

Индивидуальный предприниматель  
Бразговская Мария Сергеевна  
ИНН 781436778016 ОГРН 318784700090579

Утверждено  
Приказом №15л от 01.10.2023  
Бразговская М. С.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Деньги и реализация»**

**Направленность:** социально-гуманитарная

**Возраст обучающихся:** взрослые от 18 лет

**Срок реализации:** 1,5месяца (33 часа)

Составитель (разработчик):  
М. С. Бразговская

Санкт-Петербург  
2023 год

## Содержание:

1	Характеристика дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы .....	3
2	Требования к обучающимся.....	4
3	Объем и срок реализации программы.....	4
4	Форма обучения и режим занятий.....	4
5	Планируемые результаты обучения.....	4
6	Содержание и организация обучения.....	4
6.1	Учебный план.....	4
6.2	Учебно-тематический план.....	5
6.3	Календарный учебный график.....	6
7	Рабочие программы модулей.....	7
8	Форма аттестации и оценочные материалы.....	14
9	Организационно-педагогические условия.....	15
9.1	Учебно-методическое и информационное обеспечение программы .....	15
9.2	Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности .....	15
9.3	Информационное обеспечение программы.....	15
9.4	Кадровый состав реализации программы.....	16

## **1. Характеристика дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1.1 Направленность программы: социально-гуманитарная**

#### **Актуальность программы**

Развитие новых социально-экономических отношений в стране приводит к тому, что практическая психология активно включается в область развития финансовой грамотности населения. В частности, растёт востребованность тех направлений психологической работы, которые связаны с психологическим сопровождением деятельности личности в теме финансового благополучия.

Таким образом, программа курса представляет собой дистиллированный опыт психологии личности и психологии развития финансовой грамотности.

При прохождении программы курса обучающиеся приобретают знания психологических механизмов финансовой грамотности, умения замечать свои успехи и получать от себя поддержку вместо критики, выходить из систем несостоятельности и открывать, что на самом деле мешает им достигнуть финансовых целей.

**Специфика программы** обусловлена тем, что предусматривает формирование внутренней психологической основы для реальных изменений в финансовой сфере с помощью выполнения практических расстановочных упражнений.

После завершения обучения по программе выдаётся сертификат о получении дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – программа) «Деньги и реализация» разработана в соответствии с нормативными документами, в которых закреплены содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 13.06.2023) (далее – 273-ФЗ);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

#### **1.3 Цель и задачи реализации программы**

Основная **цель** данной программы. развитие у обучающихся способностей выстраивания стратегии развития внутреннего потенциала личности, как условие финансового благополучия

**Основными задачами программы являются:**

##### **Обучающие:**

- обучить теоретическим основам о психологических механизмах финансовой грамотности;
- привить умение выстраивать работу с собственными убеждениями и навыков определения целеполагания в развитии;
- привить умение самостоятельно работать с состоянием психологического дефолта;
- формировать основы психологической поддержки и ресурсного состояния.

##### **Развивающие:**

- развивать мотивацию для реализации потенциала;
- развивать финансовое мышление.

##### **Воспитательные:**

- воспитывать чувство ответственности за принятие решений в сфере личных финансов;

- воспитывать ценностное отношение к формированию экономического поведения и деловой этики.

## **2. Требования к обучающимся**

**Категория обучающихся:** лица, достигшие 18 лет и старше.

К освоению программы допускаются:

- лица, достигшие 18 лет и старше, без предъявления требований к уровню образования.

## **3. Объем и срок реализации программы**

Срок реализации программы – 1,5 месяца.

Общее количество академических часов, запланированных на весь период обучения: 36 ак. часа, из них:

лекционный материал – 25,5 ак. часов,

практические задания – 7,5 ак. часов.

1 академический час – 45 минут.

## **4. Форма обучения и режим занятий**

Основная форма обучения – заочная, с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. Обучение проводится на русском языке.

**Режим занятий:** согласно календарному графику, 2 раза в неделю.

## **5. Планируемые результаты обучения**

По итогам освоения программы обучающиеся **будут:**

*знать:*

- основы анализа внутреннего состояния;
- характеристики разных типов людей;
- основные способы мотивации для реализации потенциала;
- теоретические основы связи ценностей с реализацией;
- механизмы работы с собственными убеждениями;
- основные причины возникновения психологического дефолта;
- основные причины, которые приводят к финансовым долгам;
- особенности построения отношений с организацией;

*уметь:*

- анализировать внутреннее состояние;
- ориентироваться в характеристиках разных типов людей;
- определять состояние психологического дефолта;
- работать с собственными убеждениями;
- выстраивать стратегию развития своего потенциала;
- определять финансовую емкость;
- организовывать взаимодействие с клиентами;

*владеть:*

- практическими навыками выполнения упражнений, направленных на исследование разных сфер жизни;
- умениями по работе с собственными убеждениями;
- умениями погружения и поддержки потокового, ресурсного состояния;
- знаниями об учете своих финансов;
- знаниями организации взаимодействия с клиентами;

