

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
ЛЕОНТЬЕВА ДИАНА ИЛЬГИЗАРОВНА

ИНН 860505094515 ОГРНИП 324723200073394

Утверждаю

Леонтьева Д.И.

(приказ № 2 от 10.11.2025 г.)

**Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная
общеразвивающая программа**

«Коммуникативный интеллект: как общаться осознанно»

Программа реализуется исключительно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Срок реализации: 57 часов в течение 6 недель

Автор программы: Леонтьева Диана Ильгизаровна

Направленность программы: социально-гуманитарная

г. Тюмень, 2025

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	5
3.	Календарный учебный график	7
4.	Содержание рабочих программ	9
5.	Оценочные материалы для промежуточного и итогового контроля	12
6.	Условия реализации программы	13
7.	Электронная библиотека	14

1. Пояснительная записка

Внутрисоциальные коммуникации являются ведущей формой человеческой жизнедеятельности. Общение между людьми, гендерные и семейные отношения имеют актуальное значение для любого человека, во многом определяя все остальные стороны поведения и деятельности.

Программа «Коммуникативный интеллект: как общаться осознанно» (далее по тексту «Программа») нацелена на социальную адаптацию, повышение уровня готовности обучающихся к взаимодействию с различными социальными институтами, формирование знаний об основных психологических процессах, строении психики и типологии личностных характеристик, о создании условий для развития коммуникативных взаимодействий, воспитания социальной компетентности.

Система построения отношений – важный и актуальный аспект взаимодействия человека с окружающим миром. Для развития навыков общения необходимо научиться прежде всего понимать собственную систему взглядов и убеждений, анализировать самоотношение и самопринятие. Успех гармоничных отношений заключается в построении грамотной, стройной системы связей личности в цепочке семейных, деловых контактов, и процесс этот всегда требует развития и наличия соответствующих знаний и практических навыков.

Указанные обстоятельства подтверждают актуальность программы «Развитие коммуникативных навыков», так как она направлена на развитие у обучающихся психологической, социальной компетентности, миролюбия, толерантности и стремления к эффективному взаимодействию между людьми в различных условиях.

Программа дополнительного образования структурирована по принципу соответствия основным методам познания: анализу и синтезу информации и построена на самопознании, самосознании и саморазвитии личности. Программа составлена на основе методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ (письмо МОиН РФ от 14.12.15г.).

Направленность программы – социально-гуманитарная.

Уровень усвоения – базовый (общекультурный).

Отличительные особенности программы. Программа позволяет обучающимся осваивать психологические основы коммуникативного взаимодействия в большом объеме. Все это позволяет людям выйти на иной уровень общения и развивать навыки коммуникации в течение всей жизни, успешно социализироваться.

Данная Программа является универсальной и подходит для обучающихся, которые впервые проходят обучение по данному направлению.

Адресат программы: Программа предназначена для обучающихся старше 18 лет без предъявления требований к уровню образования.

Объем программы – 57 часов.

Режим обучения: программа реализуется исключительно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий посредством проведения вебинаров на электронной платформе Геткурс, размещения текстового материала для самостоятельного изучения, размещения результатов контрольных работ при проведении промежуточного и итогового контроля знаний.

Каждый урок включает в себя:

- Вебинар, продолжительностью 2 ак.час, проводимый онлайн в режиме прямого эфира в заранее запланированное время, с использованием функционала электронной платформы Геткурс.

- Текстовый материал для самостоятельного изучения обучающимся

Срок освоения программы – 6 недель.

Режим работы: Занятия проводятся три раза в неделю по три академических часа каждое занятие (академический час равен 45 астрономическим минутам). Дополнительно к

основным занятиям (вебинар + самостоятельное освоение текстового материала) проводятся мероприятия промежуточного и итогового контроля знаний.

Цель программы – развитие у обучающихся коммуникативных навыков в различных сферах общественной жизни.

Задачи:

Личностные

- развитие коммуникативных навыков;
- формирование умения разрешать конфликты;
- вырабатывать навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- формировать культуру общения и поведения в социуме;
- развивать ответственное ценностное отношение к собственной жизни.

Метапредметные

- формировать умения взаимодействовать и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- совершенствовать умения и навыки социально-полезной работы;
- формировать у обучающихся активную жизненную позицию.

