
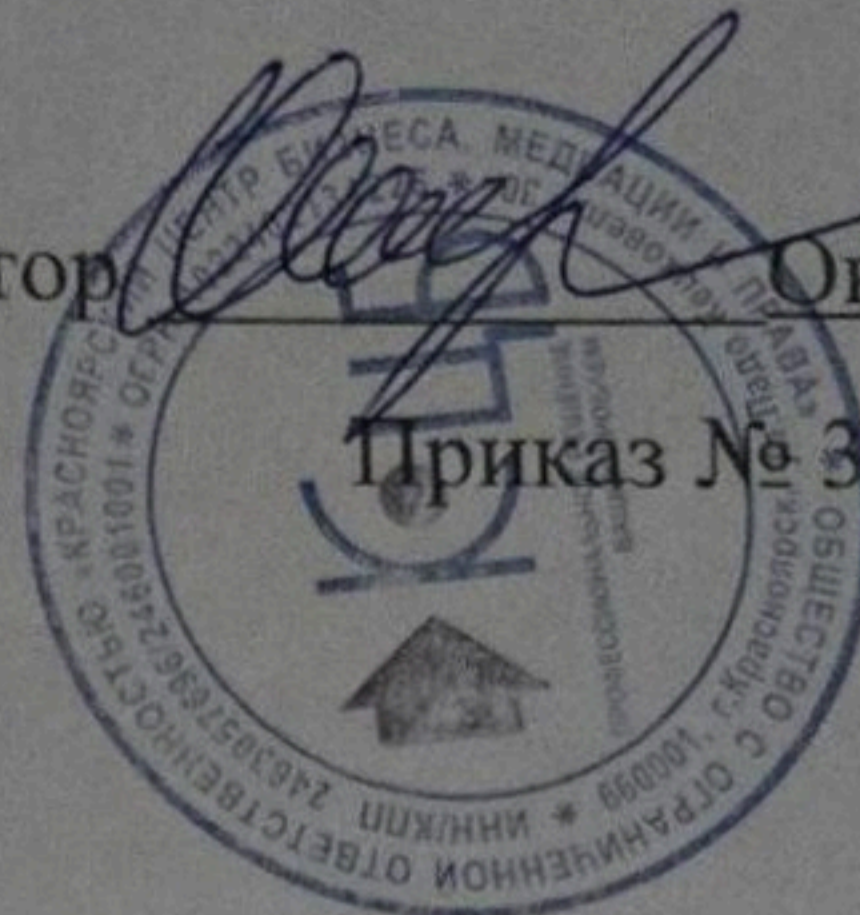


**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КРАСНОЯРСКИЙ ЦЕНТР БИЗНЕСА МЕДИАЦИИ И ПРАВА"**

Утверждаю

Генеральный директор  Овсянникова Н.А.

Приказ № 3 от 07.04.2026 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

«Управление конфликтами»

Категория слушателей: специалисты различных специальностей, имеющие высшее образование.

Объем программы - 160 часов

**Красноярск
2026**

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
раздел 1. Характеристика программы.....	6
раздел 2. Содержание программы	12
раздел 3. Оценка качества освоения программы	41
раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы	43

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Управление конфликтами» (далее – программа), направлена на удовлетворение образовательных потребностей и интересов, обучающихся в области психологии управления конфликтами в своей профессиональной деятельности.

Программа включает пояснительную записку, основные требования к уровню освоения содержания дисциплины, учебный и учебно-тематический план, содержание разделов программы по модулям с кратким содержанием тематики, организационно-педагогические условия реализации программы, формы аттестации и оценочные материалы для обучающихся по программе, рассчитанной на 160 учебных часов.

Программа направлена на совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Нормативно-правовая база:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 01.06. 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Методические рекомендации по разработке основных профессиональных образовательных программ и дополнительных профессиональных программ с учетом соответствия профессиональных стандартов (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 января 2015г. №ДЛ-1/05);

- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 29.06.2020 г. № 839 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 «Психология»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18.11.2013 г. № 682н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере».

Форма обучения – очная.

К освоению программы допускаются:

- лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование;
- лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

Максимальное количество обучающихся в группе – неограниченно.

Требования к квалификации преподавателей – высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование, или дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в организации, осуществляющей обучение без предъявления к стажу работы.

Расписание занятий и календарный учебный график утверждается руководителем организации, осуществляющей обучение, в зависимости от набора и формирования групп. Для всех видов теоретических занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Освоение программы завершается итоговой аттестацией в форме экзамена. Лицам, успешно освоившим программу, и прошедшим итоговую

аттестацию, выдается Удостоверение о повышении квалификации
установленного образца организации, осуществляющей обучение.

РАЗДЕЛ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Цель и задачи реализации программы

Целью реализации программы является формирование и совершенствование у обучающегося компетенций, необходимых для осуществления деятельности в области управления конфликтами в своей профессиональной деятельности.

Для достижения цели в программе ставятся следующие задачи:

- становление целостной системы знаний обучающихся о сущности, типологии, логике и специфике протекания конфликтов;
- формирование способности обучающихся к научно обоснованному проектированию и осуществлению процесса управления конфликтным взаимодействием в процессе осуществления профессиональных функций;
- формирование основ конфликтологической культуры и развитие конфликтологической компетентности в профессиональной деятельности.

1.2. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимому для освоения программы

К освоению программы допускаются:

- лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование;
- лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

1.3. Трудоемкость обучения

Трудоемкость программы – 160 часов, в том числе теоретические занятия – 34 часа;

практические занятия – 46 часов;
самостоятельная работа – 80 часов.

1.4. Форма и режим обучения

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 8 академических часов в день.

1.5. Планируемые результаты обучения

Обучающийся, прошедший обучение по программе должен:

Знать	<ul style="list-style-type: none">– Особенности восприятия информации– Фильтры восприятия и основы коммуникации– Принципы построения дизайн человека– Виды управления вниманием– Техники трансформации
Уметь	<ul style="list-style-type: none">– Использовать техники и инструменты при разрешении конфликта– Понимать участников конфликта и их интересы– Проводить групповые расстановки
Владеть	<ul style="list-style-type: none">– Техниками улаживания конфликта– Знаниями, умениями и навыками для проведения налаживания конфликта на профессиональной основе
Быть компетентным	<ul style="list-style-type: none">– В организации и проведении консультирования в психологии управления конфликтом

Результатами освоения программы являются приобретенные обучающимся компетенции, выраженные в способности применять полученные знания и умения при решении профессиональных задач.

Характеристика компетенций, формирующихся в результате освоения программы:

Обучающийся должен обладать общепрофессиональными компетенциями (по ФГОС ВО 37.03.01 – Психология)

Код	Наименование общепрофессиональной компетенции
-----	-----------------------------------------------

Код	Наименование общепрофессиональной компетенции
ОПК-3	Способен выбирать адекватные, надежные и валидные методы количественной и качественной психологической оценки, организовывать сбор данных для решения задач психодиагностики в заданной области исследований и практики
ОПК-4	Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования
ОПК-5	Способен выполнять организационную и техническую работу в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера
ОПК-6	Способен оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам

Обучающийся должен обладать универсальными компетенциями (по ФГОС ВО 37.03.01 – Психология)

Код	Наименование универсальной компетенции
УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач
УК-2	Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
УК-9	Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах

Обучающийся должен обладать компетенциями (по профессиональному стандарту «Психолог в социальной сфере». Обобщенная трудовая функция – Организация и предоставление психологических услуг лицам разных возрастов и социальных групп; код А, уровень квалификации 7).