## **6. Содержание и организация обучения**

### **6.1. Учебный план**

Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			виды контроля
		Лекции	Практика	в. работа	
Модуль 1. Таланты и способности	10,5	6,5	3,25	0,75	Текущий контроль (практические задания) Промежуточная аттестация (эссе)
Модуль 2. Развитие потенциала и работа с убеждениями	6,25	4	1,5	0,75	Текущий контроль (практические задания) Промежуточная аттестация (эссе)
Модуль 3. Ресурс и самоподдержка	6	4,75	0,5	0,75	Текущий контроль (практические задания) Промежуточная аттестация (эссе)
Модуль 4. Финансовая емкость и ведение бизнеса	13,25	10,25	2,25	0,75	Текущий контроль (практические задания) Промежуточная аттестация (эссе)
<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>	<b>25,5</b>	<b>7,5</b>	<b>3</b>	

## 6.2. Учебно-тематический план

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
<b>Модуль 1. Таланты и способности</b>		<b>10,5</b>	<b>6,5</b>	<b>3,25</b>	<b>0,75</b>	
1	Исследование Реальности как есть сейчас. Поиск слепых зон и паттернов. Восприятие любовью и ориентация на перспективу	1,5	1	0,5	0	Практическое задание № 1
2	Право стать и быть. Выбор быть видимым и заявлять о себе	1,5	1	0,5	0	Практическое задание № 2
3	4 шага для видимости и быть	0,5	0,5	-	0	
4	(Не) видимый потенциал	1,25	0,5	0,75	0	Практическое задание № 3
5	Игры в Казаться. Выбор ведущего жизненного принципа	1,5	1	0,5	0	Практическое задание № 4
6	Я (с) могу. Преодоление бессилия и недостатка сил	1,25	1,25	-	0	
7	Перфекционизм. Страх быть новичком и комплекс самозванца	0,75	0,75	-	0	
8	Реализация через ориентацию на ценности	1,5	0,5	1	0	Практическое задание № 5
	Промежуточная аттестация	0,75			0,75	эссе
<b>Модуль 2. Развитие потенциала и работа с убеждениями</b>		<b>6,25</b>	<b>4</b>	<b>1,5</b>	<b>0,75</b>	
1	Целеполагание	1,5	1,5		0	
2	Целеполагание: полный цикл	0,5	0,5		0	
3	Большая цель	1,75	1	0,75	0	Практическое задание № 6
4	Приостановка суждений. Новое восприятие себя и своих возможностей	1,75	1	0,75	0	Практическое задание № 7
	Промежуточная аттестация	0,75			0,75	эссе

<b>Модуль 3. Ресурсы и самоподдержка</b>		<b>6</b>	<b>4,75</b>	<b>0,5</b>	<b>0,75</b>	
1	Психологические дефолты: зоны убытка или даже истощения	0,5	0,5	-	0	
2	Психологический дефолт как результат давления (или его неверной интерпретации)	0,25	0,25	-	0	
3	Психологические дефолты: работа со временем	0,5	0,5	-	0	
4	Запланированное и возникающее Будущее	1,25	0,75	0,5	0	Практическое задание № 8
5	Создание вместилища. Составляющие потока	1	1	-	0	
6	Создание вместилища. Практика самоподдержки	1	1	-	0	
7	Харизма. Как произвести впечатление на других	0,75	0,75	-	0	
	Промежуточная аттестация	0,75			0,75	эссе
<b>Модуль 4. Финансовая емкость и ведение бизнеса</b>		<b>13,25</b>	<b>10,25</b>	<b>2,25</b>	<b>0,75</b>	
1	Зачем и как считать расходы	0,5	0,25	0,25	0	Практическое задание № 9
2	Деньги и подлинная тема	1,5	1	0,5	0	Практическое задание № 10
3	EMDR. Состояние присутствия	1,75	1,75	-	0	
4	EMDR. Состояние присутствия 2	0,75	0,75	-	0	
5	Понятие финансовой емкости	1,75	1	0,75	0	Практическое задание № 11
6	Финансовые долги. Ключевые психические процессы	0,75	0,75	-	0	
7	Система отношений я -мое дело	1	1	-	0	
8	Система отношений я – продукт клиенты	0,75	0,75	-	0	
9	Уникальность и конкуренция	0,5	0,5	-	0	
10	Самостоятельная коррекция фиксированных идей с помощью метода EMDR	0,5	0,5	-	0	
11	Сессия EMDR. Работа с эмоциональным состоянием перед лицом препятствия	1,75	1	0,75	0	Практическое задание № 12
12	EMDR. Отношения с невозможно	1	1	-	0	
	Промежуточная аттестация	0,75			0,75	эссе
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>	<b>25,5</b>	<b>7,5</b>	<b>3</b>	

### 6.3. Календарный учебный график

Номер недели	Часы			
	Л	ПР	СР	ПА
<b>1</b>	4	2,25	-	
<b>2</b>	4,5	1	-	0,75
<b>3</b>	3,25	1,5	-	0,75
<b>4</b>	3,75	0,75	-	0,75
<b>5</b>	5,25	1,25	-	
<b>6</b>	4,75	0,75	-	0,75

Л-видео-лекции; ПР-практическая работа; СР- самостоятельная работа; ПА- промежуточная аттестация

## 7. Рабочие программы модулей.

### Рабочая программа Модуль 1. Таланты и способности.

**Цель модуля** – обеспечение знаниями и умениями анализировать внутреннее состояние и способности и навыками работы с практическими упражнениями.

