

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
Шопин Александр Иванович

 2023 г.

(приказ от 20.09.2023 г.)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
социально-гуманитарной направленности
«МАСТЕРСКАЯ ЗНАКОМСТВ И ОТНОШЕНИЙ»**

Город Белгород, 2023

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1 Цели и задачи реализации программы

Общение – одна из главных ценностей человеческой жизни. Основу общения составляет взаимопонимание, которое невозможно без ориентировки на другого человека. Одной из важнейших идей является обучение навыкам приятного общения человека с лицами противоположного пола.

В эпоху, когда живое общение заменяется переписками в социальных сетях и не выходит за их рамки, растет количество одиноких людей, не имеющих навыков общения и построения реальных отношений. Все больше возрастает потребность людей в приобретении специальных знаний и навыков в освоении приемов и способов знакомства, приобретению отношений, их поддержание и укрепление для дальнейшего создания крепкой семьи.

По статистике в 2023 году количество одиноких людей превышает количество людей, создавших пару, более чем в три раза. В свете кризиса демографической ситуации в нашей стране – это серьезная проблема.

Данная образовательная программа дает возможность обучающимся познакомиться с законами построения знакомств, отношений и семьи, способствует удовлетворению познавательного интереса к самому себе, противоположному полу, уважительного отношения к потребностям себя и близкого человека.

Отношения с противоположным полом – неотъемлемая часть нашей жизни, и как важно, чтобы в них была гармония и счастье. Все мечтают о таких отношениях, но зачастую непонимание, не знания законов общения, эгоцентризм, равнодушие делают отношения в очень сложными и приводят к краху.

Вся история человечества свидетельствует о том, что без отношения полов жизнь невозможна. К, сожалению, по статистике в данный период времени эта сфера жизни находится в глубоком кризисе. Молодые люди испытывают одиночество, не могут найти свою вторую половинку, но и создав семью, не могут ее сохранить. Стремление к лидерству и постоянная борьба за власть в семье, в отношениях приводят к постоянным конфликтам между парой.

Предлагаемая программа базируется на положении о том, что ключом к решению проблем в общении и отношениях, невозможности сохранить отношения является формирование позитивного подхода к самому себе, своим близким и любому событию в жизни. Умение видеть положительные стороны даже в недостатках, помогает прощать, учит принимать человека и события такими, какие они есть, что дает силу и энергию для решения непростых проблем. Знания по особенностям мужской и женской психологии, умение ставить границы помогают правильно выстраивать отношения с противоположным полом

Целью освоения программы «Мастерская знакомств и отношений» является формирование и развитие социальных способностей взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном совершенствовании, а также организацию их свободного времени, подготовку к семейной жизни, самореализации деятельности, развитие моральных и нравственных качеств обучающихся в области знакомств и отношений.

1.2 Планируемые результаты освоения программы

Процесс освоения программы направлен на формирование следующих компетенций:

- Формирование и развитие навыков самостоятельной работы, самообучения и творческого подхода при выполнении задания.
- Достижение обучающимися глубокого понимания законов общения и отношений с противоположным полом.
- Получение и развитие теоретических знаний и практических навыков в области знакомств и отношений с противоположным полом.
- Развитие навыков и умений по анализу и прогнозированию развития

отношений.

Образовательная программа предназначена для тех, кто хочет улучшить свою жизнь и отношения.

В результате освоения программы слушатель должен:

- Знать:

- основные представления об общечеловеческих и нравственных ценностях: «отношения», «семья», «дружба», «саморазвитие»;
- основные личностные и нравственные качества: любознательность, целеустремленность, доброжелательность, дружелюбие, терпение, честность, уважение к другим, вера в себя, самокритичность;
- основные представления о нравственно-этических нормах и понятиях в общении.
- нормы и психологические закономерности общения;
- цели, задачи, средства и условия общения;
- владеть специальной терминологией.