№	Содержание трудовой функции	Трудовые действия	Необходимые умения	Необходимые знания
А/03.7	Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	<p>Разработка индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов, в том числе с использованием ресурсов из различных источников</p> <p>Индивидуальное консультирование клиентов</p> <p>Проведение психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации</p>	<p>Взаимодействовать с разными лицами по вопросам психологической помощи клиентам</p> <p>Организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи</p> <p>Оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций</p> <p>Обосновывать применение конкретных психологических технологий для преодоления клиентами трудностей социализации</p> <p>Разрабатывать программы индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных</p>	<p>Отечественная и зарубежная социальная психология (современные направления, актуальные проблемы, методы работы)</p> <p>Возрастные особенности развития личности в разные периоды жизни</p> <p>Технологии, методы и формы оказания психологической помощи при нарушениях социализации</p> <p>Основы психологического консультирования (виды, формы, методы)</p> <p>Основы организации и проведения психологического тренинга (методология, проведение,</p>

			профессиональных задач	результаты, последствия)
--	--	--	---------------------------	-----------------------------

1.6. Методические рекомендации по реализации учебной программы

Изучать программу рекомендуется в соответствии с той последовательностью, которая обозначена в ее содержании.

На лекциях (теоретических занятиях) преподаватель озвучивает тему, знакомит с перечнем литературы по теме, обосновывает место и роль этой темы в данном модуле, раскрывает ее практическое значение.

Практические занятия по своему содержанию связаны с тематикой лекционных занятий. Начинать подготовку к занятию целесообразно с конспекта лекций. Задание на практическое занятие сообщается обучающимся до его проведения, преподаватель организует обсуждение темы, выступая в качестве организатора, консультанта и эксперта учебно-познавательной деятельности обучающегося.

Изучение программы включает самостоятельную работу обучающегося.

Основными видами самостоятельной работы обучающихся с участием преподавателей являются:

- текущие консультации;
- прием и разбор домашних заданий (в часы практических занятий);

Основными видами самостоятельной работы обучающихся без участия преподавателей являются:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- самостоятельное изучение отдельных тем или вопросов по учебникам или учебным пособиям;
- выполнение домашних заданий в виде решения отдельных задач, проведения типовых расчетов, расчетно-компьютерных и индивидуальных работ по отдельным разделам содержания программы.

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

Содержание	всего, час	в том числе		
		теория	практика	самостоя- тельная работа
Модуль 1. Манипуляции как инструмент защиты личных границ	40	9	11	20
Модуль 2. Пойми собеседника, чтобы он понял тебя	44	10	12	22
Модуль 3. Типология личности как познания внутреннего Я	32	7	9	16
Модуль 4. Цели как путь к счастливым отношениям	20	4	6	10
Модуль 5. Эмоции как отражение нашей жизни	20	4	6	10
Итоговая аттестация	4		2	2
Всего	160	34	46	80

2.2. Учебно-тематический план

Содержание	всего, час	в том числе		
		теория	практика	самостоя- тельная работа
Модуль 1. Манипуляции как инструмент защиты личных границ	40	9	11	20
1.1. Личные границы и их нарушения	4	1	1	2
1.2. Выстраивание личных границ	4	1	1	2
1.3. Медитация	4	1	1	2
1.4. Что такое манипуляция	4	1	1	2
1.5. Классы манипуляций	4	1	1	2
1.6. Типы манипуляций	4	1	1	2
1.7. Структура манипуляции	4	1	1	2
1.8. Навыки защиты от манипуляций	4	1	1	2
1.9. Внешние рубежи защиты от манипуляций	4	1	1	2
Промежуточная аттестация - зачет	4		2	2
Модуль 2. Пойми собеседника, чтобы он понял тебя	44	10	12	22
2.1. Что такое фильтры человеческого восприятия?	4	1	1	2
2.2. Как общаться с человеком, чтобы его понять?	4	1	1	2

Содержание	всего,	в том числе		
2.3. Модели человеческого поведения. Модель 1 - Процесс	4	1	1	2
2.4. Модель 2 - Полярность	4	1	1	2
2.5. Модель 3 - Реагирование	4	1	1	2
2.6. Модель 4 - Детали	4	1	1	2
2.7. Модель 5 - Процедура	4	1	1	2
2.8. Модель 6 - Фокусировка	4	1	1	2
2.9. Модель 7 - Время	4	1	1	2
2.10. Модель 8 - Оценка	4	1	1	2
Промежуточная аттестация - зачет	4		2	2
Модуль 3. Типология личности как познания внутреннего Я	32	7	9	16
3.1. Типы личности	4	1	1	2
3.2. Как выглядят визуалы, кинестеты и дискрететы?	4	1	1	2
3.3. Практическая отработка	4	1	1	2
3.4. Как принимаются решения?	4	1	1	2
3.5. Что такое внутренний конфликт?	4	1	1	2
3.6. Почему происходит конфликт?	4	1	1	2
3.7. Комплексы, страхи и переживания	4	1	1	2
Промежуточная аттестация - зачет	4		2	2
Модуль 4. Цели как путь к счастливым отношениям	20	4	6	10
4.1. Цели и конфликты	4	1	1	2
4.2. Структура цели. Часть 1	4	1	1	2
4.3. Структура цели. Часть 2	4	1	1	2
4.4. Моделирование	4	1	1	2
Промежуточная аттестация - зачет	4		2	2
Модуль 5. Эмоции как отражение нашей жизни	20	4	6	10
5.1. Эмоции	4	1	1	2
5.2. Якорение	4	1	1	2
5.3. Случайные конфликты	4	1	1	2
5.4. 6 видов конфликтогенов	4	1	1	2
Промежуточная аттестация - зачет	4		2	2
Итоговая аттестация - экзамен	4		2	2
Всего	160	34	46	80

2.3. Содержание учебного плана

МОДУЛЬ 1. МАНИПУЛЯЦИИ КАК ИНСТРУМЕНТ ЗАЩИТЫ ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ

1.1. Личные границы и их нарушения

Что такое личные границы. Что такое забота о себе. Правильно ли заботиться и думать о себе. Почему происходит нарушение личных границ. Главный инструмент нарушения личных границ. Как происходит нарушение личных границ. Нарушение личных границ через манипуляции. Как выглядит человек, который не умеет себя защищать.

Первое задание:

1. На чистом листе начертите круг “Я” и напишите внутри этого круга свои желания (например, сходить в кино, почитать книгу, принять горячую ванную и т.д.).
2. Посмотрите на свое окружение (мама, друг/подруга, ребенок, муж/жена, коллеги и т.д.).
3. Начертите еще один круг - ваше личное пространство.
4. Возьмите из окружения конкретного человека, доверьтесь бессознательному и начертите в этом круге - сколько забирает вашего личного пространства этот человек ($\frac{1}{4}$ круга, $\frac{1}{3}$ круга, $\frac{1}{2}$ круга, несколько).
5. Проанализируйте результат.

