

Министерство образования Владимирской области
Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования
Владимирской области «Владимирский институт развития образования
имени Л.И. Новиковой»

Кафедра гуманитарного образования

«УТВЕРЖДАЮ»
Панфилова Л.В.
2026



Дополнительная профессиональная программа

(повышение квалификации) *к 91, 140, 149,
175, 255*

«Тренинги по формированию актуальных качеств современного человека»

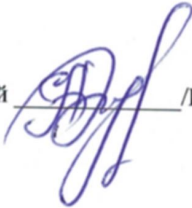
Владимир
2025

Организация - разработчик: ГАОУ ДПО ВО «Владимирский институт развития образования имени Л.И. Новиковой»

Разработчик(и) программы:

Дебердеева Татьяна Халитовна, доцент кафедры гуманитарного образования, к.филос.н.

Программа **рекомендована** кафедрой гуманитарного образования ГАОУ ДПО ВО ВИРО к использованию в учебном процессе для повышения квалификации педагогов любой специализации образовательных организаций всех типов и видов.

Протокол № 1 от « 1 » сентября 2016 г. Зав.кафедрой  /Курасов С.А./

Раздел 1. Характеристика программы

1.1. Цель реализации программы

совершенствование компетенций педагогов в области формирования актуальных качеств современного человека.

1.2. Планируемые результаты обучения:

Трудовая функция	Трудовое действие	Знать	Уметь
Общепедагогическая функция. Развивающая деятельность.	Осуществление профессиональной деятельности в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования. Формирование мотивации к обучению. Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.	- роль и значение гибких навыков в социализации человека, - сущность понятий: эмоциональный интеллект, коммуникативные качества личности, стрессоустойчивость, управление временем, рефлексивная культура и т.д. - технологии и приемы диагностики и формирования ключевых качеств современного человека.	- осуществлять выбор специальных методов, методик и приемов диагностики и формирования требуемых качеств; - осуществлять подбор методик и технологий для реализации потенциала развития личности педагога и обучающегося.

1.3. Категория слушателей:

классные руководители, учителя начальных классов, учителя предметов гуманитарного цикла, педагоги дополнительного образования, педагоги-психологи

1.4. Форма обучения:

очная с отрывом от работы

1.5. Срок освоения программы:

36 ч. (6 дней по 6 часов).

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебно-тематический план

№	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего часов	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекция, час	Интерактивное (практическое) занятие, час	Дистанционные занятия, час	
1	Модуль 1. Введение					
1.1	Подходы к определению актуальных качеств современного человека.	2	1	1		
1.2	Лаборатория «Работа с будущим».	4	1	3		
2.	Модуль 2. Формирование гибких навыков					
2.1	Формирование коммуникативных качеств современного человека.	6	1	5		
2.2	Эмоциональный интеллект как ценность современного человека.	6	1	5		
2.3	Стрессоустойчивость.	6	1	5		
2.4	Развитие системного мышления: приемы и способы.	3	1	2		
2.5	Тайм-менеджмент – освоение навыков.	3	1	2		
2.6	Аргументация.	2	1	1		
2.7	Рефлексивная культура.	2		2		
	Итоговая аттестация	2		2		
	Вне сетки часов	0,3 ч на одну работу				
	ИТОГО	36	8	28		

2.2. Рабочая программа

Модуль 1. Введение

1.1. Тема 1. Подходы к определению актуальных качеств современного человека (2 ч.).

Дискуссия об том, какие качества востребованы в современном обществе. Научные подходы к определению качеств. Качества, на которые ориентированы ФГОС (личностный результат), понятие «гибкие навыки». Подходы к определению гибких навыков. Роль личностных качеств в социализации человека.

1.2. Тема 2. Лаборатория «Работа с будущим» (4 ч.).

Практикум по моделированию будущего, роль образования в нем и развития человека в желаемом будущем (отработка технологии «Работа с будущим»). По итогам практикума актуализация основного содержания курсов.

Модуль 2. Формирование гибких навыков.

2.1. Тема 1. Формирование коммуникативных качеств современного человека (6 ч.).

Коммуникация. Особенности коммуникативной позиции педагога. Конфликт и способы его преодоления. Форма, цель и намерения в коммуникации. Стили общения. «Я – высказывание». Адекватность восприятия других людей. Роль адекватной передачи информации в коммуникации. Техника активного слушания. Понятие эффективной коммуникации.