**Задачи:**

- познакомить обучающихся с особенностями анализа внутреннего состояния;
- познакомить обучающихся с понятием «запрещающая фигура»;
- раскрыть основы влияния запрещающей фигуры на проявление способностей и талантов;
- раскрыть характеристики разных типов людей;
- раскрыть движущие силы мотивации для реализации потенциала;
- раскрыть основные опоры при реализации способностей.

**Планируемые результаты:**

*В результате освоения модуля обучающиеся будут знать:*

- основы анализа внутреннего состояния;
- определение понятия «запрещающая фигура»;
- возможности запрещающей фигуры и ее влияние на проявление способностей и талантов;
- характеристики разных типов людей;
- движущие силы мотивации для реализации потенциала;
- основные способы мотивации для реализации потенциала.

*В результате освоения модуля обучающиеся будут уметь:*

- анализировать внутреннее состояние;
- определять влияние запрещающей фигуры на проявление способностей и талантов;
- ориентироваться в характеристиках разных типов людей;
- применять мотивационные силы для реализации потенциала.

*В результате освоения модуля обучающиеся будут владеть:*

- умениями анализа внутреннего состояния в разных сферах жизни;
- практическими навыками выполнения упражнений, направленных на исследование разных сфер жизни.

**Объем модуля:**

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Исследование Реальности как есть сейчас. Поиск слепых зон и паттернов. Восприятие любовью и ориентация на перспективу	1,5	1	0,5	0	Практическое задание № 1
2	Право стать и быть. Выбор быть видимым и заявлять о себе	1,5	1	0,5	0	Практическое задание № 2
3	4 шага для видимости и быть	0,5	0,5		0	
4	(Не) видимый потенциал	1,25	0,5	0,75	0	Практическое задание № 3
5	Игры в Казаться. Выбор ведущего жизненного принципа	1,5	1	0,5	0	Практическое задание № 4
6	Я (с) могу. Преодоление бессилия и недостатка сил	1,25	1,25		0	
7	Перфекционизм. Страх быть новичком и комплекс самозванца	0,75	0,75		0	
8	Реализация через ориентацию на ценности	1,5	0,5	1	0	Практическое задание № 5
<b>ИТОГО:</b>		<b>9,75</b>	<b>6,5</b>	<b>3,25</b>	<b>0</b>	

### Содержание программы:

<b>Занятие 1.</b> Исследование Реальности как есть сейчас. Поиск слепых зон и паттернов. Восприятие любовью и ориентация на перспективу	<i>Аудио-лекция (1 ч)</i>	Системное восприятие. Источник. Что такое «расстановки». Составляющие системы. Правила системы. Анализ реальности. Признание. Исследование реальности. Что нужно для движения вперед. Феминология. Осмысление себя и своей жизни. Как повлиять на систему через внутреннее состояние.
	<i>Практика (0,5 ч)</i>	Практическое задание № 1
<b>Занятие 2.</b> Право стать и быть. Выбор быть видимым и заявлять о себе	<i>Аудио-лекция (1 ч)</i>	Невозможность проявить себя. Страхи, мешающие проявить себя. Определение себя: каким я могу быть и каким я не могу быть. Что такое «запрещающая фигура». Границы дозволенного. Границы возможного. Травмы и их влияние на восприятие. Нарушенное осознание. Крайние суждения.
	<i>Практика (0,5 ч)</i>	Практическое задание № 2
<b>Занятие 3.</b> 4 шага для видимости и быть	<i>Аудио-лекция (0,5 ч)</i>	Как быть осознанным. Как жить по намерению. Что значит жить в настоящем. Как действовать из любви. Как влияет запрещающая фигура на осознанность. Как влияют крайние суждения. Как концентрироваться на настоящем.
<b>Занятие 4.</b> (Не) видимый потенциал	<i>Аудио-лекция (0,5 ч)</i>	Сильные стороны личности и таланты. Как влияет запрещающая фигура на проявление способностей и талантов. Аналитика своих талантов и слабых сторон: обесценивание и страх проявления.
	<i>Практика (0,75 ч)</i>	Практическое задание № 3
<b>Занятие 5.</b> Игры в Казаться. Выбор ведущего жизненного принципа	<i>Аудио-лекция (1 ч)</i>	Побудительные мотивы. Негативные аспекты мотивации. Что необходимо для самореализации. Как влияет отсутствие здорового восприятия на проявление. Психологические защиты. Типы людей, стремящихся к самореализации. Захватнический и нарциссический тип. Мстительный триумф. Смиренный тип.
	<i>Практика (0,5 ч)</i>	Практическое задание № 4
<b>Занятие 6.</b> Я (с) могу. Преодоление бессилия и недостатка сил	<i>Аудио-лекция (1,25 ч)</i>	На что мы можем опираться, чтобы реализация была по душе. Составляющие парадигмы. Из чего состоит чувство бессилия. Телесные реакции на состояние в травмирующей ситуации. Простые копинг стратегии. Что мы можем делать каждый день, чтобы себе помочь.
<b>Занятие 7.</b> Перфекционизм. Страх быть новичком и комплекс самозванца	<i>Аудио-лекция (0,75 ч)</i>	Что такое перфекционизм. Характеристика перфекционистов. Кто такие самозванцы. Характеристика новичков. Три голоса сопротивления.
<b>Занятие 8.</b> Реализация через ориентацию на ценности	<i>Аудио-лекция (0,5 ч)</i>	Движущие силы и здоровая мотивация на реализацию потенциала. Состояние равновесия. Ориентация на ценности.
	<i>Практика (1 ч)</i>	Практическое задание № 5