Второе задание:

1. Подумайте, учитываются ли ваши личные интересы в точках пересечения.
2. Ответьте на вопрос “Интересуются ли вами по-настоящему в зоне общих интересов?”
3. Сделайте и запишите выводы.
4. Выложите результаты в общий чат (фотографии).

1.2. Выстраивание личных границ

Треугольник созависимости (треугольник Карпмана). Как измерить созависимость отношений. понятие личных границ. Последствия систематического выполнения действий в чужих интересах. Отличие спасателя от помощника в созависимых отношениях. Почему не получается выстраивать личные границы, кто или что мешает это сделать. Солнечная система счастья и гармонии. Что такое целостный человек.

Первое задание:

Смоделируйте и мысленно проработайте ситуацию, при которой вы откажете в исполнении чужого желания в ущерб своим интересам, подумайте, что вы ответите этому человеку, как он себя поведет.

Второе задание:

В «Колесе жизненного баланса» напишете свои желания и укажите поимённо людей, которые не дают их осуществить.

Первое практическое задание:

Определите, куда уходит ваше время, деньги, здоровье. Почему это происходит, и какова ваша роль (спасатель, агрессор, жертва)

Второе практическое задание:

Напишите ваши желания, цели, убеждения, ценности

Третье практическое задание:

Задайте себе вопрос «Хотите ли вы сделать что-либо, ваша ли это ответственность?»

1.3. Медитация

Как подготовиться к медитации. Сколько раз следует сделать медитацию. Как комфортно делать медитацию.

Первое задание:

1. Закройте глаза, медитируйте под приятную музыку в спокойном месте.
2. Выполните медитацию 2-3 раза.
3. Запишите видео 2-3 минуты о вашем саде (как выглядит, и как вы себя в нем ведете).

1.4. Что такое манипуляция

Что такое манипуляция. Кто такие манипуляторы. Кто такой профессиональный манипулятор. Кто такой неосознанный манипулятор. Как часто происходят манипуляции. Все люди манипуляторы. Почему нельзя говорить то, что думаешь. Как любое слово и действие влияет на других людей. Любая манипуляция - это коммуникация. Чем отличается просьба от манипуляции. Чем отличается профессиональный манипулятор от непрофессионального. Любое общение с человеком - это манипуляция. Пример негативной манипуляции. Пример, как применить манипуляцию профессионально. Личный пример манипуляции из жизни. Любая информация - это тоже манипуляция. Примеры различных манипуляций. Любое действие - это тоже манипуляция. Как применить знания уже сегодня.

1.5. Классы манипуляций

Четыре класса манипуляций. Первый класс манипуляций (манипуляции действием). Последствия манипуляций действием. Второй класс манипуляций (манипуляции изменением точки зрения). Пример манипуляции изменением точки зрения. Когда работает манипуляция изменением точки зрения. Последствия манипуляций изменением точки зрения. Личный пример манипуляции изменением точки зрения. Как работает изменение точки зрения. Третий класс манипуляций (манипуляции изменением приоритетов). Пример манипуляций изменения приоритетов. В чем страшность манипуляций изменения приоритетов. Примеры манипуляций изменения приоритетов и их последствия. Четвертый класс манипуляций (манипуляции состоянием). Как использовать манипуляции состоянием в позитивном ключе. Личный пример манипуляции состоянием. На что влияет манипуляции состоянием.

Первое задание:

Понаблюдайте, что происходит вокруг и найдите на каждый класс манипуляций по 2-3 примера из своей жизни.

1.6. Типы манипуляций

Сколько существует типов манипуляций. Первый тип манипуляции (манипуляция любовью), примеры. Второй тип манипуляции (манипуляция страхом), примеры. Третий тип манипуляции (манипуляция чувством вины), примеры. Четвертый тип манипуляции (манипуляция неуверенностью в себе), примеры. Пятый тип манипуляции (манипуляция чувством гордости), примеры. Шестой тип манипуляции (манипуляция чувством жалости), примеры. Перечисление всех шести типов манипуляций с примерами (кратко).

1.7. Структура манипуляции

Структура манипуляции. Первый элемент структуры - соавторство, примеры. Что такое соавторство. Второй элемент структуры - в манипуляции всегда есть правда, примеры. Третий элемент структуры - за правдой прячется неправда, примеры. Четвертый элемент структуры - всегда есть два варианта ответа, примеры. Пятый элемент структуры - удар в желание, примеры. Шестой элемент структуры - внутреннее ощущение дискомфорта, примеры. Быстрый обзор всех элементов структуры манипуляции с примерами.

Первое задание:

1. Найдите 10 вариантов манипуляций (в вашу сторону и/или с вашей стороны).
2. Распишите каждую манипуляцию (какой класс и тип).
3. Запишите видео и выложите в чат.

1.8. Навыки защиты от манипуляций

Что такое внешние рубежи. Что такое убеждение, и как оно работает, примеры.

Разбор важных убеждений - “я живу для себя”, “вы никому ничего не должны”, “я не могу всем нравиться”.

Первое задание:

1. Распишите как вы понимаете три убеждения - “я живу для себя”, “вы никому ничего не должны”, “я не могу всем нравиться”.
2. Распишите убеждения таким образом, каким они вам помогут защититься от внешних факторов, которые вам мешают.
3. Запишите убеждения текстом/на видео и выложите в чат.

1.9. Внешние рубежи защиты от манипуляций

Второй щит защиты - наши цели. Что такое цель. Разбор конкретной ситуации, как и когда работают цели. Что такое вера в цель и действия, которые приводят к цели, примеры. Для чего достаточно двух внешних щитов защиты - наших убеждений и наших целей.

Первое задание:

1. Напишите цели, которые есть сейчас и подтверждены действиями.
2. Напишите, во, что верите сейчас, насколько эти убеждения вам откликаются, и какие еще есть убеждения, которые помогут защититься от манипуляций.
3. Вспомните прошлые д/з, когда манипуляции были нацелены на вас, и запишите видео/текст, какая из целей, которая сейчас есть/какое убеждение, которое сейчас есть, помогли бы защититься от этих манипуляций.
4. Если остались манипуляции, которые ваши цели и убеждения не защищают, запишите эти манипуляции.
5. Напротив этих манипуляций напишите во, что надо верить/какую цель поставить, чтобы манипуляции не прошли.

Промежуточная аттестация

Первое задание:

1. Возьмите круг, в котором вы указали, кто и насколько сильно нарушает ваши личные границы, забирает ваши ресурсы (из предыдущего домашнего задания).
2. Распишите, через какую манипуляцию этот человек нарушает ваши личные границы.
3. Укажите, какого класса манипуляцию он использует в конкретную единицу времени, когда нарушает ваши границы, какого типа эта манипуляция.
4. Вспомните все разговоры с ним (когда он напирал на вас, требует от вас что-то, нарушает личные границы).
5. Разберите эту манипуляцию по структуре.
6. Определите, совершили ли вы какое-либо соавторство, из-за чего этот человек так к вам относится.
7. Посмотрите, какие убеждения, какие цели позволили это сделать.
8. Пропишите, какие новые убеждения и цели помогут выстроить личные границы.

