

СОГЛАСОВАНО
ИП Родионова Е.В.
Протокол №01 от 06.10.2023г.

УТВЕРЖДАЮ

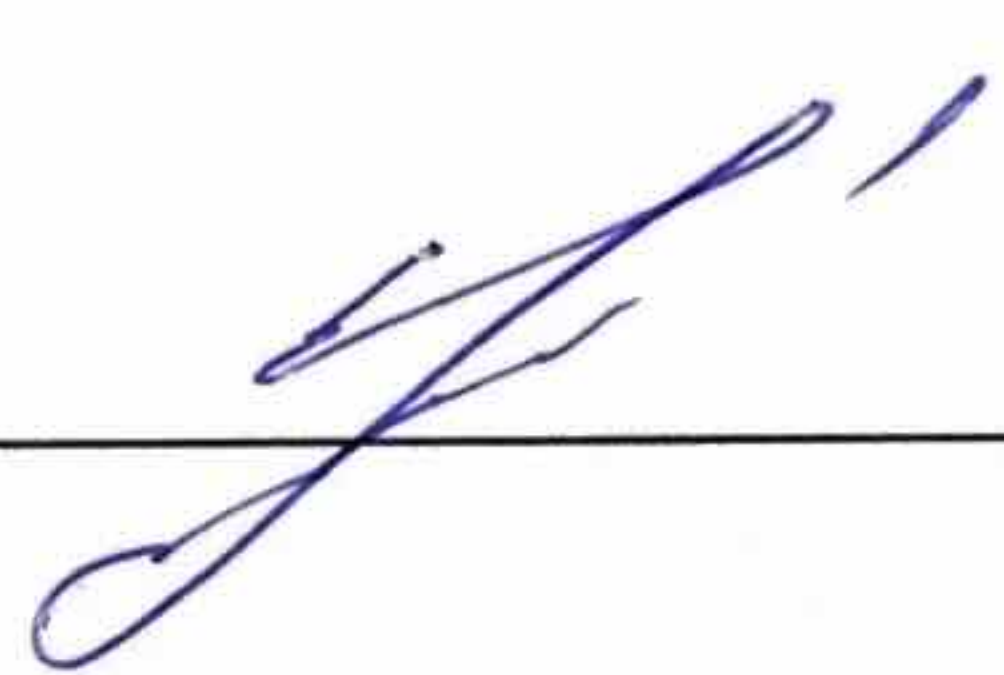
«06» октября 2023г.

Дополнительная общеразвивающая программа

"ДЕНЬГИ"

Возраст учащихся: от 18 лет
Срок реализации программы – 25 часов
Форма реализации - заочная, дистанционная

Автор:



Родионова Елена Владиславовна

Костромская обл., г. Кострома, 2023 г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа составлена в соответствии с

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273,
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Федеральным законом от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных».

Программа по уровню создания является базовой, по типу – авторской, по содержанию деятельности – социальной адаптации, по форме организации содержания и процесса обучения - комплексной.

Направленностью дополнительной общеобразовательной программы «ДЕНЬГИ» у обучающихся является формирование специальных знаний и умений:

- по распоряжению деньгами
- преодолению страхов
- навыка работы с сопротивлениями
- активация потенциала
- формирование жизненной стратегии

Это позволяет обучающимся получить навыки управления своим психоэмоциональным состоянием и активации новых жизненных стратегий.

Новизна – индивидуальный подход к каждому обучающемуся основан на принципах сотрудничества и личностно – ориентированного взаимодействия с обучающимися. В программе соблюдены принципы постепенности, последовательности, доступности, целостности, деятельного и индивидуального подходов. Обучающий процесс сформирован на совмещение трансформационных и психологических практик.

Актуальность данной программы направлена на поиск путей совершенствования процесса трансформации личности и развитие потенциала.

Педагогическая целесообразность обучения по программе дополнительного образования является формирование у обучающихся навыков работы со страхами, навыков формирования новой жизненной стратегии и применение этих знаний в практике.

Язык реализации программы – государственный язык РФ – русский.