### Оценочные материалы

В модуле предусмотрен текущий контроль и промежуточная аттестация.

Формой **текущего контроля** являются практические задания.

### Практическое задание № 1:



1. Оцените по 10-ти бальной шкале сферы жизни: дом, деньги, служение, любовь, близость, уважение и признание, тело, личностный рост, удовольствие.
2. Поразмышляйте: что вы делаете каждый день, чтобы расти? Что вы сделали за предыдущий год, чтобы быть немного другим, чем год назад? Чему вы научились, чему вы научаетесь и важно ли это для вас?

#### **Практическое задание № 2:**

1. Выполните упражнение «Возвращение в тело» (техника выполнения упражнения в аудио-формате на платформе обучения в личном кабинете).

#### **Практическое задание № 3:**

1. Выполните упражнение «Видимость. Полный потенциал» (техника выполнения упражнения в аудио-формате на платформе обучения в личном кабинете).
2. После выполнения упражнения письменно ответьте на вопросы (список вопросов на платформе обучения в личном кабинете).

#### **Практическое задание № 4:**

1. Выполните упражнение «Я перед лицом войны» (техника выполнения упражнения в аудио-формате на платформе обучения в личном кабинете).
2. Поразмышляйте: какие движения внутри вас привела Война? Что мы выбираем, за чем следуем.

#### **Практическое задание № 5:**

1. Выполните упражнение «Колесо целостности» (техника выполнения упражнения в аудио-формате на платформе обучения в личном кабинете).
2. Сделайте колесо целостности для тем «Деньги» и «Реализация».
3. Сделайте колесо по всем сферам жизни.

Формой **промежуточной аттестации** является эссе.

Письменно ответить на вопросы в свободной форме:

- Что такое «Запрещающая фигура»?
- Опишите основные проявления людей захватнического, нарциссического и смиренного типов?
- Как влияет запрещающая фигура на проявление способностей и талантов?
- Каковы движущие силы мотивации для реализации потенциала?
- Что такое перфекционизм? Опишите, в чем отличия самозванца и новичка?

#### **Учебно-методические материалы модуля:**

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего контента для самостоятельного изучения:

- дополнительные материалы в текстовом формате после лекционной части, дополнительные файлы в электронном виде.

### **Рабочая программа Модуль 2. Развитие потенциала и работа с убеждениями.**

**Цель модуля** – обеспечение знаниями и умениями выстраивать стратегию развития потенциала и работы с собственными убеждениями и умениями определения целеполагания в развитии.

#### **Задачи:**

- раскрыть теоретические основы связи ценностей с реализацией;
- раскрыть основы в формулировке цели;
- раскрыть основные отличия желаний от целей;
- познакомить с механизмами работы с собственными убеждениями;
- познакомить со стратегией развития потенциала.

#### **Планируемые результаты:**

*В результате освоения модуля обучающиеся будут знать:*

- теоретические основы связи ценностей с реализацией;
- основы в формулировке цели;
- основные отличия желаний от целей;
- механизмы работы с собственными убеждениями;
- стратегию развития потенциала.

*В результате освоения модуля обучающиеся будут уметь:*

- формулировать цели;
- разбираться в отличиях желаний от целей;
- работать с собственными убеждениями;

- выстраивать стратегию развития своего потенциала.
- В результате освоения модуля обучающиеся будут владеть:*
- умениями формулирования целей для дальнейшего развития;
- умениями работать с собственными убеждениями;
- знаниями стратегии развития своего потенциала.

#### Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Целеполагание	1,5	1,5	-	-	
2	Целеполагание: полный цикл	0,5	0,5	-	-	
3	Большая цель	1,75	1	0,75	-	Практическое задание № 6
4	Приостановка суждений. Новое восприятие себя и своих возможностей	1,75	1	0,75	-	Практическое задание № 7
ИТОГО:		<b>5,5</b>	<b>4</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	

#### Содержание программы:

<b>Занятие 1.</b> Целеполагание	<i>Аудио-лекция (1,5 ч)</i>	Задача реализации. Что важно понимать при выборе ценностей. Связь ценностей с реализацией. Влияние состояния фрустрации на выбор ценностей. Как описать выбранные ценности. Желания и цели.
<b>Занятие 2.</b> Целеполагание: полный цикл	<i>Аудио-лекция (0,5 ч)</i>	Формулировка цели. Описание цели: позитивная и негативная стороны. Вклад в реализацию целей. Стратегия компенсации. Стратегия развития потенциала.
<b>Занятие 3.</b> Большая цель	<i>Аудио-лекция (1 ч)</i>	Желания и цели: отличия. Условия большой цели. Когда возникает большая цель. Выдержка на пути достижения цели.
	<i>Практика (0,75 ч)</i>	Практическое задание № 6
<b>Занятие 4.</b> Приостановка суждений. Новое восприятие себя и своих возможностей	<i>Аудио-лекция (1 ч)</i>	Механизм работы с собственными убеждениями. Как работает система убеждений. Как остановить возникающий страх, цинизм и осуждения.
	<i>Практика (0,75 ч)</i>	Практическое задание № 7

#### Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен текущий контроль и промежуточная аттестация.

Формой **текущего контроля** являются практические задания.

#### Практическое задание № 6:

1. Выполните упражнение «Большая цель — это возможно» (техника выполнения упражнения в аудио-формате на платформе обучения в личном кабинете).
2. Записывайте мысли и состояния.

#### Практическое задание № 7:

1. Выполните упражнение на тему расставания с прошлым.
2. На листе А4 опишите по шагам свои убеждения (схема описания находится на платформе обучения в личном кабинете).

Формой **промежуточной аттестации** является эссе.

Письменно ответить на вопросы в свободной форме:

- Чем отличаются желания от целей?
- Какой механизм работы с собственными убеждениями вы узнали из модуля?
- Как выстроить стратегию развития потенциала?

#### Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего контента для самостоятельного изучения:

- дополнительные материалы в текстовом формате после лекционной части, дополнительные файлы в электронном виде.

### **Рабочая программа Модуль 3. Ресурс и самодисциплина.**

**Цель модуля** – обеспечение знаниями, умениями работать с состоянием психологического дефолта и умениями поддержки ресурсного состояния.

#### **Задачи:**

- раскрыть особенности состояния психологического дефолта;
- раскрыть основные причины возникновения психологического дефолта;
- познакомить с основными признаками отсутствия навыков выстраивать диалог с собой;
- раскрыть ключевые аспекты потокового опыта.

#### **Планируемые результаты:**

*В результате освоения модуля обучающиеся будут знать:*

- особенности состояния психологического дефолта;
- основные причины возникновения психологического дефолта;
- основные признаки отсутствия навыков выстраивать диалог с собой;
- ключевые аспекты потокового опыта.

*В результате освоения модуля обучающиеся будут уметь:*

- определять состояние психологического дефолта;
- определять причины возникновения психологического дефолта;
- находить признаки отсутствия навыков выстраивать диалог с собой;
- погружаться в потоковое, ресурсное состояние.

*В результате освоения модуля обучающиеся будут владеть:*

- умениями определять состояния психологического дефолта;
- умениями определять и поддерживать потоковое, ресурсное состояние.

#### **Объем модуля:**

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Психологические дефолты: зоны убытка или даже истощения	0,5	0,5	-	-	
2	Психологический дефолт как результат давления (или его неверной интерпретации)	0,25	0,25	-	-	
3	Психологические дефолты: работа со временем	0,5	0,5	-	-	
4	Запланированное и возникающее Будущее	1,25	0,75	0,5	-	Практическое задание № 8
5	Создание вместилища. Составляющие потока	1	1	-	-	
6	Создание вместилища. Практика самоподдержки	1	1	-	-	
7	Харизма. Как произвести впечатление на других	0,75	0,75	-	-	
<b>ИТОГО:</b>		<b>5,25</b>	<b>4,75</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	

#### **Содержание программы:**

<b>Занятие 1.</b> Психологические дефолты: зоны убытка или даже истощения	<i>Аудио-лекция (0,5 ч)</i>	Что такое психические дефолты. Как разрешить себе идти к своей цели. Что такое невротическая совесть. Как невротическая совесть мешает добиваться цели. Токсичные
--	-----------------------------	---