Образовательные (предметные)

- расширять уровень знаний об общении;
- развитие умения анализировать процесс взаимодействия между людьми;
- развитие навыка установления контакта.

Планируемые результаты:

Личностные

- развитие навыка коммуникации;
- формирование позитивного восприятия процесса общения;
- развитие умения разрешать конфликты;

Метапредметные

- сформированы умения принимать решения в совместной деятельности;
- сформирована активная жизненная позиция.

Образовательные (предметные)

- расширены знания об общении;
- развиты умения анализировать процесс взаимодействия между людьми;
- развит навык установления контакта.

Формы контроля:

При реализации программы проводится промежуточный контроль (после каждого модуля) и итоговый контроль освоения Программы в форме письменной контрольной работы, с размещением ответов на образовательной платформе.

Нормативно- правовое основание программы:

- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993);
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - 273-ФЗ);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

2. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Вебинар	Освоение текстового материала
1.	Вводное занятие	3	2	1
2.	Модуль 1. Психологический фундамент общения	15	10	5
2.1.	Как работает наше восприятие: фильтры и искажения в общении	3	2	1
2.2.	Социальные роли и их влияние на коммуникацию	3	2	1
2.3.	Коммуникативный интеллект: как умение думать помогает общаться	3	2	1
2.4.	Внимание и память: как удерживать фокус и запоминать главное	3	2	1
2.5.	Типы личности и поведенческие модели: как находить подход к разным людям	3	2	1
2.6.	Промежуточный контроль	2		
3	Модуль 2. Эмоциональный интеллект в общении	15	10	5
3.1.	Азбука эмоций: распознавание и понимание своих и чужих чувств	3	2	1
3.2.	Экология конфликта: как превратить спор в диалог	3	2	1
3.3.	Техники эмоциональной разгрузки: снимаем барьеры для общения	3	2	1
3.4.	Как управлять гневом и общаться с агрессивным собеседником	3	2	1
3.5	Стресс-менеджмент в коммуникации: как говорить, когда трудно	3	2	1
3.6.	Промежуточный контроль	2		
4.	Модуль 3. Инструменты и техники эффективной коммуникации	15	10	5
4.1.	Формула эффективного общения от цели к результату	3	2	1
4.2.	Искусство раппорта и техники быстрого установления контакта	3	2	1
4.3.	Публичное выступление и искусство уверенно доносить мысль	3	2	1
4.4.	Стратегия диалога: сила подготовки и сценарного планирования	3	2	1

4.5.	Гибкость в общении и как креативное мышление находит нестандартные решения	3	2	1
4.6.	Промежуточный контроль	2		
5.	Итоговый контроль	3		
	Итого часов	57 (в т.ч. время на мероприятия промеж. и итогового контроля)	32	16

3. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование разделов и тем	Порядковый номер недели обучения	День недели, в который проводится занятие
1.	Вводное занятие	1	Понедельник
2.	Модуль 1. Психологический фундамент общения		
2.1.	Как работает наше восприятие: фильтры и искажения в общении	1	Среда
2.2.	Социальные роли и их влияние на коммуникацию	1	Пятница
2.3.	Коммуникативный интеллект: как умение думать помогает общаться	2	Понедельник
2.4.	Внимание и память: как удерживать фокус и запоминать главное	2	Среда
2.5.	Типы личности и поведенческие модели: как находить подход к разным людям	2	Пятница
2.6.	Промежуточный контроль	2	Пятница
3	Модуль 2. Эмоциональный интеллект в общении		
3.1.	Азбука эмоций: распознавание и понимание своих и чужих чувств	3	Понедельник
3.2.	Экология конфликта: как превратить спор в диалог	3	Среда
3.3.	Техники эмоциональной разгрузки: снимаем барьеры для общения	3	Пятница
3.4.	Как управлять гневом и общаться с агрессивным собеседником	4	Понедельник
3.5.	Стресс-менеджмент в коммуникации: как говорить, когда трудно	4	Среда
3.6.	Промежуточный контроль	4	Среда
4.	Модуль 3. Инструменты и техники эффективной коммуникации		
4.1.	Формула эффективного общения: от цели к результату	4	Пятница
4.2.	Как устанавливать контакт с другими людьми?	5	Понедельник
4.3.	Публичное выступление и искусство уверенно доносить мысль	5	Среда
4.4.	Стратегия диалога: сила подготовки и сценарного планирования	5	Пятница
4.5.	Гибкость в общении и как креативное мышление находит нестандартные решения	6	Понедельник
4.6.	Промежуточный контроль	6	Понедельник
5.	Итоговый контроль	6	Среда