1.2. Цель и задачи программы

Задачи программы:

- обучающие: формирование навыков и умений по проработке страхов и чувства вины.
- развивающие: развивать способность осознания потенциала своей личности и корректировки результатов своей деятельности
- воспитательные: формирование здоровых психологических установок

Общая цель: содействие развитию в получении психологических навыков по формированию здоровых жизненных стратегий.

Трудоёмкость обучения: по данной программе составляет 25 часов, включая самостоятельную работу слушателей.

Календарный учебный график. Календарный учебный график представлен в форме расписания занятий при наборе группы на обучение.

1.3. Планируемые результаты обучения.

Планируемым результатом обучения является освоение как теоретических знаний, так и практических умений и навыков, а также формирование у обучающихся ключевых компетенций – когнитивной, коммуникативной, информационной, социальной, креативной, ценностно-смысловой, личностного самосовершенствования.

Обучающиеся овладевают теоретическими знаниями:

- о шкале емкости о ее причинах и последствиях
- о системе работы денежного пространства
- о квантовой психологии денег

Овладевают практическими умениями и навыками:

- работа со страхами стыда и вины
- работа с деструктивными эмоциями
- работа с негативными стратегиями “туннельного мышления”
- навык формирования новой жизненной стратегии

Занятия проводятся в виде лекций, вебинаров, тренингов, зум-созвонов, практических заданий, комплексных заданий для самостоятельной работы и тестов.

1.4. Содержание программы

Категория слушателей – программа предназначена для слушателей старше 18 лет, думающие и говорящие на русском языке. Наличие доступа к Интернету, базовые навыки пользователя ПК или смартфона.

Срок обучения – 25 ч. (3 месяца). Форма реализации программы – заочная, дистанционная. Программа реализуется посредством освоения материалов, размещенных онлайн, выполнения практических заданий, а также участия в онлайн-вебинарах, которые проводятся преподавателями программы в установленное время.

Курс состоит из четырех модулей. Каждый модуль имеет целостное, законченное содержание: психологическая проработка психологических паттернов, изучается высвобождение потенциала, прорабатываем деструктивные установки и эмоции, активируем потенциал и выход из туннельного мышления, формирование новых жизненных стратегий.

Изучение каждого урока заканчивается выполнением промежуточного задания. Программа завершается прохождением итогового тестирования.

Учебный план

Наименование программы	Общее количество часов	Из них теория	практика
Дополнительная общеразвивающая программа «Деньги»	25 часов	9 часов	14 часов

Формы промежуточной аттестации	Тестирование
---------------------------------------	---------------------

Учебно-тематический план:

№	Название модуля	Аудиторная работа (Онлайн)	Внеаудиторная работа	Формы контроля
1	Высвобождение потенциала	Видео минут	ДЗ	Итоговое тестирование
уроки	1. Введение	24.11 и дз 2.02	48.00	
	2. Шкала ёмкости	8.22	30.00	
	3. Система работы денежного пространства	5.33 и дз 1.44	12.00	
	4. Сенсорика и чувствительность	14.21 практика 24.42 дз 07.11	30.00	
	5. Чувствительность к деньгам	9.31 1.45	20.00	
	6. Авторитеты	24.1 1.38	45.00	

	7. Практика “на глубине”	6.24 1.35	20.00	
	8. Где твой ресурс	4.50 3.47	20.00	
2	Пожиратели денег			
уроки	1. Как страхи влияют на ваши деньги	16.58 1.21	30.00	
	2. Страх неизвестности	14.59	25.00	
	3. Страх неуспешности, разочарования	11.01	20.00	
	4. Страх одиночества	18.35	25.00	
	5. Страх ошибок	18.11	25.00	
	6. Откаты и сопротивления	21.37	30.00	
	7. Страх обладания деньгами	26.25	30.00	
	8. Проработка стыда	24.02	35.00	
	9. Главный страх ваших денег	19.25	30.00	
3.	Расширение. Новый уровень			
урок	1. Шкала емкости. Сколько вы стоите?	8.24	20.00	

	2. Как выйти из туннельного мышления	8.36	20.00	
	3. Активация потенциала на 100 %	9.25	20.00	
	4. Деструктивные программы	15.37 6.40 13.24	40.00	
	5. Практика "растворение мешающих программ"	15.32	25.00	
	6. Формирование новых жизненных стратегий	2.17	20.00	
	7. Итоговый урок модуля	32.08	35.00	
4.	Новое мышление			
уро к	1. Самосаботаж	19.51 4.20	30.00	
	2. Вторичные выгоды	24.11	35.00	
	3. Избавление от причин не иметь деньги	13.24	25.00	
	4. Фиксация ресурсного состояния	40.14	60.00	
	5. Кто вы?	19.39 25.59	50.00	

