

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, растет 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)<br>Промежуточная аттестация (эссе) |
| Модуль 2. Развитие потенциала и работа с убеждениями | 6,25                            | 4                                   | 1,5        | 0,75      | Текущий контроль (практические задания)<br>Промежуточная аттестация (эссе) |
| Модуль 3. Ресурс и самоподдержка                     | 6                               | 4,75                                | 0,5        | 0,75      | Текущий контроль (практические задания)<br>Промежуточная аттестация (эссе) |
| Модуль 4. Финансовая емкость и ведение бизнеса       | 13,25                           | 10,25                               | 2,25       | 0,75      | Текущий контроль (практические задания)<br>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 |                          |
| Модуль 1. Таланты и способности                      |                                                                                                                       | 10,5                            | 6,5                                 | 3,25     | 0,75           |                          |
| 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                     |
| Модуль 2. Развитие потенциала и работа с убеждениями |                                                                                                                       | 6,25                            | 4                                   | 1,5      | 0,75           |                          |
| 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. Ресурс 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 |
| ИТОГО:    |                                                                                                                       | <b>9,75</b>                     | <b>6,5</b>                          | <b>3,25</b> | <b>0</b>       |                          |

### Содержание программы:

|                                                                                                                                            |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Занятие 1.</b><br>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><br>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><br>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><br>(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><br>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><br>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><br>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><br>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:    |                                                                   | 5,5                             | 4                                   | 1,5      | 0              |                          |

#### Содержание программы:

|                                                                                        |                      |                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Занятие 1.</b><br>Целеполагание                                                     | Аудио-лекция (1,5 ч) | 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><br>Целеполагание: полный цикл                                        | Аудио-лекция (0,5 ч) | Формулировка цели. Описание цели: позитивная и негативная стороны. Вклад в реализацию целей. Стратегия компенсации. Стратегия развития потенциала.                                          |
| <b>Занятие 3.</b><br>Большая цель                                                      | Аудио-лекция (1 ч)   | Желания и цели: отличия. Условия большой цели. Когда возникает большая цель. Выдержка на пути достижения цели.                                                                              |
|                                                                                        | Практика (0,75 ч)    | Практическое задание № 6                                                                                                                                                                    |
| <b>Занятие 4.</b><br>Приостановка суждений. Новое восприятие себя и своих возможностей | Аудио-лекция (1 ч)   | Механизм работы с собственными убеждениями. Как работает система убеждений. Как остановить возникающий страх, цинизм и осуждения.                                                           |
|                                                                                        | Практика (0,75 ч)    | 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                                | -        | -              |                          |
| ИТОГО:    |                                                                                | 5,25                            | 4,75                                | 0,5      | 0              |                          |

#### **Содержание программы:**

|                                                                              |                             |                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Занятие 1.</b><br>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><br>Психологический дефолт как результат давления (или его неверной интерпретации) | Аудио-лекция (0,25 ч) | Чувство давления. Переживание негативной оценки себя. Что такое психологическая реактивность. Как возникает психологическая реактивность. Несколько вариантов действий.                 |
| <b>Занятие 3.</b><br>Психологические дефолты: работа со временем                                    | Аудио-лекция (0,5 ч)  | Распределение времени. Причины возникновения психического дефолта. Метод Эйзенхаура.                                                                                                    |
| <b>Занятие 4.</b><br>Запланированное и возникающее Будущее                                          | Аудио-лекция (0,75 ч) | Опыт прошлого. Запланированное и возникающее будущее. Как обращаться с возникающим будущим. Реакция человека на неизвестное.                                                            |
|                                                                                                     | Практика (0,5 ч)      | Практическое задание № 8                                                                                                                                                                |
| <b>Занятие 5.</b><br>Создание вместилища. Составляющие потока                                       | Аудио-лекция (1 ч)    | 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><br>Создание вместилища. Практика самоподдержки                                    | Аудио-лекция (1 ч)    | Опыт поддержки. Признаки неумения выстраивать диалог с собой. Зона критики или отсутствия поддержки. 4 вопроса для контакта с собой.                                                    |
| <b>Занятие 7.</b><br>Харизма. Как произвести впечатление на других                                  | Аудио-лекция (0,75 ч) | 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                                   | -        | -              |                           |
| ИТОГО:    |                                                                        | 12,5                            | 10,25                               | 2,25     | 0              |                           |

**Содержание программы:**

|                                                  |                              |                                                                                                               |
|--------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Занятие 1.</b><br>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><br>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><br>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><br>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><br>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><br>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><br>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><br>Уникальность и конкуренция                                              | <i>Аудио-лекция (0,5 ч)</i>  | Стратегия голубого океана. Позиционирование бренда. Ребрендинг. Истинная потребность.                                                                                                 |
| <b>Занятие 10.</b><br>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><br>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><br>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.