ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«МОЯ РЕАЛЬНОСТЬ - МОИ ПРАВИЛА»

(по авторскому методу Александра Сенченко)

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
Сенченко Александр Аркадьевич
ИНН 772638170610, ОГРНИП 319774600397330
Лицензия на осуществление образовательной деятельности
№ Л035-01298-77/02668262 от 15.07.2025



Подпись _____ Дата «17» августа 2025 г.

Срок прохождения: 1 день

Общая трудоёмкость: 8 академических часов (360 минут)

Форма обучения: очная, групповая; лекции и практические задания

Возраст обучающихся: от 18 лет

Язык обучения: русский

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

4. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

5. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

8. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

9. ДОКУМЕНТЫ ОБ ОБУЧЕНИИ

ПРИЛОЖЕНИЕ. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И РАБОЧИЕ ЛИСТЫ

Документ составлен по структуре программы «Мастерская Управления Реальностью». Формат и количество часов адаптированы для однодневного очного тренинга.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Настоящая дополнительная общеобразовательная - дополнительная общеразвивающая программа «Моя реальность - мои правила» предназначена для обучения взрослых навыкам осознанного отношения к собственным мыслям, убеждениям, состояниям и решениям. Программа реализуется в форме очного однодневного тренинга с сочетанием лекционных блоков и практических заданий.

При разработке программы учтены положения Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и нормативные требования к реализации дополнительных общеобразовательных программ. Перед утверждением программы необходимо проверить актуальность применимых нормативных актов и соответствие фактическим условиям реализации.

Новизна и отличительные особенности

- Сочетание теоретического материала с немедленной отработкой каждого инструмента на личном примере обучающегося.
- Рассмотрение взаимодействия внимания, интерпретаций, убеждений, эмоциональных состояний и поведенческих решений как единой практической системы.
- Очное взаимодействие с преподавателем: вопросы, разбор типовых ситуаций, обратная связь и упражнения в парах или малых группах.
- Разработка индивидуального плана дальнейшей практики, позволяющего перенести изученный материал в повседневные ситуации.

Актуальность программы

Взрослые обучающиеся регулярно сталкиваются с неопределённостью, сложными решениями, информационной перегрузкой и необходимостью пересматривать привычные жизненные стратегии. Для принятия обоснованных решений важно уметь отделять наблюдаемые факты от оценок, замечать автоматические реакции, осознанно управлять вниманием и выбирать действия, соответствующие личным целям и ценностям.

Программа ориентирована на развитие этих навыков в доступной форме и предоставляет участникам пространство для учебного анализа собственных жизненных ситуаций. Тренинг носит образовательный, а не медицинский или психотерапевтический характер.

Цель программы

Формирование у обучающихся базовых знаний и практических навыков осознанного анализа личных ситуаций, распознавания влияющих на поведение убеждений, формулирования намерений и планирования собственных действий.

Задачи программы

Образовательные задачи:

- ознакомить с ролью внимания, восприятия и интерпретации событий в формировании субъективной картины мира;
- раскрыть влияние привычных убеждений и автоматических мыслей на эмоциональные реакции и выбор действий;
- рассмотреть различия между желанием, намерением, целью и конкретным поведенческим решением.

Развивающие задачи:

- развить рефлексивное мышление и способность наблюдать собственные реакции без немедленной оценки;
- развить навыки саморегуляции внимания и выбора конструктивного способа реагирования;
- способствовать формированию личной ответственности за решения в пределах собственной зоны контроля.

Практико-ориентированные задачи:

- отработать анализ жизненного эпизода по схеме «событие - интерпретация - состояние - выбор - результат»;
- освоить учебный алгоритм проверки и переформулирования ограничивающего убеждения;
- создать карту намерения и индивидуальный план действий на ближайшие 14 дней.

Планируемые результаты освоения программы

Обучающийся будет знать:

- основные различия между фактом, интерпретацией и предположением;
- практическое значение внимания и привычных установок для принятия решений;
- принципы формулирования достижимой цели и её связи с действиями;
- простые способы самонаблюдения и восстановления внимания.

Обучающийся будет уметь:

- описывать личную ситуацию с выделением фактов, мыслей, эмоций, действий и их последствий;
- находить и проверять предположения, мешающие выбранной цели;
- формулировать намерение и переводить его в наблюдаемую цель;
- выбирать альтернативное действие и планировать его выполнение.