		6.09		
	ИТОГО: 25 часов	9 часов	14 часов	2 часа

Содержание учебного (тематического) плана

Модуль 1 . Высвобождение потенциала

1. Система работы денежного пространства.
2. Как получать деньги через чувства?
3. Авторитеты и поиск ресурсов

- 8 уроков
- трансформационные практики
- терапевтическая сессия

Данный модуль помогает освоить и изучить основные системы денежного пространства, позитивные и негативные моменты влияния данных систем на все сферы жизни.

Результат модуля: Откроете законы денежного пространства, наладите контакт с чувствами, найдете и уберете ограничители, блокирующие ваш путь к деньгам

Модуль 2. Пожиратели денег

Главные темы и практики

1. Страх одиночества
2. Страх быть неуспешным
3. Страх неизвестности
4. Страх обладания деньгами
5. Страх смерти
6. Big boss всех страхов
7. Стыд и сопротивление

- 9 уроков
- трансформационные практики
- терапевтическая сессия

В данном модуле изучается механизм влияния страхов на денежную сферу, прорабатывается чувство вины и стыда, а также разрабатывается пошаговый план работы с сопротивлениями и откатами в процессе внутриличностного развития.

Результат модуля: Познакомитесь со страхами, тормозящими финансовый рост, нейтрализуете каждый, избавитесь от токсичного стыда и победите босса - главный страх, мешающий вам в финансовой и других сферах жизни

Модуль 3. Расширение

Главные темы и практики

1. Как выйти из туннельного мышления
2. Как на 100% использовать свой потенциал
3. Какие деструктивные программы мешают развитию
4. Как сформировать новый способ действий и начать действовать

- 7 уроков

- трансформационные практики
- терапевтическая сессия

Данный модуль определяет шкалу ёмкости личности, помогает преодолеть туннельное мышление и деструктивное мышление, активировать заложенный природой потенциал и сформировать новые жизненные стратегии.

Результат модуля: Выйдете из туннельного мышления, найдете и проработаете свои деструктивные программы, активируете ваш потенциал и сформируете новый жизненный сценарий

Модуль 4. Новое мышление

Главные темы и практики

1. Как выйти из туннельного мышления
2. Как на 100% использовать свой потенциал
3. Какие деструктивные программы мешают развитию
4. Как сформировать новый способ действий и начать действовать

- 6 уроков
- трансформационные практики
- терапевтическая сессия

В данном модуле прорабатываются чувства самосаботажа и вторичной выгоды, а также фиксируется ресурсное состояние и разрабатывается пошаговый план для восстановления данного состояния.

Результат модуля: Преодолеете самосаботаж, вскроете вторичные выгоды не иметь деньги, сформируете ресурсную мотивацию и увидите, как использовать квантовую психологию денег

1.5. Планируемые результаты

Освоение программы выражается в получении личностных, метапредметных и предметных результатов в соответствии с социально-экономическим профилем программы.

- личностный - включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, способность ставить цели и строить жизненные планы;

- метапредметный - включающим освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социально-психологической деятельности;

- предметный - включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках обучения, его преобразованию и применению в проектных и социально-психологических ситуациях, формирование научного типа мышления.

Раздел № 2. Организационно-педагогические условия

2.1. Методическое обеспечение и условия реализации программы:

Занятия проводятся в виде вебинаров, практических заданий, комплексных заданий для самостоятельной работы, тестов.

Обучающий процесс организован в рамках электронной учебной платформы (предоставленной ООО «Система Геткурс»), на которой расположены видеозаписи лекционных и практических занятий, формы итогового и промежуточного контроля в виде тестирования, поддерживающие онлайн-встречи и эфиры, предусматривающие возможность закрепления практических и теоретических навыков через обратную связь с экспертами, дополнительные материалы для самостоятельного, более глубокого изучения материала. Образовательный процесс проводится под контролем и в сопровождении преподавателя. Преподаватель осуществляет проверку теоретических знаний и выполнение практических заданий учащимся, даёт ответы на вопросы по пройденному материалу и практические рекомендации в рамках изучаемых тем.