- Уметь:

- ориентироваться в нравственно – этических ценностях
- планировать личностное взаимодействие с партнерами.
- проявлять инициативу в общении и отношениях
- разрешать и предотвращать конфликты во взаимоотношениях с партнерами
- управлять поведением партнёра по общению
- выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации
- планировать, прогнозировать поведение партнера по коммуникациям, развитие отношений.
- выбирать адекватные психологические средства для успешного решения коммуникативных задач.

- Владеть:

- способностью к самоопределению: личностному, профессиональному, жизненному;
- способностью к смыслообразованию в отношениях;
- монологической и диалогической формами речи

1.3 Трудоемкость обучения 25 часов (1 месяц).

1.4. Категория лиц, обучающихся по программе: к обучению приглашаются слушатели от 18 лет.

1.5 Форма обучения дистанционная с применением интернет-технологий

2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебный план общеразвивающей программы

Мастерская знакомств и отношений

(наименование программы)

Наименование	Общ	По учебному плану с использованием дистанционных	СР	Текущий	Промежуточная
--------------	-----	--	----	---------	---------------

дисциплин (модулей)	ая труд оемк ость, ч.	образовательных технологий, ч							С, ч	контроль, ч.		аттестация, ч**		
		Аудиторные занятия, ч				Дистанционные занятия, ч								
		Всего, ауд. ч.	Из них		всего	Из них								
			лекции	Практические занятия, семинары		лекции	Вебинары, онлайн консультации	Работа с дистанционным контентом						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Модуль 1. Перепрошивка убеждений	5					2	1	1	1					
Модуль 2 Отношения и доверительное общение	5					2	1	1	1					
Модуль 3 Создание анкет для знакомств в интернете для мужчин	4					1	1	1	1					
Модуль 4 Структура сторителлинга	4					1,5	1	0,5	1					
Модуль 5 Позиционирование в общении	6					3	1	1	1					
ИТОГО	24					9,5	5	4,5	5					
Итоговая аттестация	1											1		

* КП – курсовой проект; РК- контрольная работа; Реф. – реферат; КР- курсовая работа; ПР- проектная работа

** КР- курсовая работа; ПР- проектная работа, 3-зачет, Э-экзамен

2.2 Учебно-тематический план «Мастерская знакомств и отношений» (наименование программы)

Наименование раздела, дисциплины (модуля) и тем	Трудое мкость, ч.	По учебному плану с использованием дистанционных образовательных технологий, ч						СРС, ч
		Аудиторные занятия, ч			Дистанционные занятия, ч			
		Всего	Из них		Всего	Из них		
			лекции	Практические занятия, семинары		лекции	Вебинары, онлайн-консультации	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Модуль 1. Перепрошивка убеждений	5				5	2	2	1
Модуль 2 Отношения и доверительное общение	5				5	2	2	1
Модуль 3 Создание анкет для знакомств в интернете для мужчин	4				4	1	2	1
Модуль 4 Структура сторителлинга	4				4	1,5	1,5	1
Модуль 5 Позиционирование в общении	6				6	3	2	1
Итого	24				24	9,5	9,5	5
Итоговая аттестация (при наличии)	1							
Всего	25							

2.3 Рабочая программа Мастерская знакомств и отношений

Модуль 1. Перепрошивка убеждений (5 час.).

В процессе освоения модуля формируются (развиваются) базовые знания по основным понятиям межличностного взаимодействия, внутренних убеждений человека и их влияния на коммуникацию. Слушатели узнают такие понятия, как:

- внутренние убеждения,
- бессознательное.
- прокрастинация
- личностные цели
- личностные ценности

Слушатели изучают способы борьбы с внутренними негативными эмоциями и установками

Узнают основы самоанализа, учатся правильно интерпретировать их результаты.

Изучают основные приемы изменения внутренних убеждений для освобождения потенциала, их структуру и применение.

Приобретают навыки:

- медитации.
- переосмысления
- постановки цели

Виды самостоятельной работы слушателей (СРС) (при наличии)

№ п/п	Вид СРС	Трудоемкость, час.
1	Изучение и практическое применение приемов легкой медитации и расслабления	1

Модуль 2 Отношения и доверительное общение (5 час.).