Второе задание:

1. Распечатайте раздаточный материал со структурой манипуляции.
2. Возьмите 20 манипуляций из предыдущих домашних заданий и распишите их по шести элементам структуры.
3. Запишите видео/текст и выложите в чат.

Третье задание:

1. Возьмите 10 новых манипуляций, которые произошли на днях.
2. Распишите их по структуре, типу и классу, используя раздаточный материал.
3. Запишите видео/текст и выложите в чат.

МОДУЛЬ 2. ПОЙМИ СОБЕСЕДНИКА, ЧТОБЫ ОН ПОНЯЛ ТЕБЯ

2.1. Что такое фильтры человеческого восприятия?

Что такое фильтры человеческого восприятия. Рассказ-пример (поездка Марины на море). Количество фильтров восприятия информации. Первый фильтр – предметы. Второй фильтр – ценности. Третий фильтр – место. Четвертый фильтр – время. Пятый фильтр – события. Шестой фильтр – люди. Почему люди не понимают друг друга. Анализ рассказа (поездка Марины на море). Количество активных, спящих и закрытых фильтров у человека. Пример с разными активными фильтрами.

Первое задание:

1. Возьмите листок с отмеченными спящими фильтрами (например, ваш спящий фильтр - люди).
2. На улице, в метро, автобусе и т.д. обращайтесь внимание на ваш спящий фильтр – например, людей (сколько их, что делают, где находятся, их пол, как выглядят, о чем разговаривают).

Время выполнения - 3-5 минут, можно 10 минут.

Второе задание:

1. Сделайте это же упражнение со вторым спящим фильтром восприятия.
2. Повторите упражнение с одним закрытым фильтром восприятия, подключив один открытый фильтр для помощи себе при выполнении упражнения.
3. Запишите видео с результатами выполнения домашнего задания и отправьте в общий чат.

2.2. Как общаться с человеком, чтобы его понять?

Правило общения с учетом фильтров восприятия информации. Как узнать, какие фильтры у собеседника. Один из инструментов для того, чтобы понять, какие фильтры работают у собеседника. Примеры ситуаций, при

которых у собеседников работают разные активные фильтры восприятия информации. Что значит услышать собеседника. Причины возникновения конфликтов между собеседниками. Зачем нужно слушать собеседника и применять полученные знания. Как правильно зайти к спящим и закрытым фильтрам человека, примеры.

Первое задание:

1. Найдите в интернете чье-то интервью, послушайте рассказ подруги, коллеги.
2. Предположите (смоделируйте), какие фильтры восприятия информации у этого человека являются активными, спящими, закрытыми и объясните, почему вы так считаете.
3. Запишите видео с описанием интервью, разговора и выложите в общий чат.

Суть задания - научиться очень быстро делать первую гипотезу, какие фильтры у человека являются активными, спящими и закрытыми во время диалога.

Следующее домашнее задание лучше выполнять на следующий день после выполнения этого упражнения (повторить минимум 5 раз).

Второе задание:

1. Возьмите раздаточный материал с перечнем основных вопросов к каждому фильтру восприятия информации.
2. Изучите перечень вопросов и ручкой допишите вопросы, которые будут интересны лично вам.
3. Запишите одно общее, а лучше шесть отдельных видео с перечнем своих вопросов к каждому фильтру восприятия информации.

Вы должны уметь быстро задавать эти вопросы в логической цепочке во время диалога, т.е. необходимо держать в голове список вопросов, которые будете задавать, чтобы не спрашивать наугад.

Дополнительное задание:

1. Выберите случайным образом (например, сыграв в рулетку) два активных, два спящих и два закрытых фильтра восприятия информации.
2. Запишите видео с указанием своих и выбранных фильтров восприятия информации и рассказом какой-нибудь истории, опираясь на выбранные фильтры.

2.3. Модели человеческого поведения. Модель 1 - Процесс

Первая модель поведения – ориентация. Кто такие люди, нацеленные на процесс. Кто такие люди, нацеленные на результат. Конфликты людей с разной нацеленностью, примеры. Какой результат получите, когда научитесь определять модели поведения. Как еще происходят конфликты, примеры.

Первое задание:

1. Вспомните какое-либо событие из вашей жизни.
2. Проанализируйте, как вы рассказываете об этом событии (что говорите, что вам важно).
3. Сделайте гипотезу, какая у вас модель поведения.

На следующий день

1. Запишите видео длительностью 3-5 минут с рассказом истории, которую ранее не использовали при подготовке предыдущих домашних заданий.
2. Проанализируйте историю и проверьте гипотезу о модели поведения.
3. Запишите второе видео, где расскажите подтвердилась ли ваша гипотеза о модели поведения после просмотра первого видео.
4. Проанализируйте видео из домашнего задания про фильтры человеческого восприятия.
5. Сделайте вывод о том, подтвердилась ли ваша гипотеза о модели поведения.

Второе задание:

1. После того, как вы определите свою модель поведения, составьте список понятных для себя вопросов к «процесснику» (как это было; как происходило; расскажи поподробнее) и к «результатчику» (что в итоге; давай подытожим; давай ближе к делу).
2. Перескажите свою историю в другой модели поведения.

2.4. Модель 2 - Полярность

Категория – восприятие. Модель – полярность. Модель – континуум.

Преимущества разных моделей поведения.

Первое задание:

1. Запишите на листок гипотезу о том, какая модель поведения в вашей жизни более активная, в какой модели поведения вы чаще всего находитесь.
2. Запишите видео с рассказом про какие-либо решения, события, отражающие вашу модель поведения. Например, вы хотели купить вещь, куда-то съездить, вступили в спор, но что-то пошло не по плану.
3. Опишите, какова была ваша реакция на это.
4. Посмотрите записанное видео, отметьте какие моменты вас заинтересовали, показались важными (вопросы к себе, смотрите в раздаточном материале).
5. По результатам проведенного анализа запишите второе видео (представьте, укажите свою гипотезу о модели поведения, расскажите насколько верна ваша гипотеза, аргументируйте).
6. Вышлите записанные видео в общий чат для получения обратной связи.

Второе задание:

1. Распишите вопросы для себя.
2. Какие бы вы задавали вопросы лично себе, чтобы понять свою модель поведения.

2.5. Модель 3 - Реагирование

Модель поведения – реагирование. Проактивная модель поведения. Пассивная модель поведения. Подбор персонала в зависимости от модели поведения. Преимущества и слабые стороны моделей поведения, примеры в различных сферах жизни.

Первое задание:

1. Поразмышляйте и сделайте гипотезу о своей модели поведения.
2. Запишите видео длительностью 3-5 минут с рассказом истории (как вы куда-то собирались, что-либо делали, беседовали с коллегой, о своих планах, событии и т.д.) и описанием своей реакции на эти события.
3. Посмотрите записанное видео и решите, какая модель поведения больше вам подходит.
4. Запишите второе видео (представьте, расскажите о своей модели поведения, подтвердилась ли ваша гипотеза, аргументируйте почему вы так решили).
5. Выложите видео отправьте в общий чат для получения обратной связи.

Второе задание:

Сформулируйте и запишите вопросы для пассивной и проактивной моделей поведения, которые вы задали бы себе или другому лицу, чтобы понять модель поведения.