Занятия построены на принципах обучения развивающего и воспитывающего характера:

- доступности;
- наглядности;
- целенаправленности;
- индивидуальности;
- результативности.

В работе используются разные методы обучения:

- вербальный (беседа, рассказ, лекция, сообщение);
- наглядный (использование мультимедийных устройств, пакеты документов, разработанные бюджеты, показ педагогом примеров работы в личном кабинете на сайтах налоговой инспекции и пенсионного фонда, использование интернет-ресурсов и т.д.);
- практический (выполнение практических заданий);
- самостоятельной работы (самостоятельное выполнение домашних заданий и т.д.).

Усвоение материала контролируется при помощи педагогического наблюдения за выполнением практических заданий и работ.

Итоговое (заключительное) занятие проводится в форме тестирования и подведения итогов обучения.

2.2. Виды и формы контроля

С целью получения объективной оценки уровня компетентности у слушателей учебного курса, проводится итоговое тестирование. При проведении тестирования слушателям предлагается на основе полученных знаний выбрать верный ответ на поставленные вопросы. Успешное решение теста предполагает полное усвоение всех разделов курса и развитие достаточного уровня компетенции, необходимого для применения полученных знаний, умений и навыков.

Используются следующие виды контроля:

- входной контроль проводится в начале обучения для определения уровня знаний обучающихся на начало обучения по Программе;
- текущий контроль ведется на каждом занятии в форме наблюдения за правильностью выполнения практического задания: успешность освоения материала проверяется в конце каждого занятия путем анализа выполненных заданий;
- итоговый контроль проводится в конце учебной программы в форме теста.

Формы проведения аттестации:

- выполнение итогового задания в формате тестирования

По итогам обучения слушателям выдается Свидетельство о прохождении учебной программы.

3. Материально-технические условия реализации программы

Техническое оснащение занятий:

- Образовательный портал <https://getcourse.ru/> (служит личным кабинетом для участников курса, платформой для хранения записей вебинаров, учебных и дополнительных материалов, для проведения итоговой аттестации слушателей и т.п.).
- Конференц-комната на платформе <https://us02web.zoom.us/> для проведения поддерживающих вебинаров
- Закрытый телеграм-канал <https://t.me/+korTRQMY8m8zYTAy>

Формы подведения итогов:

Итоговое сертификационное задание - структурированные тестовые вопросы. (Приложение №1).

4. Литература

1. А. Г. Маклаков «Общая психология»
2. С. Л. Рубинштейн «Основы общей психологии»
3. Соколова Е. Е. «13 диалогов о психологии»
4. Абрамова Г.С. Психологическое консультирование. Теория и опыт. - М.: Академия, 2001 - 240с.
5. Алан Е. Айви, Мэри Б. Айви, Линк Саймэн-Даунинг. Психологическое консультирование и психотерапия. - М., 2009. - 487 с.
6. Нельсон-Джоунс, Ричард. Теория и практика консультирования. - СПб.: Питер, 2001. - 464 с.
7. Шаров А.С. Курс лекций по методологии и методам психологических исследований. - Омск, 2003. - 286с.
8. Нельсон-Джоунс, Ричард. Теория и практика консультирования. - СПб.: Питер, 2001. - 464 с.
9. Горностаев С.В. Актуализации элементов сознания клиента в процессе психологического консультирования // Прикладная юридическая психология, №1, 2009.
10. Колосова С.Л. Как преодолеть дезадаптацию у детей? // Вестник практической психологии и образования. 2004. № 1. С.38-41
11. Фигдор Г. Проблемы воспитательной консультации // Родители и дети: учебное пособие. Хрестоматия / под ред. Д.Я. Райгородского. Самара: Издательский Дом БАХРАХ-М, 2003. С.405-465
12. Абрамов Г.С. Практическая психология: учебник для студентов вузов. 6-е изд., перераб. и доп. М.: Академический проект, 2001. - 480 с.
13. Пряжников Н.С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения: учебно-методическое пособие. - 2-е изд., стер. - М.: МПСИ; Воронеж: НПО "МОДЭК", 2003.
14. Линде Н.Д. Психологическое консультирование: Теория и практика. - М.: Аспект Пресс, 2009. - 255 с.
15. Черепанова Е.М. Психологический стресс: Помоги себе и ребенку: Кн. для шк. Психологов, родителей и учителей. 2-е изд. - М.: Изд. центр "Академия", 1997. - 96 с.

