

Общество с ограниченной ответственностью
«Национальный центральный институт развития дополнительного образования»

117556, г. Москва, ул. Фруктовая, дом 7, корпус 1, офис 3, комната 12
Телефон +7(499) 110-88-46; e-mail: info@ncrdo.ru, веб-сайт: www.ncrdo.ru

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ № 104 от «31» июля 2025 г.

Генеральный директор ООО «НЦРДО»

Зотов А.И.

М.П.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**«Soft skills как инструмент в развитии проактивного
мышления»**

Общая трудоемкость

190 академических часов

Форма обучения

Заочная

Москва

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 01 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

3. Профессиональный стандарт «Психолог-консультант», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14.09.2022 № 537н.

1.2. Цель реализации программы и планируемые результаты обучения

Цель: совершенствование профессиональных компетенций, необходимых для осуществления деятельности по оказанию психологической помощи в рамках имеющейся квалификации.

Обучающийся совершенствует следующие профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология (бакалавриат):

Код	Наименование компетенции
ОПК-4	Способность 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

По итогам освоения программы обучающийся должен

знать:

- теоретико-методологические основания и принципы проактивного мышления;
- инструменты и методы развития проактивного мышления;
- принципы выбора эффективных инструментов для развития проактивного мышления;

уметь:

- характеризовать теоретико-методологические основания и принципы проактивного мышления;
- применять инструменты и методы развития проактивного мышления;
- осуществлять выбор эффективных инструментов для развития проактивного мышления.

Планируемые результаты обучения по программе соответствуют выполняемым трудовым действиям, входящим в профессиональный стандарт «Психолог-консультант»:

Обобщенные трудовые функции	Трудовые функции, реализуемые после обучения	Код	Трудовые действия
Оказание консультационной психологической помощи населению	Психологическое обследование населения и трудовых	A/01.6	Проведение комплекса мероприятий по психологическому анализу деятельности профессионала

и трудовым коллективам	коллективов в соответствии с заявленными проблемами		на личностно-мотивационном, компетентно-целевом, информационном, структурно-функциональном и индивидуально-психологическом уровнях
------------------------	---	--	--

1.3. Категория обучающихся

К освоению программы допускаются лица, имеющие/получающие образование из перечня профессий СПО/специальностей СПО и перечня направлений/специальностей ВО.

1.4. Форма обучения: заочная.

1.5. Срок освоения программы

Срок освоения программы составляет 190 часов.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№ пп	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоем кость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежу точной и итоговой аттестаци и (ДЗ, З) ¹
			Лекц ии	Тестир ование	Практи ческие занятия	
Модуль 1. Теоретико-методологические основания и принципы проактивного мышления						
1	Понятие, цель, содержание, структура, принципы и функции проактивного мышления	15	10	3	14	3
2	Факторы, способствующие развитию проактивности	17	10	3		
3	Рольное моделирование и исследование своего поведения и принятия решений	17	8	3		
4	Экономные стратегии инициирования и достижения поставленных целей	12	8	2		
Модуль 2. Инструменты и методы развития проактивного мышления						
5	Принципы персонального лидерства	12	3	3	28	3
6	Управление временем	9	3	2		
7	Создание собственного календаря продвижения к цели	11	5	2		

¹ ДЗ – дифференцированный зачет, З – зачет

8	Творческие методы решения задач	12	5	3		
9	Инициативность: активный целенаправленный/креативный поиск решения	11	3	2		
10	Использование теста Aspinwall–Schwarzer–Taubert при решении личных задач, в индивидуальном консультировании и групповой работе	12	5	3		
Модуль 3. Выбор эффективных инструментов для развития проактивного мышления						
11	Личные показатели проактивности: исследуем, понимаем, развиваем. Разработка индивидуального плана развития проактивности	17	8	3	16	3
12	Практическая сила проактивности и пути решения конкретных рабочих задач с использованием проактивного подхода	19	10	3		
13	Решение актуального, базового и ключевого конфликта. Жизненные стратегии управления ресурсами	14	8	2		
Итоговая аттестация		12				Итоговое тестирование
ИТОГО		190				