Обучающийся будет владеть:

- учебной схемой анализа ситуации и выбора реакции;
- приёмом записи и проверки убеждений;
- краткой практикой перенаправления внимания;
- шаблоном персонального плана действий и самонаблюдения.

Формируемые компетенции

Когнитивные: анализ информации, различение фактов и оценок, рефлексия собственного мышления. Эмоционально-регуляторные: распознавание состояния, выбор способа саморегуляции. Поведенческие: постановка целей, планирование шагов и оценка их выполнения. Коммуникативные: обсуждение собственных решений с соблюдением личных границ и уважения к другим участникам.

Соответствие планируемых результатов и форм контроля

Планируемый результат	Форма контроля
Различает факт и интерпретацию	Рабочий лист «Карта ситуации»
Определяет влияние убеждения на выбор	Практика «Аудит убеждения»
Формулирует цель и намерение	Рабочий лист «Карта намерения»
Применяет алгоритм выбора действий	Практика «Другая траектория»
Составляет персональный план	Итоговое письменное задание

Адресат программы

Программа рассчитана на взрослых обучающихся от 18 лет, интересующихся развитием осознанности, личной эффективностью, саморегуляцией и ответственным планированием. Вступительные испытания не проводятся, требований к базовому образованию или профессиональной подготовке не предъявляется.

Форма реализации: групповое очное обучение. Срок освоения: 1 день. Объём: 8 академических часов по 45 минут (360 минут). Перерывы не включаются в учебную нагрузку. Направленность: социально-гуманитарная.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план однодневной очной дополнительной общеразвивающей программы.

№	Тема	Всего, ак. ч.	Теория	Практика	Контроль
1	Внимание, восприятие и личная картина событий	2	1	1	ТК
2	Убеждения и привычные сценарии выбора	2	1	1	ТК
3	Намерение, цель и критерии результата	2	1	1	ТК
4	Осознанное действие и персональная стратегия	2	0	2	ИК
	ИТОГО	8	3	5	

ТК - текущий контроль; ИК - итоговый контроль. Теоретическая часть проводится в форме лекций, демонстраций и учебных обсуждений; практическая - через индивидуальные, парные и групповые упражнения.

Распределение практических заданий

Тема	Основное задание	Результат
1	Карта ситуации; прожектор внимания	Заполненная схема анализа эпизода
2	Аудит убеждения; проверка альтернатив	Сформулированная поддерживающая установка
3	Карта намерения; критерии результата	Описание цели и первого шага
4	Другая траектория; план на 14 дней	Персональный план действий

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Обучение проводится в течение одного календарного дня. Конкретная дата и место проведения определяются организатором и доводятся до сведения обучающихся до начала занятий. Пример расписания:

Время	Содержание	Учебная нагрузка
10:00–11:30	Тема 1. Внимание и восприятие	2 ак. ч. (90 мин)
11:30–11:45	Перерыв	Не включается
11:45–13:15	Тема 2. Убеждения и сценарии выбора	2 ак. ч. (90 мин)
13:15–14:15	Перерыв на питание	Не включается
14:15–15:45	Тема 3. Намерение и цель	2 ак. ч. (90 мин)
15:45–16:00	Перерыв	Не включается
16:00–17:30	Тема 4. Действие и итоговая работа	2 ак. ч. (90 мин)

Всего: 360 минут образовательной деятельности (8 академических часов). Продолжительность пребывания с учётом перерывов - 7 часов 30 минут.

Расписание может уточняться без изменения общей продолжительности и структуры учебных занятий. Время работы в парах и самостоятельного выполнения письменных заданий включается в соответствующие практические блоки.

4. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Внимание, восприятие и личная картина событий

Теория: 1 ак. ч.; практика: 1 ак. ч..

Теория:

Вводная лекция: цели тренинга и логика образовательной программы. Внешние события и их субъективное восприятие. Внимание как ограниченный ресурс; выборочная фиксация информации. Различие между фактом, объяснением, эмоциональной реакцией и действием. Влияние привычных интерпретаций на выбор.

Практические занятия:

Практика «Карта ситуации». Каждый участник выбирает один нейтральный или умеренно сложный эпизод из личного опыта, заполняет пять граф: событие, интерпретация, эмоция, действие, результат; выделяет наблюдаемые факты.