		отношения.
<b>Занятие 2.</b> Психологический дефолт как результат давления (или его неверной интерпретации)	<i>Аудио-лекция (0,25 ч)</i>	Чувство давления. Переживание негативной оценки себя. Что такое психологическая реактивность. Как возникает психологическая реактивность. Несколько вариантов действий.
<b>Занятие 3.</b> Психологические дефолты: работа со временем	<i>Аудио-лекция (0,5 ч)</i>	Распределение времени. Причины возникновения психического дефолта. Метод Эйзенхаура.
<b>Занятие 4.</b> Запланированное и возникающее Будущее	<i>Аудио-лекция (0,75 ч)</i>	Опыт прошлого. Запланированное и возникающее будущее. Как обращаться с возникающим будущим. Реакция человека на неизвестное.
	<i>Практика (0,5 ч)</i>	Практическое задание № 8
<b>Занятие 5.</b> Создание вместилища. Составляющие потока	<i>Аудио-лекция (1 ч)</i>	Что такое вместилище. Из чего складывается вместилище. Позитивная энергия. Что пополняет энергию. Что является ресурсом. Ключевые аспекты потокового опыта. Как появляется опыт потока.
<b>Занятие 6.</b> Создание вместилища. Практика самоподдержки	<i>Аудио-лекция (1 ч)</i>	Опыт поддержки. Признаки неумения выстраивать диалог с собой. Зона критики или отсутствия поддержки. 4 вопроса для контакта с собой.
<b>Занятие 7.</b> Харизма. Как произвести впечатление на других	<i>Аудио-лекция (0,75 ч)</i>	Что такое харизма. Из каких навыков состоит харизма. Как произвести впечатление на других.

#### **Оценочные материалы:**

В модуле предусмотрен текущий контроль и промежуточная аттестация

Формой **текущего контроля** являются практические задания.

#### **Практическое задание № 8:**

1. Выполните упражнение «Возникающее и запланированное будущее»
2. На листе бумаги напишите цели.
3. Проанализируйте свои отношения с опытом прошлого.

Формой промежуточной аттестации является эссе.

В свободной форме письменно ответить на вопросы:

- Каковы основные причины возникновения психического дефолта?
- Как определить состояние психического дефолта?
- Как определить отсутствие навыка выстраивания диалога с собой?
- Какие способы самоподдержки вы узнали?
- Какие 4 вопроса помогают быть в контакте с собой?

#### **Учебно-методические материалы модуля:**

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего контента для самостоятельного изучения:

- дополнительные материалы в текстовом формате после лекционной части, дополнительные файлы в электронном виде.

### **Рабочая программа Модуль 4. Финансовая емкость и ведение бизнеса.**

**Цель модуля** – обеспечение знаниями, умениями расширения финансовой емкости и финансовой грамотности в личной и профессиональной сфере.

#### **Задачи:**

- раскрыть возможности формирования финансового запаса;
- познакомить с понятием финансовой емкости;
- раскрыть причины, которые приводят к финансовым долгам;
- познакомить с особенностями построения отношений с организацией;
- раскрыть аспекты готовности к изменениям.

**Планируемые результаты:**

*В результате освоения модуля обучающиеся будут знать:*

- основы формирования финансового запаса;
- определение финансовой емкости;
- основные причины, которые приводят к финансовым долгам;
- особенности построения отношений с организацией;

*В результате освоения модуля обучающиеся будут уметь:*

- формировать финансовый запас;
- определять финансовую емкость;
- определять типы финансовых долгов;

*В результате освоения модуля обучающиеся будут владеть:*

- знаниями об учете своих финансов.

**Объем модуля:**

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Зачем и как считать расходы	0,5	0,25	0,25	-	Практическое задание № 9
2	Деньги и подлинная тема	1,5	1	0,5	-	Практическое задание № 10
3	EMDR. Состояние присутствия	1,75	1,75	-	-	
4	EMDR. Состояние присутствия 2	0,75	0,75	-	-	
5	Понятие финансовой емкости	1,75	1	0,75	-	Практическое задание № 11
6	Финансовые долги. Ключевые психические процессы	0,75	0,75	-	-	
7	Система отношений я - мое дело	1	1	-	-	
8	Система отношений я – продукт клиенты	0,75	0,75	-	-	
9	Уникальность и конкуренция	0,5	0,5	-	-	
10	Самостоятельная коррекция фиксированных идей с помощью метода EMDR	0,5	0,5	-	-	
11	Сессия EMDR. Работа с эмоциональным состоянием перед лицом препятствия	1,75	1	0,75	-	Практическое задание № 12
12	EMDR. Отношения с невозможно	1	1	-	-	
<b>ИТОГО:</b>		<b>12,5</b>	<b>10,25</b>	<b>2,25</b>	<b>0</b>	

**Содержание программы:**

<b>Занятие 1.</b> Зачем и как считать расходы	<i>Аудио-лекция (0,25 ч)</i>	Как вести учет финансов. Как развивать доходную и расходную части финансов. Как формировать финансовый запас.
	<i>Практика (0,25 ч)</i>	Практическое задание № 9
<b>Занятие 2.</b> Деньги и подлинная тема	<i>Аудио-лекция (0,25 ч)</i>	Принципы отношений с деньгами. Подлинная тема: как определить. Финансовая емкость. Закон брать. Закон давать.
	<i>Практика (0,5 ч)</i>	Практическое задание № 10
<b>Занятие 3.</b> EMDR. Состояние присутствия	<i>Видео-лекция (1,75 ч)</i>	Техника безопасности в терапии. Суть метода EMDR, связанного с травматическими воспоминаниям.
<b>Занятие 4.</b>	<i>Видео-лекция (0,75 ч)</i>	Концентрация внимания и подлинный выбор.