2.2. Календарный учебный график

№п п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость , в акад. часах	Учебные недели
1	Модуль 1. Теоретико-методологические основания и принципы проактивного мышления	61	1-3
2	Модуль 2. Инструменты и методы развития проактивного мышления	67	3-5
3	Модуль 3. Выбор эффективных инструментов для развития проактивного мышления	50	6-7
Итоговая аттестация		12	8

2.3. Рабочие программы разделов, дисциплин (модулей)

Наименование разделов, дисциплин (модулей) и тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Модуль 1. Теоретико-методологические основания и принципы проактивного мышления		

Тема 1. Понятие, цель, содержание, структура, принципы и функции проактивного мышления	Лекция/10 часов	Понятие, цель, содержание, структура, принципы и функции проактивного мышления. Основные характеристики проактивного мышления
	Тестирование /3 часа	
Тема 2. Факторы, способствующие развитию проактивности	Лекция/10 часов	Факторы, способствующие развитию проактивности. Как стать проактивным
	Тестирование /3 часа	
Тема 3. Ролевое моделирование и исследование своего поведения и принятия решений	Лекция/8 часов	Ролевое моделирование и исследование своего поведения и принятия решений. Алгоритм выбора ролевой модели
	Тестирование /3 часа	
Тема 4. Экономные стратегии инициирования и достижения поставленных целей	Лекция/8 часов	Экономные стратегии инициирования и достижения поставленных целей. Алгоритм инициирования и достижения поставленных целей
	Тестирование /2 часа	
	Практическое занятие /14 часов	Выполните задания: 1. Опишите, как правильно ставить реалистичные цели. 2. Следуя алгоритму инициирования и достижения поставленных целей, запишите ответы на вопросы, сделайте общий вывод, к которому Вы пришли.
Модуль 2. Инструменты и методы развития проактивного мышления		
Тема 5. Принципы персонального лидерства	Лекция/3 часа	Принципы персонального лидерства. Возможное влияние вашего центра на ваше восприятие
	Тестирование /3 часа	
Тема 6. Управление временем	Лекция/3 часа	Основы и методики планирования времени и принятия решений. Особенности управления временем
	Тестирование /2 часа	
Тема 7. Создание собственного календаря продвижения к цели	Лекция/5 часов	Создание собственного календаря продвижения к цели. Функции календаря продвижения к цели
	Тестирование /2 часа	
Тема 8. Творческие методы решения задач	Лекция/5 часов	Развитие мышления по схеме «Фишбоун». Метод «Шесть шляп мышления»
	Тестирование /3 часа	
Тема 9. Инициативность: активный целенаправленный/креативный поиск решения	Лекция/3 часа	Инициативность: активный целенаправленный/креативный поиск решения. Методы решения творческих задач
	Тестирование /2 часа	
Тема 10. Использование теста Aspinwall–Schwarzer–Taubert при решении личных задач, в индивидуальном консультировании и групповой работе	Лекция/5 часов	Использование теста Aspinwall–Schwarzer–Taubert при решении личных задач, в индивидуальном консультировании и групповой работе. Проактивный копинг
	Тестирование /3 часа	
	Практическое занятие /28 часов	Выполните задания и дайте ответы: 1. Что выявляет тест Aspinwall–Schwarzer–Taubert? Что такое проактивный копинг? 2. Опишите значение шкал в опроснике «Проактивное совладающее поведение».