Тренинги: «Ветер дул», «Самый улетный самолет», упражнение «Опоздание», моделирование «Я – высказывания», «Архитектор и строитель», «Золушка», «Снежинка», передача движения по кругу, «Встаньте в круг», «Карусель», «Веревочка», фраза по кругу, «Зоопарк», «Вижу разницу», «Три закона общения», отработка техники активного слушания («Диалог»), «Без маски»...

2.2. Тема 2. Эмоциональный интеллект как ценность современного человека (6 ч.).

Понятие эмоционального интеллекта, актуальность этого качества для жизни современного человека. Составные элементы эмоционального интеллекта. Как работает эмоциональный интеллект (коэффициенты, формирующие интеллектуально-эмоциональный профиль личности). Четыре драйвера эмоционального интеллекта: осознанности, самооценке, мотивации и адаптивности. Социальная компетентность. Квадрант эмоций. Критерии развитого эмоционального интеллекта. Управление негативными эмоциями. Проактивность и реактивность. Способы развития эмоционального интеллекта у педагогов и обучающихся.

Тренинги: «Винни Пух», «Примерь роль», «Это я», «Калейдоскоп», «Войди в круг», «Леопольд», «Мне повезло в жизни».

2.3. Тема 3. Стрессоустойчивость (6 ч.).

Природа стресса, его причины и последствия. Виды стресса. Факторы, провоцирующие стресс. Микропаузы эффективности. Психологический тренинг как способ избежать стресс и/или выйти из него. Режим энергосбережения.

Тренинги: «Нон стоп», «Придумай историю», «Ассоциативный куст», «Нарисуй стресс», дыхательные и физические упражнения, прогрессивная мышечная релаксация (по Джекобсону), «Демасштабирование причин стресса», «Корзина решений», техника «5–4–3–2–1» (заземление), «Квадрат Декарта» (принятие решений в стрессе).

2.4. Тема 4. Тайм-менеджмент (3 ч.).

Что такое тайм-менеджмент. История его развития. Смысл и предназначение тайм-менеджмента. Мотивация, планирование, ранжирование, структурирование, рационализация привычек, делегирование, анализ, планирование отдыха. Хронофаги и способы борьбы с ними. Мифы о тайм-менеджменте.

Тренинги: «Четыре угла», «Три имени», «Циркадно-ритмическое упражнение», Техника Эйзенхауэра, Метод ABCDE, Принцип Парето, Pomodoro, «18 минут», Тайм-драйв, «Накануне сегодня».

2.5. Тема 5. Системное мышление (3 ч.).

Подходы к определению системного мышления. Понятие система, сложная система, системный эффект. Как работает система. Системное мышление. Ментальные модели. Петля обратной связи. Креативность и критическое мышление. Способы развития критического

мышления. Четырёхэтапный процесс системного мышления. Семь важных навыков системного мышления.

Тренинги: составь систему, «Волшебный мешочек», «Инопланетяне», «Три сказки», «Суп», «Бывает/не бывает», «Кто кем будет», «Да/нет».

2.6 Тема 6. Аргументация (2 ч.).

Убеждение и убежденность. Факторы, определяющие целесообразность убеждающего воздействия. Структура убеждающего воздействия. Аргументация и аргумент. Речевые приемы аргументации. Три основные категории аргументов для убеждения. Порядок расположения аргументов. «Односторонние» и «двусторонние» сообщения. Основные принципы осуществления убеждающего воздействия. Условия успешного убеждающего воздействия. Тезис и лозунг. Формула Цицерона. Инструменты усиления воздействия аргументов

Тренинги: «Кораблекрушение», «В кругу проблем», «Войди в круг», «В самолете», «На битву», «Четыре дискуссии», «Спор», «Дар убеждения».

2.7 Тема 7. Рефлексивная культура (2 ч.)

Понятие рефлексивной культуры. Её значимость для социализации и развития современного человека. Виды рефлексии. Актуальность рефлексии деятельности.

Тренинги: «6 шляп мышления», «Цветные карандаши», «Рюкзак», «Телеграмма», хокку и синквейн как формы рефлексии, «Корзина, чемодан, мясорубка»...

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Итоговая аттестация

Итоговая аттестация осуществляется по совокупности результатов всех видов контроля, предусмотренных программой: выполнение практических работ и итогового теста.

Форма: Подбор дополнительных тренинговых упражнений по развитию актуальных качеств современного человека.

Описание, требования к выполнению: Подобрать тренинговое упражнение по развитию актуальных качеств современного человека. Полностью его описать (цель, задачи, формируемые качества личности, возраст участников, тайминг, реквизит).