Мини-практика «Прожектор внимания». Участник отмечает, на каких деталях ситуации удерживается внимание, и формулирует альтернативный фокус, способствующий более полному анализу.

Текущий / итоговый контроль:

Устные вопросы по материалу, проверка заполненной карты ситуации и способность назвать минимум одно различие между фактом и интерпретацией.

Методическое примечание: примеры подбираются с учётом добровольного участия. Не требуется сообщать группе личную или чувствительную информацию.

Тема 2. Убеждения и привычные сценарии выбора

Теория: 1 ак. ч.; практика: 1 ак. ч..

Теория:

Лекция: убеждение и установка как устойчивые способы объяснения событий. Влияние прошлого опыта и автоматических мыслей на ожидания и решения. Обобщения, категоричные формулировки, самоподтверждающиеся ожидания. Принципы рациональной проверки собственных предположений и уважительного отношения к личному опыту.

Практические занятия:

Практика «Аудит убеждения». Обучающийся записывает одну установку, влияющую на выбранную ситуацию; отделяет подтверждающие её факты от предположений, ищет исключения и формулирует более гибкую альтернативу.

Практика «Другая формулировка». Участник заменяет категоричное утверждение на конкретную, проверяемую и ориентированную на действие формулировку; обсуждает её применимость по желанию.

Текущий / итоговый контроль:

Письменная фиксация исходного убеждения, двух аргументов для проверки и альтернативной формулировки.

Методическое примечание: примеры подбираются с учётом добровольного участия. Не требуется сообщать группе личную или чувствительную информацию.

Тема 3. Намерение, цель и критерии результата

Теория: 1 ак. ч.; практика: 1 ак. ч..

Теория:

Лекция: различия желания, намерения, цели и ближайшего действия. Личный смысл и ценности. Зона влияния человека и внешние обстоятельства. Критерии достижимости, наблюдаемые признаки продвижения и роль последовательности в реализации планов.

Практические занятия:

Практика «Карта намерения». Участник описывает желаемое направление изменений, определяет личный смысл цели, конкретный проверяемый результат, ресурсы и возможные препятствия.

Практика «Первый шаг». Обучающийся формулирует действие, которое находится в его зоне контроля, и указывает время выполнения и способ проверки.

Текущий / итоговый контроль:

Самостоятельная проверка цели по критериям конкретности, реалистичности и наблюдаемости; краткое обсуждение с преподавателем.

Методическое примечание: примеры подбираются с учётом добровольного участия. Не требуется сообщать группе личную или чувствительную информацию.

Тема 4. Осознанное действие и персональная стратегия

Теория: 0 ак. ч.; практика: 2 ак. ч..

Теория:

Краткое повторение алгоритма принятия решений: осознать исходное состояние, прояснить цель, рассмотреть альтернативы, определить последствия, выбрать действие и проанализировать результат. Обобщение материала предыдущих тем.

Практические занятия:

Практика «Другая траектория». Участник возвращается к ранее выбранной жизненной ситуации и предлагает другой вариант действий с учетом обнаруженных убеждений, возможных последствий и личных ресурсов.

Итоговое задание «Мои правила действий». Разработка личного плана на 14 дней: одна цель, 3-5 конкретных шагов, контрольные даты, вероятные затруднения и ответные действия. В завершение - краткая письменная рефлексия.

Текущий / итоговый контроль:

Итоговый письменный план действий с оценкой «зачтено» / «не зачтено» по установленным критериям.

Методическое примечание: примеры подбираются с учётом добровольного участия. Не требуется сообщать группе личную или чувствительную информацию.

5. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Контроль освоения программы организуется в течение учебного дня. Текущий контроль проводится после тем 1-3 через выполнение письменных практических заданий, наблюдение за учебной работой и ответы на вопросы. Итоговый контроль проводится в конце темы 4 в форме индивидуального письменного задания.

Итоговая аттестация в виде экзамена не предусмотрена. Итоговый контроль предназначен для подтверждения достижения планируемых результатов дополнительной общеразвивающей программы.

Итоговое практическое задание

Составить «Личную карту осознанных действий»: 1) описать выбранную ситуацию; 2) отделить факты от интерпретаций; 3) указать возможное влияющее убеждение; 4) предложить альтернативную формулировку; 5) обозначить цель; 6) составить план из 3-5 действий с датой первого шага.