		3. Пройдите опросник «Проактивное совладающее поведение». Опишите интерпретацию полученных результатов.
Использование теста Aspinwall–Schwarzer–Taubert при решении личных задач, в индивидуальном консультировании и групповой работе		
Тема 11. Личные показатели проактивности: исследуем, понимаем, развиваем. Разработка индивидуального плана развития проактивности	Лекция/8 часов	Личные показатели проактивности: исследуем, понимаем, развиваем. Разработка индивидуального плана развития проактивности. Основные элементы плана
	Тестирование /3 часа	
Тема 12. Практическая сила проактивности и пути решения конкретных рабочих задач с использованием проактивного подхода	Лекция/10 часов	Практическая сила проактивности и пути решения конкретных рабочих задач с использованием проактивного подхода. Характеристики проактивного подхода
	Тестирование /3 часа	
Тема 13. Решение актуального, базового и ключевого конфликта. Жизненные стратегии управления ресурсами	Лекция/8 часов	Решение актуального, базового и ключевого конфликта. Жизненные стратегии управления ресурсами. Модели разрешения конфликтов
	Тестирование /2 часа	
	Практическое занятие /16 часов	Выполните задания и дайте ответы: 1. В чём разница между актуальным, базовым и ключевым конфликтами? 2. Какая модель разрешения конфликта наиболее предпочтительна? Как Вы думаете, почему? 3. Что относится к ресурсам проактивного совладающего поведения? 4. Как Вы понимаете выражение «Проактивное совладающее поведение способствует построению человеком осознанной стратегии жизненного развития»?
Итоговая аттестация	Итоговое тестирование /12 часов	

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

3.1. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

В процессе обучения используется тестирование как форма текущего контроля успеваемости.

Формой промежуточной аттестации по разделам, дисциплинам (модулям) программы является зачет и (или) дифференцированный зачет.

Промежуточная аттестация включает в себя прохождение тестирования и выполнение практического задания. Время, отведенное на прохождение промежуточной аттестации, входит в общую трудоемкость освоения разделов, дисциплин (модулей) и проводится в форме, указанной в учебном плане.

3.2. Формы итоговой аттестации

Итоговая аттестация по программе повышения квалификации предназначена для комплексной оценки уровня знаний обучающегося с учетом целей обучения для установления соответствия уровня знаний обучающегося квалификационным требованиям; для рассмотрения вопросов о предоставлении обучающемуся по результатам обучения права выдачи удостоверения о повышении квалификации.

Итоговая аттестация проводится в форме итогового тестирования по программе обучения, включающего вопросы всех разделов, дисциплин (модулей).

3.3. Критерии оценки результатов освоения образовательных программ

Результаты промежуточной аттестации за освоение обучающимся разделов, дисциплин (модулей) программы оцениваются по стобалльной шкале в следующем соотношении:

- по результатам тестирования на освоение раздела, дисциплины (модуля) – от 50 до 70 баллов;
- практическое задание по итогам освоения раздела, дисциплины (модуля) – максимальное количество суммарно за все практические задания в разделе, дисциплине (модуле) – 30 баллов.

Количество баллов по стобалльной системе	Результат аттестации в форме «зачет»
81-100	«зачтено»
61-80	«зачтено»
51-60	«зачтено»
50 и менее	«не зачтено»

По результатам итоговой аттестации выставляются отметки в соответствии со следующими критериями оценивания:

Количество баллов по стобалльной системе	Отметка по четырехбалльной системе
91-100	«отлично»
81-90	«хорошо»
70-80	«удовлетворительно»
менее 70	«неудовлетворительно»

Оценка результатов освоения образовательных программ осуществляется Итоговой аттестационной комиссией в соответствии со следующими критериями:

- отметка «отлично» выставляется обучающемуся, показавшему полное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), всестороннее и глубокое изучение литературы;
- отметка «хорошо» выставляется обучающемуся, показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему несущественные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий;
- отметка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, показавшему частичное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, сформированность не в полной мере новых компетенций и

профессиональных умений для осуществления профессиональной деятельности;

- отметка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, не показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему серьезные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-технические условия реализации программы

Образовательная организация располагает материально-технической базой, обеспечивающей реализацию образовательной программы и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

4.2. Требования к материально-техническим условиям со стороны обучающегося (потребителя образовательной услуги)

Рекомендуемая конфигурация компьютера:

- Разрешение экрана от 1280x1024
- Pentium 4 или более новый процессор с поддержкой SSE2
- 512 Мб оперативной памяти
- 200 Мб свободного дискового пространства
- Современный веб-браузер актуальной версии (Firefox 22, Google Chrome 27, Opera 15, Safari 5, Internet Explorer 8 или более новый).