Критерии оценивания: Новизна и актуальность упражнения, грамотное его описание.

Примеры заданий итоговой аттестации: Подобрать тренинговое упражнение по развитию актуальных качеств современного человека.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Организационно-методическое и информационное обеспечение программы

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-03 (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020). (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53, ст. 7598; 2020, №9, ст. 1137) URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 26.04.2022).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202107050027> (дата обращения: 26.04.2022).
3. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_358792/ (дата обращения: 28.04.2022).
4. Примерная программа воспитания [Электронный ресурс] / Институт стратегии развития образования РАО: Электрон. Текстовые данные. URL : <http://form.instrao.ru/> (дата обращения: 28.04. 2022)

5. Примерные рабочие программы. URL: https://edsoo.ru/Primernie_rabochie_progra.htm (дата обращения: 26.04.2022).
6. Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании), (воспитатель, учитель)» (ред. от 16.06.2019 г.) (Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 № 544н, с изменениями, внесенными приказом Министерства труда и соцзащиты Российской Федерации от 25.12.2014 № 1115н и от 05.08.2016 № 422н). URL: <https://base.garant.ru/70535556/> (дата обращения: 26.04.2022).
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. – М., 2015.

Литература.

1. Жданов О.И. Управление собственными эмоциями. URL: <https://www.elitarium.ru/horoshee-nastroenie-podsoznanie-chuvstvo-perezivaniya-sostojanie-trenirovka/>
2. Перечень навыков soft-skills и способы их развития (Владислав Шипилов) https://www.cfin.ru/management/people/dev_val/soft-skills.shtml
3. Профессиональное самоопределение (Владимир Васильев) <https://newtonew.com/opinion/kak-opredelitsya-s-professiej-i-ne-popast-vprosak>
4. Соколовская С.В., Тишенина С.В. Оценка умения формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение / Достижение метапредметных и личностных результатов в основной школе: проблемы, поиски, решения: сб. науч. И метод. Материалов / под общ ред. Имакаева В.Р.; РИНО ПГНИУ. – Пермь, 2013. С. 95 100.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт. – URL: <http://standart.edu.ru/>
6. Формирование УУД в основной школе: от действия к мысли. Система заданий: пособие для учителя / Асмолов А.Г., Бурменская Г.В., Володарская И.А. и др.; под ред. Асмолова А.Г., 2011, с. 20.

Дополнительная литература

1. “Из лягушек — в принцы” (Ричард Бэндлер, Джон Гриндер) Данная книга принадлежит двум популярным американским тренерам-психологам, которые еще в 1978 году на одном из масштабных семинаров изложили основные принципы НЛП-техники и ее практического применения для достижения лучших результатов. Книга написана простым и доступным языком и содержит полезные советы и упражнения для саморазвития и внедрения их в деловую среду общения.
2. “Фокусы языка” (Роберт Дилте) В этой увлекательной книге автор доносит одну простую вещь: абсолютно каждому человеку под силу освоить самые высокие коммуникативные навыки и стать настоящим оратором и лучшим собеседником. Книга будет полезна и легка для чтения любому человеку вне зависимости от его рода занятий и деятельности, но для руководителей это может стать настольным пособием.
3. НЛП-практик (Боб Боденхамер, Майкл Холл) Данная книга представляет собой объемный сборник различных, но в равной мере эффективных НЛП-упражнений и тренингов, которые можно успешно практиковать в различных бизнес-направлениях. Книга не просто объясняет — она проводит приятную экскурсию по основным психологическим направлениям и принципам изучения человеческой природы, что не может не быть полезным. Обязательно рекомендуем к чтению!

.....

Электронные обучающие материалы

Интернет-ресурсы

1. Единое содержание общего образования <https://edsoo.ru/>
2. Институт стратегии развития образования российской академии образования» <http://www.instrao.ru/>

3. Информационный портал "Электронное образование Владимирской области" <https://do.i-edu.ru/>
4. О примерной программе воспитания <http://form.instrao.ru/>
5. Региональный информационно - аналитический центр оценки качества образования» <http://ceod.vladinfo.ru/>
6. РЭШ (Российская электронная школа) <https://resh.edu.ru/>
7. ФИОКО <http://fioco.ru/>

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Технические средства обучения

Оснащение компьютерным оборудованием: веб-камерой, микрофоном, аудиоколонками и (или) наушниками.

Панфилова
Людмила
Вячеславовна

Подписано цифровой
подписью: Панфилова
Людмила Вячеславовна
Дата: 2026.09.30 16:38:34
+03'00'