Критерии оценивания

Критерий	Показатель достижения
Анализ ситуации	Присутствует разделение наблюдаемого факта и личной интерпретации
Осознание убеждений	Названо хотя бы одно допущение, влияющее на выбор
Формулирование цели	Цель описана конкретно и имеет наблюдаемый признак результата
Планирование	Предусмотрено не менее 3 конкретных шагов
Рефлексия	Указан первый шаг и способ проверки выполнения

Оценка «зачтено» выставляется при выполнении не менее четырёх из пяти критериев, включая обязательные критерии «Формулирование цели» и «Планирование». Оценка «не зачтено» выставляется, если обязательные критерии не выполнены или выполнено менее четырёх критериев. При наличии времени обучающемуся предоставляется возможность доработать письменное задание в ходе занятия.

Оценивается освоение учебных действий, а не личные качества слушателя, уровень его дохода, психологическое состояние или фактические результаты в жизни.

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия

Для проведения очного тренинга требуется учебный зал, соответствующий численности группы, с местами для письменной работы и возможностью перемещения при упражнениях. Предусматриваются компьютер преподавателя, проектор или экран, средства воспроизведения звука при необходимости, доска или флипчарт, маркеры, канцелярские принадлежности и раздаточные материалы.

Адрес и условия конкретной площадки устанавливаются организатором до начала обучения. При необходимости предусматриваются разумные адаптации заданий и условий участия в зависимости от возможностей обучающихся и оборудования площадки.

Кадровые условия

Программа реализуется Александром Аркадьевичем Сенченко. Документы, подтверждающие образование, педагогические компетенции и опыт ведущего, хранятся у организатора и представляются по запросу в предусмотренном порядке. При привлечении ассистентов их функции определяются организатором.

Учебно-методическое обеспечение

Применяются авторская презентация, рабочие листы «Карта ситуации», «Аудит убеждения», «Карта намерения», «Личный план действий», инструкции к упражнениям, методические материалы преподавателя, учебные кейсы и бланк итогового задания.

Формы проведения: лекции, демонстрации, индивидуальные письменные упражнения, обсуждение в парах или малых группах, групповой разбор учебных ситуаций, ответы на вопросы и итоговая практическая работа.

Методы: объяснительно-иллюстративный, проблемное обучение, анализ случаев, рефлексивные письменные задания, активное обучение и обратная связь.

Порядок безопасного участия

Участники вправе выбирать степень личного раскрытия информации, использовать вымышленные учебные примеры и не участвовать в обсуждении субъективно чувствительных обстоятельств. Педагог не проводит диагностику заболеваний и не даёт индивидуальных медицинских рекомендаций. Образовательная программа не обещает гарантированного изменения внешних обстоятельств.

7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Основные учебные материалы: авторская презентация тренинга «Моя реальность - мои правила», объяснения преподавателя и комплект практических рабочих листов. Окончательный перечень демонстрируемых материалов утверждается организатором перед проведением.

Рекомендуемая дополнительная литература по темам внимания, мышления и личного планирования:

- Даниэль Канеман. «Думай медленно… решай быстро» (когнитивные процессы и особенности суждений).
- Альберт Бандура. «Теория социального научения» (обучение через наблюдение и поведение).
- Питер Голлвитцер. Работы о намерениях реализации (implementation intentions) и связи целей с действиями.

Указанные издания носят дополнительный рекомендательный характер. Для освоения программы обязательная покупка книг не требуется. Полные библиографические сведения и права на использование авторских материалов уточняются при утверждении.

8. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

1. Текущий контроль: письменные рабочие листы по темам 1-3, устные ответы и участие в практических упражнениях.
2. Итоговый контроль: выполнение письменной работы «Личная карта осознанных действий».
3. Форма фиксации результата: «зачтено» / «не зачтено»; результат определяется согласно критериям раздела 5.

9. ДОКУМЕНТЫ ОБ ОБУЧЕНИИ

При успешном освоении программы и выполнении итоговой практической работы обучающемуся по его запросу может выдаваться сертификат о прохождении дополнительной общеразвивающей программы в порядке, установленном организатором. При частичном освоении программы по запросу может быть выдана справка об обучении. Указанные документы не являются документами о присвоении профессиональной квалификации.