4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Образовательная организация обеспечена электронными учебниками, учебно-методической литературой и материалами по всем разделам, дисциплинам (модулям) программы. Образовательная организация также имеет доступ к электронным образовательным ресурсам (ЭОР). Образовательная организация имеет удаленный доступ ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (<http://www.biblioclub.ru/>).

При реализации программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в Образовательной организации созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя:

- электронные информационные ресурсы
- электронные образовательные ресурсы
- совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств.

Данная среда способствует освоению обучающимися программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Электронная информационно-образовательная среда Образовательной организации обеспечивает возможность осуществлять следующие виды деятельности:

1. Планирование образовательного процесса.
2. Размещение и сохранение материалов образовательного процесса.
3. Фиксацию хода образовательного процесса и результатов освоения программы.
4. Контролируемый доступ участников образовательного процесса к информационным образовательным ресурсам в сети Интернет.
5. Проведение мониторинга успеваемости обучающихся.

Список информационных источников и литературы

1. Белоусова, А. К. Стиль мышления: учебное пособие / А. К. Белоусова, В. И. Пищик; Южный федеральный университет, Педагогический институт. – Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2011. – 168 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240963> (дата обращения: 05.06.2025). – ISBN 978-5-9275-0833-4. – Текст: электронный.
2. Гендина, Н. И. Информационная культура личности: технология продуктивной интеллектуальной работы с информацией в условиях интернет-среды: учебное пособие для студентов вузов культуры: [16+] / Н. И. Гендина, Е. В. Косолапова, Л. Н. Рябцева; науч. ред. Н. И. Гендина; отв. ред. сер. И. Л. Скипор; Кемеровский государственный институт культуры. – Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры (КемГИК), 2020. – Том 2. – 309 с.: ил – (КемГИК – подготовке кадров сферы культуры и искусства). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=696606> (дата обращения: 05.06.2025). – ISBN 978-5-8154-0520-2 (Т. 2). – ISBN 978-5-8154-0518-9. – Текст: электронный.
3. Коучинг: практическое пособие: [16+] / пер. с англ. А. Ядыкин. – Москва: Альпина Паблишер, 2020. – 192 с. – (Гид HBR). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598795> (дата обращения: 05.05.2023). – ISBN 978-5-9614-3642-6. – Текст: электронный.
4. Психология обучения / ред. сов. В. И. Слободчиков; гл. ред. Б. П. Бархаев; учред. Современная гуманитарная академия. – Москва: Современный гуманитарный университет, 2015. – № 4. – 120 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336108>. – ISSN 1561-2457. – Текст: электронный.
5. Система 4К: коммуникация, критическое мышление, креативность, командная работа: практикум: [16+] / Е. Н. Агапова, П. А. Бавина, А. П. Панфилова [и др.]; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2022. – 252 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=691549> (дата обращения: 05.06.2025). – ISBN 978-5-8064-3179-1. – Текст: электронный.
6. Чатфилд, Т. Критическое мышление: анализируй, сомневайся, формируй свое мнение: [16+] / Т. Чатфилд; ред. И. Беличева; пер. с англ. Н. Колпаковой. – Москва: Альпина Паблишер, 2019. – 328 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570353> (дата обращения: 05.06.2025). – ISBN 978-5-9614-2081-4. – Текст: электронный.

7. Чельшева, И. В. Развитие критического мышления и медиакомпетентности студентов в процессе анализа аудиовизуальных медиатекстов: учебное пособие / И. В. Чельшева. – Москва: Директ-Медиа, 2014. – 401 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=221495> (дата обращения: 05.06.2025). – ISBN 978-5-4458-3833-3. – DOI 10.23681/221495. – Текст: электронный.
8. Шекшня, С. Как эффективно управлять свободными людьми: коучинг : практическое пособие : [16+] / С. Шекшня ; ред. Н. Казакова. – 3-е изд. – Москва: Альпина Паблишер, 2016. – 206 с.: схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=279494> (дата обращения: 05.06.2025). – ISBN 978-5-9614-2233-7. – Текст: электронный.

4.4. Кадровое обеспечение программы

Реализация программы повышения квалификации обеспечивается педагогическими работниками, требование к квалификации которых регулируется законодательством Российской Федерации в сфере образования и труда.