2.6. Модель 4 - Детали

Модель поведения - информационный блок. Какие есть люди с этой моделью поведения. Чем отличаются «обобщисты» и «деталисты». Примеры различий «обобщистов» и «деталистов». Что такое модель поведения - информационный блок. Примеры различий «обобщистов» и «деталистов» в различных сферах жизни.

Первое задание:

1. Подумайте и запишите на листок гипотезу о том, какая модель поведения в вашей жизни более развита, в какой модели поведения вы больше находитесь.
2. Запишите видео длительностью 3-5 минут с рассказом о путешествии, походе в любимый ресторан, музей, о выборе каких-либо вещей и т.д.
3. Посмотрите записанное видео и подумайте - в вашем видео отражено больше конкретики или информация отражена в общем.
4. Запишите второе видео (можно склеить два видео в одно) и расскажите о сделанной гипотезе, подтвердите или опровергните её, аргументируйте почему.

Второе задание:

На листе бумаги запишите вопросы для себя к каждой модели поведения. Эти же вопросы вы можете задавать людям с другой моделью поведения, чтобы найти общий язык с ними.

2.7. Модель 5 - Процедура

Модель поведения – соединение. «Процедурники» и «возможники». Примеры из жизни, характеризующие модели поведения. Эффективность моделей поведения в различных ситуациях.

Первое задание:

1. Подумайте и запишите свою гипотезу о том, какая модель поведения максимально выражена в вашей жизни.
2. Запишите видео длительностью 3-5 минут с рассказом о каком-либо событии, когда ваши планы оказались нарушены.
3. Опишите, как вы на это среагировали, каковы были ваши действия.
4. Запишите второе видео, в котором необходимо представиться, назвать свою гипотезу о модели поведения, подтвердить или опровергнуть её и аргументировать своё мнение.
5. Вышлите оба видео (рекомендую склеить их в одно видео) в общий чат для получения обратной связи.

Второе задание:

На листе бумаги запишите понятные для себя вопросы, которые помогут вам раскрыть свою модель поведения (процедура или возможности) и модели поведения окружающих людей.

2.8. Модель 6 - Фокусировка

Фокусировка человека. Фокусировка «на других». Модель поведения «я сам». Различия моделей поведения. Коммуникация моделей поведения. Стратегии поведения моделей, примеры. Пример из жизни, характеризующий модели поведения.

Первое задание:

1. Подумайте и запишите свою гипотезу о том, какая модель поведения максимально выражена в вашей жизни.
2. Запишите видео длительностью 3-5 минут с рассказом о каком-либо событии.
3. Опишите ваши действия, как вы справились с этой ситуацией (самостоятельно или обращались к опыту других людей).
4. Запишите второе видео, в котором необходимо представиться, назвать гипотезу о своей модели поведения, подтвердить или опровергнуть её и аргументировать своё мнение.
5. Вышлите оба видео (рекомендую склеить их в одно видео) в общий чат для получения обратной связи.

Второе задание:

На листе бумаги запишите понятные для себя вопросы, которые помогут вам раскрыть свою модель поведения (фокусировка «на других» или «я сам») и модели поведения окружающих людей.

2.9. Модель 7 - Время

Модель поведения - линия времени. Люди, живущие в будущем, примеры. Люди, живущие в настоящем, примеры. Люди, живущие в прошлом, примеры. Пример коммуникации людей, живущих в разном времени. Сила и важность каждого времени.

Первое задание:

1. Подумайте и запишите свою гипотезу о том, в каком времени вы живете (прошлом, настоящем, будущем). Возможно пересечение двух времён, не более.
2. Запишите видео длительностью 5-7 минут с рассказом о каком-либо событии (путешествии, встрече, поездке на работу и т.д.).
3. Посмотрите, в каком времени вы рассказываете об этом событии, опишите как вы действовали (планировали заранее, обращались к прошлому опыту и т.д.).
4. Запишите второе видео, в котором необходимо представиться, назвать гипотезу в каком времени вы живете, подтвердить или опровергнуть её и аргументировать своё мнение.
5. Вышлите оба видео (рекомендую склеить их в одно видео) в общий чат для получения обратной связи.

Второе задание:

Прогуляйтесь и старайтесь думать в том времени, которое у вас не прокачено.

2.10. Модель 8 - Оценка

Модель поведения – оценка. Что такое модель поведения – оценка. Две модели поведения - внешняя оценка и внутренняя оценка. Что такое внешняя оценка. Что такое внутренняя оценка. Примеры, где видны различия этих

двух моделей поведения. Эффективные и неэффективные стратегии применения, примеры.

Первое задание:

1. Подумайте и запишите свою гипотезу о том, какая модель поведения максимально выражена в вашей жизни.
2. Запишите видео длительностью 3-5 минут с рассказом о каком-либо событии.
3. Опишите ваши действия, как вы справились с этой ситуацией.
4. Запишите второе видео, в котором необходимо представиться, назвать гипотезу о своей модели поведения, подтвердить или опровергнуть её и аргументировать своё мнение.
5. Вышлите оба видео (рекомендую склеить их в одно видео) в общий чат для получения обратной связи.

Второе задание:

На листе бумаги запишите понятные для себя вопросы, которые помогут вам раскрыть свою модель поведения (внешняя оценка или внутренняя оценка) и модели поведения окружающих людей.

Промежуточная аттестация

1. Подумайте и запишите свою гипотезу о том, из-за какой модели поведения может произойти конфликт (найти максимум 1-2 модели поведения).
2. Запишите видео длительностью 3-5 минут с рассказом о каком-либо событии.
3. Опишите ваши действия, как вы справились с этой ситуацией.
4. Вышлите видео в общий чат для получения обратной связи.

МОДУЛЬ 3. ТИПОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ КАК ПОЗНАНИЯ ВНУТРЕННЕГО Я

3.1. Типы личности

Какие есть типологии личности. Какие есть каналы восприятия информации. Люди-визуалы, примеры. Люди-кинестеты, примеры. Люди-дискрететы (дигиталы), примеры.

Первое задание:

1. Ближайшие 1-2 дня напишите на листе бумаги, к какому типу личности вы относите себя и ваше окружение (до 20 человек). Аргументируйте, почему вы так считаете.
2. Результаты домашнего задания пришлите в общий чат для получения обратной связи.
3. Рекомендую записать результат на видео (представьтесь, расскажите о своем типе личности и окружающих вас людей, аргументируйте свое мнение).

3.2. Как выглядят визуалы, кинестеты и дискрететы?

Как выглядят визуалы. Как выглядят кинестеты. Как выглядят дискрететы. Мышление у визуала. Мышление у дискрета. Акцент на слова визуала. Акцент на слова кинестета. Акцент на слова дискрета. Словарик и смысловые послылы.

Первое задание:

Ответьте на вопросы:

- что мне важно в общении с окружающими?
- какими словами я разговариваю, с какой интонацией?
- на какие слова я делаю акцент, когда хочу принять решение или обсудить точку зрения?
- что для меня важно при принятии решения?

Второе задание:

1. Запишите видео длительностью 1-2 минуты с рассказом о своем типе личности.

2. На видео представьтесь, укажите свой тип личности, аргументируйте, почему вы так считаете (расскажите каковы ваши мотивы, словарный запас, что важно при принятии решения).
3. Расскажите о втором типе личности, который у вас развит, аргументируйте свое мнение.
4. Расскажите о третьем типе личности (наименее развитом), аргументируйте свое мнение.