EMDR. Состояние присутствия 2		Как проявляется состояние дисбаланса в теле.
<b>Занятие 5.</b> Понятие финансовой емкости	<i>Аудио-лекция (1 ч)</i>	Что такое финансовая емкость. От чего зависит финансовая емкость. Плоскости финансовой емкости. Как растянуть финансовую емкость.
	<i>Практика (0,75 ч)</i>	Практическое задание № 11
<b>Занятие 6.</b> Финансовые долги. Ключевые психические процессы	<i>Аудио-лекция (0,75 ч)</i>	Два типа финансовых долгов. Что приводит к долгам. Форс-мажорные долги. Чувство вины.
<b>Занятие 7.</b> Система отношений я - мое дело	<i>Аудио-лекция (1 ч)</i>	Отношения с профессией предназначением. Варианты служения профессии. Призвание. Как услышать призвание или предназначение. Как выстроить отношения с организацией внутри организации.
<b>Занятие 8.</b> Система отношений я – продукт клиенты	<i>Аудио-лекция (0,75 ч)</i>	Что делать с личным контекстом. Работа с вниманием. Два способа взаимоотношений со своей организацией. Два подхода взаимодействия с клиентами.
<b>Занятие 9.</b> Уникальность и конкуренция	<i>Аудио-лекция (0,5 ч)</i>	Стратегия голубого океана. Позиционирование бренда. Ребрендинг. Истинная потребность.
<b>Занятие 10.</b> Самостоятельная коррекция фиксированных идей с помощью метода EMDR	<i>Аудио-лекция (0,5 ч)</i>	Как работать с воспоминаниями при помощи метода EMDR. С какими проблемами еще можно работать при помощи метода EMDR. Как проводить самостоятельную терапию.
<b>Занятие 11.</b> Сессия EMDR. Работа с эмоциональным состоянием перед лицом препятствия	<i>Видео-лекция (1 ч)</i>	Как работать с возникающим препятствием. Принцип отношения к препятствию. Порождающее состояние.
	<i>Практика (0,75 ч)</i>	Практическое задание № 12
<b>Занятие 12.</b> EMDR. Отношения с невозможно	<i>Видео-лекция (1 ч)</i>	Как определить, что возможно и что невозможно. Готовность к изменениям. Из чего складывается движение к невозможному.

### Оценочные материалы:

В программе предусмотрен текущий контроль и промежуточная аттестация.

Формой **текущего контроля** являются практические задания.

#### Практическое задание № 9:

1. Зафиксируйте на листе бумаги свои расходы на основные составляющие вашей жизни за 2 месяца (продукты питания, дети и т.д.).
2. Проанализируйте ваши расходы: больше вы стали тратить или меньше.
3. Запишите, как вы видите расходы своего мужа или жены.

#### Практическое задание № 10:

1. Выполните упражнение «Подлинная тема» (техника выполнения упражнения в аудио-формате на платформе обучения в личном кабинете).
2. После выполнения упражнения исследуйте способ восприятия влияющей на вас энергии. Используйте вопросы для исследования (список вопросов на платформе обучения в личном кабинете).

#### Практическое задание № 11:

1. Выполните упражнение «Рост финансовой емкости» (техника выполнения упражнения в аудио-формате на платформе обучения в личном кабинете).
2. Выполните упражнение «Два стула» (техника выполнения упражнения в аудио-формате на платформе обучения в личном кабинете).
3. После выполнения упражнения исследуйте разные зоны финансовой емкости (список вопросов на платформе обучения в личном кабинете).

#### Практическое задание № 12:

1. Выполните упражнение, основанное на базе пирамиды Дилтса (техника выполнения упражнения в аудио-формате на платформе обучения в личном кабинете).

2. После выполнения упражнения зафиксируйте письменно телесные ощущения и позу и ответьте на вопросы (список вопросов на платформе обучения в личном кабинете).

Формой **промежуточной аттестации** является эссе.

В свободной форме письменно ответить на вопросы:

- Что такое Финансовая емкость?
- Какие причины приводят к финансовым долгам?
- Опишите два подхода взаимодействия с клиентами, в чем их разница?
- Что такое «стратегия Голубого океана»?

### **Учебно-методические материалы модуля:**

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего контента для самостоятельного изучения:

- дополнительные материалы в текстовом формате после лекционной части, дополнительные файлы в электронном виде.