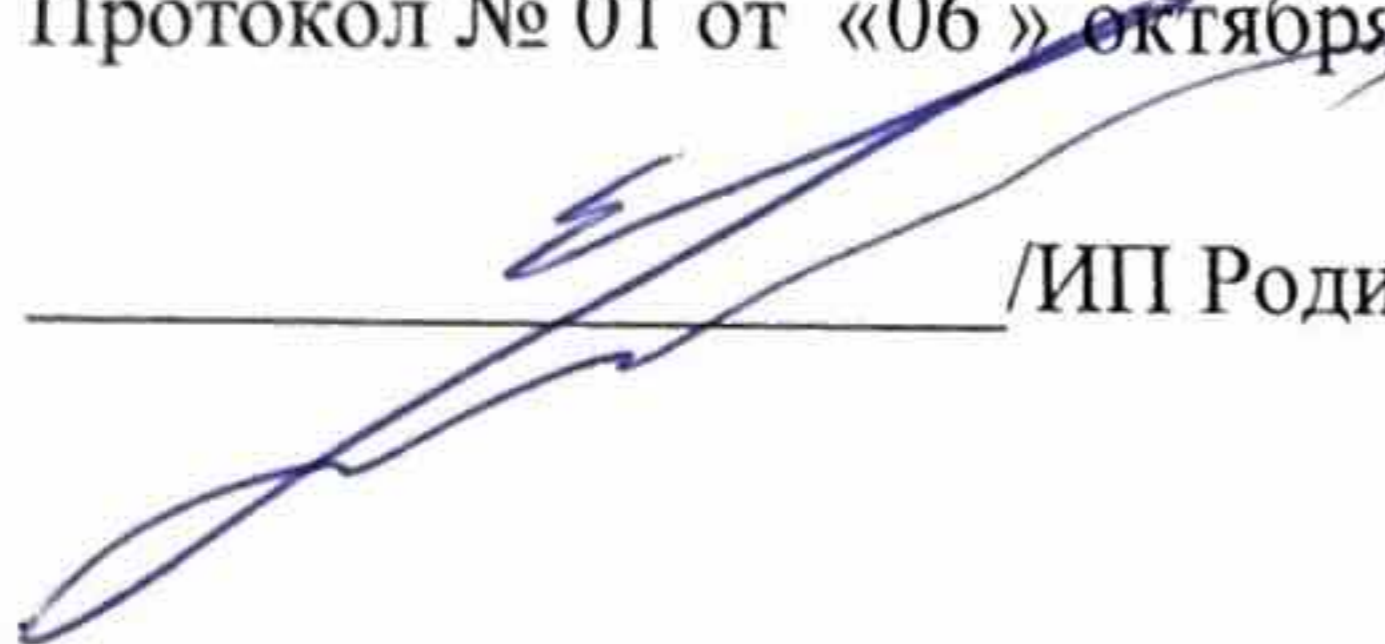
Интернет-ресурсы

1. Психологическая лаборатория <http://vch.narod.ru/links.htm>
2. Психологическая библиотека <https://bookap.info/>
3. Флогистон <http://flogiston.ru/library>
4. Академическая психология-практике <http://www.portal-psychology.ru/>
5. Портал психологических изданий <https://psyjournals.ru/>
6. КиберЛенинка <https://cyberleninka.ru/search?q=психология&page=1>

7. СибАК <https://sibac.info/arhive-article?science=138>
8. Психологический журнал Psychojournal <https://psychojournal.ru/>
9. Psy-practice <https://psy-practice.com/>
10. Психология отношений (журнал) <http://www.seoded.ru/psiho.html>
11. Журнал «Вопросы психологии» <http://www.voppsy.ru/news.htm>
12. Вестник практической психологии https://psyjournals.ru/vestnik_psyobr/
13. Психология: тесты тренинги, словарь, статьи <https://azps.ru/>

Утверждено на *11 meeting*

Протокол № 01 от «06» октября 2023 г.