Третье задание:

Запишите одно видео с рассказом о поездке на море от имени кинестета, одно видео от имени дискрета и одно видео от имени визуала продолжительностью одна минута (каждый рассказ). Можете использовать шпаргалки. Перерыв между съемками каждого видео – не менее 30 минут.

3.3. Практическая отработка

Управление своими типами личности. Примеры поведения и взаимодействия разных типов личности. Наша задача: развить все типы личности. Цель: развить в себе все типы личности.

«Прокачиваем» кинестета:

- Совершите прогулку по городу длительностью 1-1,5 часа.
- Во время прогулки смотрите перед собой, сосредоточьтесь на своих ощущениях, ловите дуновение ветерка, приятные запахи и т.д. Все, что происходит вокруг вас необходимо обозначать словами.
- После прогулки запишите видео длительностью 1 минута с рассказом, какой тип личности вы «примерили» сейчас, что увидели во время прогулки, каковы ваши ощущения и почему.

«Прокачиваем» визуала:

- Выйдете на улицу, зайдите в кафе. Ощущайте себя звездой, центром внимания. Держите прямую осанку. Смотрите вдаль, вверх людей, чтобы видеть все происходящее вокруг.

- Ищите взглядом яркие краски, ловите моменты стиля, престижа (например, я вижу яркую красивую красную машину, мимо проходящая девушка стильно одета и т.д.).
- Запишите аналогичное видео с результатами прогулки в роли визуала.
«Прокачиваем» логика
- Во время прогулки смотрите прямо, считайте столбы, машины, замечайте какие магазины вам встречаются, сколько до них шагов, ни на что не отвлекайтесь. Выключите эмоции, не обращайтесь внимания на окружающих.
- Запишите видео с результатами прогулки в роли логика.
- Все три видео отправьте в общий чат для получения обратной связи.

3.4. Как принимаются решения?

Как принимаются решения. Принятие решений кинестетами. Принятие решений визуалами. Принятие решений логиками. Что притягивает нас в другом человеке. Нет плохих типов личности. Что влияет на кинестета в ходе дискуссии. Что влияет на визуала в ходе дискуссии. Что влияет на логика в ходе дискуссии.

Первое задание:

Прорепетируйте и запишите видео с рассказом для своего друга визуала/кинестета/логика о том, как вы дома нарядили новогоднюю елку. Длительность минута – полторы. Важно! Делайте перерывы между рассказами, например, утром рассказ для визуала, днем – кинестета, вечером – логика.

Второе задание:

1. Сходите в магазин, кафе, салон красоты. Пообщайтесь с незнакомыми людьми.
2. Увидев человека, делайте гипотезу о его типе личности, понаблюдайте за ним (осанкой, движениями, одеждой, словарным запасом и т.д.).

3. Запишите видео о результатах ваших наблюдений: представьтесь, расскажите куда ходили, кого встретили, какова ваша гипотеза, подтвердите или опровергните ее.
4. Аргументируйте своё мнение.
5. Отправьте видео в общий чат для получения обратной связи.

3.5. Что такое внутренний конфликт?

что такое внутренний конфликт. примеры возникновения внутреннего конфликта (участие кинестета, визуала, логика). как происходит внутренний конфликт с утра (участие кинестета, визуала, логика). когда заканчивается конфликт. примеры, как заканчиваются конфликты (участие кинестета, визуала, логика).

Первое задание:

1. Запишите на видео конкретный пример возникновения внутреннего конфликта (что-то купили, что-то съели, решили поспать подольше и т.д.).
2. Отправьте видео в общий чат для получения обратной связи.

3.6. Почему происходит конфликт?

Что такое цель и в чем ценность ее достижения. Почему происходит конфликт. У каждого типа личности свой жизненный опыт. Что такое “найти идеальное решение” для всех трех типов личности. Важность умения договориться самим с собой. Зачем выслушивать все три типа личности внутри себя. Выполнение предыдущих упражнений. Как правильно выслушать все три типа личности перед принятием решения, примеры.

Первое задание:

1. Найдите пример из своей жизни, где вы приняли конкретное решение, но через какой-то промежуток времени пожалели о нем (хотя одна из трех личностей была против).

2. Запишите на видео, почему вы приняли тогда такое решение (например, потому что между собой договорились только две личности, а через 3-4 дня поняли, что решение было неверное).
3. Распишите, чтобы вы сделали (оставили принятое решение без изменения или приняли другое решение), если бы была возможность вернуться назад с теми знаниями, что есть сегодня, с точки зрения логика, кинестета и визуала.
4. Отправьте видео в общий чат для получения обратной связи.

3.7. Комплексы, страхи и переживания

Комплексы, страхи, переживания. Какая функция у каждого типа личности. Самый страшный визуал на планете, пример. Как работают страхи, комплексы и переживания. Что такое страх, кто из трех личностей всегда боится. Какие два варианта возможны, когда кинестет боится. Первый вариант, когда кинестет боится (участие визуала). Все страхи, переживания, комплексы связаны с кинестетом. Второй вариант, когда кинестет боится (участие визуала). Пример, когда человек прокачивает визуала и логика.

Промежуточная аттестация

1. Посмотрите на себя и повспоминайте, если вы чего-то боитесь, почему? Что произошло с кинестетом, что он боится? Если у вас позиция “Я тут самая-самая/самый-самый и при этом одна(один). Подумайте, почему вы не даете поучаствовать в вашей жизни кинестету.
2. Погрузитесь в это состояние - почему я боюсь, что не так.
3. Проанализируйте жизненный опыт каждого из трех ваших типов личности (как вел себя логик, кинестет, визуал).
4. Запишите видео с рассказом о жизненном опыте каждого из трех типов личности

МОДУЛЬ 4. ЦЕЛИ КАК ПУТЬ К СЧАСТЛИВЫМ ОТНОШЕНИЯМ

4.1. Цели и конфликты

Постановка целей. Связь целей и конфликтов, примеры. Зачем ставить цели, выгода для партнера. Принцип эпо, три составляющие. Экологичность цели, не навредит ли результат, примеры. Позитивность цели, примеры. Ответственность при постановке цели, примеры.

4.2. Структура цели. Часть 1

Проблемы при постановке целей, примеры. Что такое позитивная формулировка цели. Что значит предложить альтернативу. Зависимость цели только от вас (ответственность за ее достижение лежит только на вас), примеры. Что такое измеримость цели, примеры. Актуальность и ограниченность во времени.

4.3. Структура цели. Часть 2

Контекст цели. Экологичность цели, примеры. Вторичные выгоды, примеры. Какой должен быть размер цели, примеры. Ресурсы для достижения цели (время, деньги, связи, знания, навыки), примеры. Что мешает начать достигать цель, примеры. Препятствия на пути к цели. Первый шаг к достижению цели. Протяжка цели к будущему.

Первое задание:

1. Поразмышляйте и напишите не менее 1 цели к каждому разделу колеса жизненного баланса.
2. Распишите свои цели по всем 10 пунктам (рекомендую воспользоваться раздаткой).
3. Поделитесь самой важной и сокровенной целью в общем чате.

На одну цель необходимо тратить не менее 15-20 минут. Делайте паузы между анализом каждой цели. Напоминаю о недопустимости оценочных суждений! Допускаются мотивирующие комментарии!