В процессе освоения модуля слушатели изучают авторский подход к общению и отношениям.

У слушателей формируются знания о понятии и внутренних процессах отношений с партнером, изучаются их составные части, цели и особенности.

Слушатели приобретают теоретические знания и практические навыки построения здоровых отношений.

Слушатели изучают основные виды негативных эмоций в межличностных отношениях, учатся их преодолевать и предотвращать.

В ходе изучения модуля происходит знакомство с основными критериями здорового общения и коммуникаций.

Слушатели приобретают знания по:

- принципам работы над здоровыми отношениями между мужчиной и женщиной.
- балансе эмоций и уступок в паре.
- уровню и видам межличностного доверия.

Изучают принципы эмпатии и справедливости. Приобретают знания «перекосам» в отношениях и умению такие «перекосы» распознать на ранних стадиях для построения гармоничных отношений и семьи.

Виды самостоятельной работы слушателей (СРС) (при наличии)

№ п/п	Вид СРС	Трудоемкость, час.
-------	---------	--------------------

1	Изучение и написание эссе по собственному опыту отношений.	1
---	--	---

Модуль 3 Создание анкет для знакомств в интернете для мужчин (4 час.).

В процессе освоения модуля слушатели изучают авторскую стратегию по созданию анкеты на сайтах знакомств с целью выявить свои положительные и сильные стороны.

Слушатели приобретают знания по стратегии, позволяющая изучить себя как личность, избавиться от комплексов неполноценности, выявить положительное и отрицательное в себе.

Изучаются основы и практика построения качественной анкеты для привлечения внимания противоположного пола и поднятию собственной самооценки.

Слушатели приобретают углубленные знания в сфере представления себя как отдельной личности с помощью словесного портрета, фотографий.

Основное внимание уделяется теории и практике проработки самосознания и самопонимания, объективной оценки личностных качеств. Слушатели приобретают умение описывать себя как личность, вызывающую интерес у противоположного пола.

Виды самостоятельной работы слушателей (СРС) (при наличии)

№ п/п	Вид СРС	Трудоемкость, час.
1	Проработать и написать расширенную анкету для любого сайта знакомств, при этом сделав не менее 5 фотографий	1

Модуль 4 Структура сторителлинга (4 час.).

В процессе освоения модуля слушатели изучают авторскую стратегию проработки монологической и диалогической речи.

В процессе изучения модуля слушатели приобретают знания по психологии успеха при общении с противоположным полом с помощью умения вести диалог, изучают основные методики и принципы диалога при коммуникации.

Слушатели изучают основной принцип авторской методики: «Помни, что хорошая история - это возможность дать человеку поделиться своими мыслями и своей историей, пока ты рассказываешь свою, а не твоё сольное выступление. Главная идея - дать возможность собеседнику раскрыться через твою историю».

В процессе изучения модуля изучают основные приемы диалога и монолога при различных вариантах общения, особое внимание уделяется колесу эмоций и работе с ним.

Виды самостоятельной работы слушателей (СРС) (при наличии)

№ п/п	Вид СРС	Трудоемкость, час.
1	Слушателям необходимо написать свою историю, которая будет содержать от 3 до 7 моментов хорошей истории из темы обучения	1

Модуль 5 Позиционирование в общении (6 час.).

В процессе освоения модуля слушатели изучают авторскую стратегию по правильному позиционированию себя в отношениях.

В процессе изучения модуля слушатели изучают авторскую градацию уровней позиционирования, приобретают знания по семи основным уровням, на основании которых человек строится как личность, и изучают подробно каждый из них.

Слушатели узнают, что позиционирование - это умение нравиться, быть самим собой, развивая себя для себя.

Получают знания о:

- Эрудиции
- Окружению
- навыках и умениях
- убеждениям и ценностям
- идентичности личности
- поведению

и их влиянию на знакомства и последующие отношения.

Слушателям даются основы знаний об эффективных инструментах личностного позиционирования.

В конце модуля подводится итог всего курса.