_____/ИП Родионова Е.В./

Промежуточное практическое задание
к Дополнительной общеразвивающей программе
"ДЕНЬГИ"

Модуль 1

Шкала депрессии Бека (автор психотерапевт Аарон Бек)

Суть теста: предлагает оценить ваше состояние за прошедшую неделю по нескольким параметрам — отношение к будущему и к неудачам в прошлом, испытываете ли вы чувство вины и грусти, самокритика.

Результат: тест определит уровень депрессии (лёгкая, умеренная, выраженная, тяжёлая) или покажет её полное отсутствие.

Длительность: 4 минуты, 21 вопрос.

[Тестирование](#)

Модуль 2

Шкала безнадёжности Бека (автор психотерапевт Аарон Бек)

Суть теста: предлагает оценить, насколько вам близки утверждения о будущем — смотрите ли вы на него с энтузиазмом, хотите ли преуспеть в том, чем сейчас занимаетесь, ожидаете ли получить то, о чём действительно мечтаете.

Результат: тест покажет, насколько у вас выражено негативное отношение к предполагаемому будущему. Люди с высоким уровнем безнадёжности склонны верить, что не добьются своих целей, а их проблемы не будут разрешены.

Длительность: 2 минуты, 20 вопросов.

[Тестирование](#)

Модуль 3

Оксфордский опросник счастья
(авторы Майкл Аргайл и Питер Хиллс)

Суть теста: предлагает ответить «да» или «нет» на вопросы о вас и вашем окружении — довольны ли вы собой, интересуют ли вас другие люди, смотрите ли на будущее с оптимизмом и так далее.

Результат: шкала покажет общий уровень счастья.

Длительность: 3 минуты, 29 вопросов.

[Тестирование](#)

Модуль 4

Опросник безусловного принятия себя
(автор психологами Джоном Чемберленом и Дэвидом Хаагом)

Суть теста: предлагает оценить, насколько правдивыми вы воспринимаете некоторые утверждения о себе — чувствуете ли себя более ценным, когда вас хвалят, думаете ли о том, хороший или плохой вы человек, и так далее.

Результат: тест даёт понимание того, какой у вас уровень принятия себя — высокий, средний или низкий; а также насколько он близок к безусловному принятию. Принятие себя включает такие параметры, как стабильность самооценки, благоприятное психическое состояние, уровень стресса и нервозности.

Длительность: 5 минут, 20 вопросов.

[Тестирование](#)

Тестирование
к Дополнительной общеразвивающей программе
"ДЕНЬГИ"

1. Какие состояния человека характерны в случае ощущения чувства отчаяния?
Одиночество (правильный ответ)
Воодушевление
Неполноценность
Нервозность
2. Какие состояния человека характерны в случае ощущения чувства тревоги?
Усталость
Раскаяние (правильный ответ)
Огорчение
Сопричастность
3. Количество истинных желаний калибруется через
Чувства (правильный ответ)
Расчеты
Разум
Рассуждения
4. Когда мы испытываем чувства страха для нас НЕ характерна реакция
Агрессии
Замирания
Спокойствия (правильный ответ)
Бегства
5. Человек не пытается реализоваться и развиваться ввиду страха:
Беспомощности
Неизвестности
Одиночества (правильный ответ)
Неуспешности
6. Несоответствие канонам, поведенческим принципам общества, это эмоция
Вины
Стыда (правильный ответ)
Злости
Гнева
7. Самый главный страх
Страх одиночества
Страх неуверенности
Страх смерти (правильный ответ)
Страх больших денег
8. Правильно поставленная может начинаться с фразы

Я куплю
Я купил (правильный ответ)
Я покупаю
Мне покупают

9. Первая закономерность расширения мышления

Энергия всегда статична внутри нас
Энергия всегда находится в движении (правильный ответ)
Мы есть энергия
Энергия наша ключевая суперфункция

10. Основа и первый этап развития личности это

Освобождение психики от напряжения и ментального мусора
Постановка цели на проект
Представления себя в точке достижения результата
Рассказываем как можно большему количеству людей о происходящих изменениях