## **8. Формы аттестации и оценка результатов освоения программы**

### **8.1. Формы аттестации**

**Текущий контроль** знаний обучающихся проводится на протяжении всего обучения по программе.

Текущий контроль знаний включает в себя мониторинг учебной работы обучающихся и проверку качества знаний и умений, которыми они овладели на определённом этапе обучения посредством выполнения практических заданий и в иных установленных формах.

Практические задания оцениваются как «выполнено», если соблюдены все требования к практической работе. Критерии оценивания заложены в лекционной части урока.

**Промежуточная аттестация.** Промежуточная аттестация представляет собой эссе. Эссе позволяет проверить понимание обучающимся изученного материала и позволяет оценить не только уровень знаний обучающихся, но и его способность анализировать информацию, развитию навыков письменной коммуникации и выражения своих мыслей. Эссе направляются в мессенджер Телеграм в личные сообщения на проверку педагогу.

Эссе оценивается как «зачтено», если соответствует критериям оценивания:

- зафиксированы все ответы на вопросы;
- получены правильные ответы на вопросы;
- ясно и четко изложена информация.

## **9. Организационно-педагогические условия обучения**

### **9.1. Учебно-методическое обеспечение программы**

Материалы для изучения размещены в сети Интернет на онлайн-платформе (далее – СДО) <https://dev.marafonchudes.ru/personal> . Доступ к СДО осуществляется с использованием информационных технологий, технических средств, информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих возможность самостоятельного изучения обучающимися обучающих материалов с рабочих мест.

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается путём размещения на онлайн-платформе соответствующего контента, а также в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций.

Для обучения используются следующие приложения: Программа «Яндекс Телемост», Браузер Яндекс, Браузер Google , мессенджер Telegram.

Обучение по Программе включает самостоятельную работу обучающегося (не более 50 % от общего количества часов по Программе).

Основными видами самостоятельной работы обучающихся являются:

- формирование и усвоение содержания занятий на базе рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы;
- изучение дополнительной информацией, предоставляемой обучающимся на платформе обучения в виде текстов после аудио-лекций и прикрепленных файлах в электронном виде.

### **9.2. Материально-техническое обеспечение реализации обучения.**

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы с использованием исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий предполагает наличие специализированной образовательной платформы для электронного обучения.

Требования к рабочему месту обучающихся:

- Компьютер, ноутбук или телефон с выходом в интернет.

К оборудованию и технологическому оснащению рабочих мест обучающихся относится выход в сеть Интернет.

Требования к рабочему месту лектора:

- Компьютер или ноутбук со стандартным программным обеспечением.

К оборудованию и технологическому оснащению рабочего места преподавателя относится выход в сеть Интернет.

Используется телекоммуникационная сеть Интернет через установленные программно-технические средства на скорости не ниже 512 Кбит/с, скоростью прямого канала не ниже 512 Кбит/с, скоростью обратного канала не ниже 128 Кбит/с, использованием порта доступа в сеть Интернет со скоростью не ниже 30 Мбит/с и возможностью установления не менее 20 одновременных сессий по 512 Кбит/с.

Услуга подключения к сети Интернет предоставляется в режиме 24 часа в сутки 7 дней в неделю без учёта объёмов потребляемого трафика за исключением перерывов для проведения необходимых ремонтных и профилактических работ при обеспечении совокупной доступности услуг не менее 99,5 %

### 9.3. Информационное обеспечение программы

#### Основная литература:

1. Атаева С., Ильясов И., Оразмырадова Д., Эсадова М., Бизнес психология и психология управления на предприятии [Eo ipso](https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49620823). 2022. № 11. С. 49-51. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49620823>

2. Иванова Н.Л., Штроо В.А., Антонова Н.В., Психология бизнеса/ Учебник для магистров / Сер. 24 Магистр. (1-е изд.) Москва, 2014. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41246421>

#### Дополнительная литература:

3. Дмитриева Д. Построение личного бренда: система раскрытия индивидуальности и творческого потенциала / Д. Дмитриева. — СПб.: Весь, 2018. — 224с. <https://monster-book.com/postroenie-lichnogo-brenda>

4. Лебедева Н.А. Конкурентный анализ в бизнесе / Н.А. Лебедева. — Орел: МАБИВ, 2014. — 140с. <https://mybook.ru/author/n-lebedeva/konkurentnyj-analiz-v-biznese/read/>

5. Морозов А.В. Психология влияния. Хрестоматия / А.В. Морозов. — М.: Гуманитарный центр, 2014. — 560с. <https://ipipp.ru/wp-content/uploads/2022/11/morozov-av-psihologiya-vliyaniya.pdf>

### 9.4 Кадровый состав реализации программы

Реализация программы «Деньги и реализация» обеспечивается педагогическими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее профессиональное образование, соответствующее профилю преподаваемого учебного предмета.