4.4. Моделирование

Моделирование. Точка А. Что у вас уже есть для достижения цели. Какие у вас уже есть навыки (умения). Как вы сейчас себя ощущаете по отношению к цели (ваши убеждения). Что вы видите вокруг себя в точке А. Точка Б. Представьте, что вы достигли цель. Какие у вас мысли о достигнутой цели. Во что вы верите, когда достигли цель (каковы ваши убеждения). Какими навыками вы стали обладать. Как вы себя будете называть, когда достигли цели. Какие люди окружают вас. Что окружающие из точки Б делают по отношению к сфере вашей цели. Что окружающие из точки А делают и говорят по отношению к сфере вашей цели. Какими навыками обладает человек, достигший этой цели? Важность моделирования целей.

Промежуточная аттестация

1. Сядьте в спокойное место, где никто вам не мешает (уберите гаджеты).
2. Скачайте приложение под видео.
3. Изучите колесо жизненного баланса.
4. Подумайте, на что уходят ваши временные ресурсы (на работу, на личные отношения, детей, домашних животных, спорт, здоровье, хобби, и т.д.).
5. Закрасьте соответствующие промежутки времени на колесе жизненного баланса.
6. Проанализируйте результат и составьте общую картину, на что уходят ваше основное время и силы.

МОДУЛЬ 5. ЭМОЦИИ КАК ОТРАЖЕНИЕ НАШЕЙ ЖИЗНИ

5.1. Эмоции

Что такое сдерживание эмоции, пример. Что такое контроль эмоции, пример. То такое эмоция. График силы эмоции, пример. Кто выбирает, как реагировать на ту или иную ситуацию. Как и через что делать выбор. Что сделать первым, чтобы контролировать эмоцию, примеры. Почему вы реагируете так, как вам проще, примеры. Почему у вас идет негативная эмоция, примеры. Как начать реагировать на эмоцию по-другому, примеры. Первый шаг к управлению эмоцией (новая модель поведения). Второй шаг - это другой вывод (новая эмоция), примеры. Для чего нужно знать шесть базовых состояний. Первое базовое состояние - пассивный позитив, как вы его можете ощущать на себе. Второе базовое состояние - активный позитив (максимально радостные эмоции - крики, вопли), как вы его можете ощущать на себе. Третье базовое состояние - пассивный негатив, как вы его можете ощущать на себе. Четвертое базовое состояние - активный негатив (максимальная агрессия), как вы его можете ощущать на себе. Пятое базовое состояние - состояние интереса (анализ и любопытство), как вы его можете ощущать на себе. Шестое базовое состояние - состояние принятия решения, как вы его можете ощущать на себе. Что такое управление эмоцией, примеры. Что делать первым делом, как вы только понимаете, что сейчас что-то произойдет.

Первое задание:

1. Напишите в каждой сфере жизни ситуации (семья, работа, окружение), где ваше эмоциональное состояние вам не нравится (где произошла та эмоция, которая вы бы не хотели, чтобы она происходила).
2. Придумайте новую модель (новую эмоцию), как бы вы хотели среагировать.
3. Подумайте, какой вывод вы должны сделать из каждой ситуации.

Вам нужно сделать на каждую ситуацию по три других вывода (какие другие эмоции могут быть). Ваша задача - выработать навык умения моделировать новые выводы. Запишите видео с рассказом.

Второе задание:

Смоделируйте минимум шесть ситуаций в голове, где бы вы хотели среагировать не так, как уже среагировали.

Ваша задача - сделать так, чтобы все шесть ваших состояний приняли участие в моделировании ситуаций (например, был пассивный негатив, а надо, чтобы был активный негатив и т.д.).

5.2. Якорение

Что такое якорение. Новое состояние “заботливая мама”, пример. Новое состояние “эффективный руководитель”, пример. Есть много разных состояний, примеры. Что мы уже умеем делать. Что теперь нужно делать (добавляем новые состояния). Как создать новое состояние, примеры, какие ощущения, мимика, жесты и т.д. (добрый руководитель, любимка и т.д.). Зачем нужно иметь много разных состояний.

Первое задание:

1. Найдите состояние, которые нужны вам в жизни.
2. Составьте собственный список этих состояний.
3. Моделируйте эти состояние каждый день, чтобы закрепить навык якорения.
4. Отправьте список со своими состояниями в общий чат (по желанию)

Важно, чтобы с названием состояния у вас не было никаких ассоциаций. Как создать новое состояние - вы должны вспомнить, как вы себя можете вести, чтобы было то состояние, которое вам нужно (какая мимика, какие жесты и т.д.). Вы должны проиграть состояние и затем его назвать. Можно начать со слов “Это состояние я называю...”

5.3. Случайные конфликты

Когда возникает конфликт. Пример конфликта. Какие есть виды конфликтов. Случайные конфликты, примеры. Что такое спор (в нем рождается истина). Что такое случайный конфликт, примеры. Что такое диалог, как перейти к диалогу. Конфликтогены, примеры. Как происходит

конфликт, примеры. Навык управления эмоциями, примеры. Состояние пассивного позитива. Инцидент, примеры. Умение утилизировать инцидент, примеры. Нарушение личных границ. Влияние случайностей и конфликтов на нашу жизнь.

Первое задание:

1. Вспомните и напишите на листе бумаги примеры 15 конфликтов из вашей жизни.
2. Укажите конфликтогены, подробно распишите какой диалог произошел между вами и противоположной стороной.
3. Рекомендую записать видео с рассказом о произошедших конфликтах и прислать его в общий чат для получения обратной связи (2-3 примера).

Второе задание:

1. Тщательно разберите описанные вами конфликты и найдите инцидент, запустивший конфликт.
2. Рекомендую записать видео с рассказом об этом инциденте.

Третье задание:

1. Запишите видео с рассказом о произошедшем конфликте, указав инцидент.
2. На примере этого конфликта расскажите, как бы вы среагировали на него сегодня, имея новые знания, и погасили этот конфликт.

5.4. 6 видов конфликтогенов

6 видов конфликтогенов. Первый вид конфликтогена (стремление к превосходству), примеры. Второй вид конфликтогена (проявление агрессивности), примеры. Три цели агрессивного поведения человек. Почему возникает агрессия, примеры. Третий вид конфликтогена (проявление эгоизма), примеры. Что такое перекладывание ответственности как конфликтоген, примеры. Что такое просьба как конфликтоген, примеры. Зачем берут советы, примеры. Проявление эгоизма, итоги. Четвёртый вид конфликтогена (нарушение правил), примеры. Пятый вид конфликтогена

(неблагоприятное стечение обстоятельств), примеры. Шестой вид конфликтогена (ситуация неопределенности), примеры.

Промежуточная аттестация

Первое задание:

Запишите видео, когда в вашу сторону человек (муж, жена, начальник и т.д.) проявлял конфликтоген (стремление к превосходству), как это приводило к конфликтам, какие инциденты и проанализируйте.

Второе задание:

Запишите видео, где вы на себе ощущали конфликтоген (проявление агрессии), как это приводило к конфликтам, какие инциденты и проанализируйте.

