджи участникам, бумага А4, маркеры, модерационные карточки, стикеры, ручки для участников;
- учебно-методические материалы: рабочая тетрадь участника, презентация, мануал тренера, сценарий игры, видеоматериалы, протокол проведения тренинга, бланки.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ

В процессе проведения лекционных и практических занятий следует руководствоваться следующими рекомендациями:

- создание благоприятных условий для развития личностных компетенций;
- развитие способности адекватного и наиболее полного познания себя и других людей;
- диагностика своих личностных качеств и умений, снятие барьеров, мешающих реальным и продуктивным действиям;
- изучение индивидуальных приемов межличностного взаимодействия для повышения его эффективности;
- приобретение коммуникативных умений и навыков;
- овладение тактиками и стратегиями конструктивного поведения в конфликтах;
- коррекция поведения, формирование и развитие социальных установок, необходимых для успешного взаимодействия с людьми в разных сферах жизнедеятельности
- развитие эмпатии, рефлексии, толерантности и пр.

Оптимальный размер группы до 15 человек.

Принципы проведения обучения:

- принцип и правило максимальной активности.
- общение по принципу «здесь и теперь».
- принцип и правило персонификации высказываний.
- принцип партнерского общения. правило доброжелательности.
- принцип объективности. правило обратной связи.
- правило конфиденциальности и доверительности общения.
- искренность и открытость.

Этапы обучения:

1. Введение включает представление целей и задач тренинга. Знакомство. Ожидания участников. Принятие правил группы. Оценка уровня развития личностных компетенций. Актуализация проблемы.
2. Информационный блок проводится в форме мини-лекций, видеофрагментов.
3. Приобретение практических навыков (вырабатываются навыки согласно заявленной теме программы). Используются интерактивные методы обучения: групповые

дискуссии; ролевые и деловые игры; анализ кейсов; фасилитации; групповые и индивидуальные задания.

4. Завершение работы. Получение обратной связи. Подведение итогов обучения, оценка уровня удовлетворенности обучением участниками. Оценка эффективности тренинга. По окончании обучения заполняется анкета обратной связи.