Виды самостоятельной работы слушателей (СРС) (при наличии)

№ п/п	Вид СРС	Трудоемкость, час.
1	Проработка собственного позиционирования	1

По окончании модуля слушатели сдают итоговую аттестацию в виде тестирования (1 час).

2.4 Примерный календарный учебный график

Наименование дисциплины	Объем дист. нагрузки,	Учебные недели			
		1	2	3	4
1	2	3	4	5	6
Модуль 1	5	5			
Модуль 2	5	2	3		
Модуль 3	4		3	1	
Модуль 4	4			4	
Модуль 5	6				6
Итоговая аттестация	1				1

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1 Материально-технические условия реализации программы

Обучение проводится дистанционно с применением образовательных дистанционных технологий. Лекции записаны с использованием высокотехнологичного оборудования, размещены на сайте СДО [https:// skillspace.ru](https://skillspace.ru).

Используемое оборудование:

- Ноутбук MacBook Pro 2021 г., оснащенный наушниками с гарнитурой «JBL» и встроенной видеокамерой. - 1 шт.
- Мышь-манипулятор – 1 шт.
- Принтер HP LaserJet P1102 – 1 шт.
- Программное обеспечение общего назначения:
- Операционная система WINDOWS 10
- Microsoft Office 2010
- Internet браузер Google Chrome
- Adobe Acrobat Reader DC
- Архиватор 7zip

Регистрация и идентификация обучающихся производится посредством образовательной платформы <https://skillspace.ru/>

Консультативная поддержка обучающихся производится посредством через образовательную платформу.

Технические требования для слушателей, обеспечивающие освоение образовательной программы

Компонент	Требования
Операционная система	Windows 10
Доступ в Интернет	Необходим
Компьютер и процессор	Слушатель может пользоваться удобной для него системой
Оперативная память	Желательно не менее 1 ГБ для быстрого выполнения заданий
Жесткий диск	Наличие места на диске не менее 8 ГБ.

Программа обеспечивается учебно-методической документацией и материалами по всем учебным курсам.

При реализации учебной программы применяется вариант модульного обучения с поэтапным освоением отдельных учебных курсов в необходимом для слушателя порядке.

Реализация образовательной программы предусматривает использование дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, применяемых для изучения всех разделов учебных курсов, решение кейсов, а также для текущего контроля и итоговой аттестации.

Организационное и методическое взаимодействие обучающихся с преподавателем осуществляется с применением дистанционных образовательных технологий.

При реализации образовательной программы с использованием дистанционных образовательных технологий местом осуществления образовательной деятельности является место нахождения ИП Шопин Александр Иванович независимо от места нахождения обучающихся.

Обучение производится на платформе <https://skillspace.ru/>, индивидуальные консультации и практическая работа в личном кабинете обучающегося на образовательной платформе, информационные вебинары, методические рекомендации и пособия размещены на платформе <https://skillspace.ru/>.

Общение с преподавателями осуществляется в личном кабинете обучающегося на образовательной платформе.

3.2 Кадровые условия

Реализация образовательной программы обеспечивается автором, имеющим большой практический опыт и знания по изучаемой теме. Планируется привлечение преподавателей, имеющих соответствующую квалификацию и высшее профессиональное образование в сфере психологии.

4 Оценка качества освоения программы

Оценка качества освоения программы проводится в отношении соответствия результатов освоения программы заявленным целям и планируемым результатам обучения.

Оценка качества проводится автором и преподавателем на основе анализа самостоятельной работы слушателей, а также путем устного личного индивидуального опроса во время вебинаров.

Критерии оценивания освоения образовательной программы

Вид аттестации	Форма контроля	Вид оценочных материалов
Итоговая аттестация	Выполняется в форме тестирования	Критерии оценивания: Оценка «отлично» - отвечено верно на 100% вопросов. Оценка «хорошо» - имеется не более двух ошибок в тестировании. Оценка «удовлетворительно» - имеется 3-4 ошибки в тестировании. Оценка «неудовлетворительно» - имеется 5 и более ошибок в тестировании.

5. Руководитель и составитель программы

Шопин Александр Иванович.