Третье задание:

Запишите видео, когда в вашу стороны человек (муж, жена, начальник и т.д.) проявлял конфликтоген (проявление эгоизма), как это приводило к конфликтам, какие инциденты и проанализируйте.

Четвертое задание:

Запишите видео, когда в вашу стороны человек (муж, жена, начальник и т.д.) проявлял конфликтоген (нарушение правил), как это приводило к конфликтам, какие инциденты и проанализируйте.

Пятое задание:

Запишите видео, когда в вашу стороны человек (муж, жена, начальник и т.д.) проявлял конфликтоген (неблагоприятное стечение обстоятельств), как это приводило к конфликтам, какие инциденты и проанализируйте.

Шестое задание:

Запишите видео, когда в вашу сторону человек (муж, жена, начальник и т.д.) проявлял конфликтоген (ситуация неопределенности), как это приводило к конфликтам, какие инциденты и проанализируйте.

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

1. Запишите видео, где ситуация с тремя новыми конфликтами и разложили его “от” и “до” (от инцидента до всех конфликтогенов, которые были, конфликт, какие последствия).
2. Создайте новый сценарий с той же ситуации (чтобы вы сделали, как утилизировали конфликт, если бы обладали знаниями, которые есть сегодня) и запишите на видео.

РАЗДЕЛ 3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Оценка качества освоения программы включает текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в течение периода обучения после каждого занятия путем проверки результатов самостоятельной работы обучающихся.

Объектом оценивания выступают: учебная тема (мотивация, активность, своевременное прохождение контрольных мероприятий) обучающихся, степень усвоения ими теоретических знаний, уровень овладения практическими умениями и навыками во всех видах учебных занятий, способность к самостоятельной работе и др.

Текущий контроль успеваемости должен учитывать следующее:

- выполнение обучающимся всех видов работ, предусмотренных программой;
- самостоятельная работа обучающегося.

Промежуточная аттестация – служит для оценки объема и уровня усвоения обучающимся учебного материала одного модуля программы и применяется в рамках промежуточного контроля успеваемости обучающихся. Форма аттестации – зачет.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в сроки, предусмотренные учебным планом. Форма аттестации – экзамен.

Обучающиеся обеспечиваются вопросами к итоговым экзаменам, не позднее, чем за две недели до даты итоговой аттестации.

Сдача итогового экзамена проводится с участием преподавателя.

Результаты итоговой аттестации определяются отметками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» и объявляются после итоговой аттестации.

Отметку «отлично» заслуживает обучающийся, чей ответ отличается полнотой в раскрытии содержания вопросов билета, свободным владением

материала, оперированием категориями, понятиями, технологиями, связью теории с практической деятельностью, даны четкие и правильные ответы на дополнительные вопросы.

На «хорошо» оценивается ответ не в достаточно свободной форме раскрывающий содержание вопросов экзамена, допущены погрешности при формулировке определений, небольшие неточности при ответах на дополнительные вопросы.

На «удовлетворительно» оценивается ответ не полностью раскрывающий содержание вопросов экзамена или ответ дан не на все вопросы, допущены неточности при ответах на дополнительные вопросы.

«Неудовлетворительно» оценивается ответ, не раскрывающий содержание вопросов экзамена и не раскрывающий дополнительные вопросы.

Обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию выдается Удостоверение о повышении квалификации. Обучающимся, не прошедшим итоговую аттестацию или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты (оценка «не зачтено»), выдается справка об обучении

РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-технические условия и организационное обеспечение реализации программы

Программа реализуется исключительно с применением очного обучения и предполагает наличие специализированных аудиторий – учебных кабинетов для проведения занятий.

Для реализации программы повышения квалификации необходимо обеспечить следующие материально-технические условия: Учебные классы, оснащенные компьютерами для тестирования, а также проекторами и экранами для демонстрации учебных материалов. На компьютерах и ноутбуках также должен быть установлен комплект соответствующего программного обеспечения (ОС не ниже Windows 7).

Компьютеры должны быть подключены к интернету для доступа к необходимым учебным материалам и ресурсам, а также поддерживать работу в Интернет-браузере:

- необходима версия браузера Internet Explorer 9 или выше;
- Mozilla Firefox 45 или выше;
- Google Chrome 48 или выше;
- Microsoft Edge
- подключение к сети Интернет со скоростью минимально 2 Мбит/с
- доступ к сети по протоколам HTTP

Учебные классы должны быть оборудованы в соответствии с требованиями СанПин 2.4.2.2821-10.

Оборудование учебных кабинетов и рабочих мест кабинетов составляют предметы офисной мебели и видеокамера. Для успешного обучения используется следующее материально-техническое оснащение:

1. Шкаф для документов малый
2. Шкаф для документов большой
3. Стол черный
4. Стул
5. Доска для записей
6. Стол письменный (белый)
7. Проектор
8. Методические пособия
9. Комплект методических материалов для преподавателя

Методические материалы для слушателя содержат весь материал, необходимый для работы, весь материал в нем расположен последовательно. Этим конспектом при необходимости можно пользоваться как справочником.

4.2. Требования к квалификации педагогических кадров, представителей предприятий и организаций, обеспечивающих реализацию образовательного процесса

Требования к квалификации преподавателей – высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование, или дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в организации, осуществляющей обучение без предъявления к стажу работы.

4.3. Учебно-методическое обеспечение реализации программы

1. Баннова М.А. Управление конфликтами в организации / М.А. Баннова// Мировая наука. — 2019. — № 3 (24). — С. 99-101.

2. Бугаков В.М. Управление персоналом: Учебное пособие / В.П. Бычков, В.М. Бугаков, В.Н. Гончаров; Под ред. В.П. Бычкова. М.: НИЦ ИНФРА-М, 2017. — 237 с.
3. Валиуллова А.А. Управление конфликтами в современных российских организациях / А.А. Валиуллова // Научный журнал. 2018. № 3 (26). С. 112-117.
4. Васкевич Д.В. Управление конфликтами на предприятии / Д.В. Васкевич / Academy. — 2019. — № 7 (46). — С. 114-116.
5. Гришина Н.В. Психология конфликта / Н.В. Гришина. – СПб.: Питер, 2016. – С. 575.
6. Деккушева А.Д. Факторы конфликта и их характеристика / А.Д. Деккушева // Научные проблемы гуманитарных исследований, — 2019. — № 3. — С. 217–223.
8. Кузнецова Т.А. Управление конфликтами в организации / Т.А. Кузнецова // Вестник современных исследований. — 2018. — № 10.4 (25). — С. 108-110.
9. Леонов Н.И. Основы конфликтологии: Учеб. пособие/ Н.И. Леонов. — Ижевск, 2019.-418 с.
10. Рачицкая В.А. Место и роль организационного конфликта в управлении организацией / В.А. Рачицкая// Via scientiarum — Дорога знаний. — 2019. — № 1. — С. 72-75.
11. Разгонова Е.Ю. Управление конфликтами / Е.Ю. Разгонова // Молодежь и наука. — 2018. — № 7. — С. 25.
12. Терешина Е.А. История конфликтологии / Учебное пособие. – Проспект, 2017. – С. 237
13. Тимченко А.А. Рекомендации по управлению конфликтами в организации / А.А. Тимченко // Форум молодых ученых. — 2018. — № 12-4 (28). С. 80-87.