Актуализация дополнительной профессиональной программы

№ пп	Содержание изменений	Раздел, в который вносятся изменения и дополнения	Дата внесения изменений

Оценочные материалы

Оценочные материалы по программе повышения квалификации размещены на платформе СДО и включают следующие оценочные средства: задания в тестовой форме, практическая работа.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной и итоговой аттестации

1. Верны ли следующие суждения?

А) Моделирование поведения – обучение при помощи ролевой модели поведения путем рассмотрения, обследования или представления опыта другого человека.

Б) У человека никогда не может быть несколько ролевых моделей сразу.

Выберите один ответ:

1. Верно только А
2. Верно только Б
3. Верны оба суждения
4. Оба суждения неверны

2. Какова главная функция моделирования?

Выберите один ответ:

1. Повышение самооэффективности у зрителей
2. Передача социальных норм
3. Обучение на основе наблюдения

3. Правильная постановка цели означает, что цель должна быть: _____.

Выберите один или несколько ответов:

1. конкретной
2. абстрактной
3. измеримой
5. достижимой
6. значимой
7. соотносимой с конкретным сроком
8. бессрочной

4. Верны ли следующие суждения?

А) Инициатива неуместна или строго ограничена в отраслях с четким, сложившимся веками регламентом действий: в религиозных организациях, некоторых видах производства, строительства и пищевой промышленности.

Б) Ответственная инициативность свойственна легкомысленным людям с романтическим складом характера.

Выберите один ответ:

1. Верно только А
2. Верно только Б
3. Верны оба суждения
4. Оба суждения неверны

5. Какие виды инициативности по источнику появления выделяет М.С. Говоров?

Выберите один ответ:

1. Отрицательная, положительная
2. Индивидуальная, коллективная
3. Репродуктивная, творческая
4. Эпизодическая, постоянная

6. Какой способ составления схемы «Фишбоун» представлен на рисунке ниже?

Выберите один ответ:

1. Снежный ком
2. Перекресток мнений
3. Причины – факты

7. Фундаментом всей пирамиды Франклина является большой блок (ступенька), состоящий из _____.

Выберите один ответ:

1. глобальных желаний и целей
2. целей на день
3. жизненных ценностей

8. Верны ли следующие суждения?

А) Рефлексивное совладание представляет собой предвосхищение потенциальных стрессоров и подготовку действий по нейтрализации их негативных последствий.

Б) Высокий уровень проактивного совладания связан с положительным восприятием личностью настоящего и будущего времени.

Выберите один ответ:

1. Верно только А
2. Верно только Б
3. Верны оба суждения
4. Оба суждения неверны

9. Какие методики, согласно исследованиям, представленным в лекции, использовались для изучения взаимосвязи временной перспективы, антиципационных способностей личности и проактивных копинг-стратегий у врачей?

Выберите один или несколько ответов:

1. Методика мотивационной индукции
2. Тест смысложизненных ориентаций
3. Опросник «Проактивное совладающее поведение»
4. Методика «Шкала оптимизма и активности»
5. Тест антиципационной состоятельности
6. Методика «Семантический дифференциал времени»

10. При какой форме автономной мотивации индивид сознательно оценивает поведенческую цель или изменение деятельности таким образом, что действие принимается или признается персонально важным в карьерном или социальном аспекте?

Выберите один ответ:

1. Идентифицированной
2. Интегрированной
3. Внутренней

Примеры заданий для практической работы

1. Выполните задания и дайте ответы:
 1. Опишите, как правильно ставить реалистичные цели.
 2. Следуя алгоритму инициирования и достижения поставленных целей, запишите ответы на вопросы, сделайте общий вывод, к которому Вы пришли.
2. Выполните задания и дайте ответы:
 1. Что выявляет тест Aspinwall–Schwarzer–Taubert? Что такое проактивный копинг?
 2. Опишите значение шкал в опроснике «Проактивное совладающее поведение».
 3. Пройдите опросник «Проактивное совладающее поведение». Опишите интерпретацию полученных результатов.