4. Содержание рабочих программ

Вводное занятие

В ходе занятия проводится Вебинар продолжительностью 2 ак. часа в прямом эфире в запланированное время на образовательной платформе по следующим темам:

Описание правил использования образовательной платформы Геткурс и процесса прохождения обучения по программе.

Планируемые результаты: получение обучающимся знаний по вышеобозначенным темам.

Рабочая программа Модуля 1. Психологический фундамент общения

1.1. Как работает наше восприятие: фильтры и искажения в общении

В ходе занятия проводится Вебинар продолжительностью 2 ак. часа в прямом эфире в запланированное время на образовательной платформе по следующим темам:

Понятие психики и восприятия. Когнитивные искажения (эффекты ореола, первичности, новизны) и их влияние на общение. Барьеры восприятия информации и способы их преодоления.

После проведения вебинара обучающийся самостоятельно осваивает текстовый материал, размещенный на образовательной платформе в разделе соответствующего занятия.

Планируемые результаты: получение обучающимся знаний по вышеобозначенным темам.

1.2. Социальные роли и их влияние на коммуникацию

В ходе занятия проводится Вебинар продолжительностью 2 ак. часа в прямом эфире в запланированное время на образовательной платформе по следующим темам:

Понятие социальной роли и статуса. Ролевые ожидания и ролевое поведение в процессе общения. Как менять стиль коммуникации в зависимости от социального контекста (деловая, дружеская, семейная среда).

После проведения вебинара обучающийся самостоятельно осваивает текстовый материал, размещенный на образовательной платформе в разделе соответствующего занятия.

Планируемые результаты: получение обучающимся знаний по вышеобозначенным темам.

1.3. Коммуникативный интеллект: как умение думать помогает общаться

В ходе занятия проводится Вебинар продолжительностью 2 ак. часа в прямом эфире в запланированное время на образовательной платформе по следующим темам:

Понятие коммуникативного и эмоционального интеллекта. Развитие гибкости мышления для аргументации и убеждения. Логические построения и критическое мышление в диалоге.

После проведения вебинара обучающийся самостоятельно осваивает текстовый материал, размещенный на образовательной платформе в разделе соответствующего занятия.

Планируемые результаты: получение обучающимся знаний по вышеобозначенным темам.

1.4. Внимание и память: как удерживать фокус и запоминать главное

В ходе занятия проводится Вебинар продолжительностью 2 ак. часа в прямом эфире в запланированное время на образовательной платформе по следующим темам:

Виды внимания и памяти. Техники управления вниманием собеседника. Мнемотехники для запоминания ключевой информации и деталей разговора.

После проведения вебинара обучающийся самостоятельно осваивает текстовый материал, размещенный на образовательной платформе в разделе соответствующего занятия.

Планируемые результаты: получение обучающимся знаний по вышеобозначенным темам.

1.5. Типы личности и поведенческие модели: как находить подход к разным людям

В ходе занятия проводится Вебинар продолжительностью 2 ак. часа в прямом эфире в запланированное время на образовательной платформе по следующим темам:
Ключевые модели типологий личности (например, DISC, Майерс-Бриггс). Определение психотипа собеседника по вербальным и невербальным признакам. Стратегии адаптации стиля общения под разные типы личности.

После проведения вебинара обучающийся самостоятельно осваивает текстовый материал, размещенный на образовательной платформе в разделе соответствующего занятия.

Планируемые результаты: получение обучающимся знаний по вышеобозначенным темам.

Рабочая программа Модуля 2. Эмоциональный интеллект в общении

2.1. Азбука эмоций: распознавание и понимание своих и чужих чувств

В ходе занятия проводится Вебинар продолжительностью 2 ак. часа в прямом эфире в запланированное время на образовательной платформе по следующим темам:

Базовые и социальные эмоции. Телесные проявления эмоций. Техники осознания и вербализации собственных эмоциональных состояний. Эмпатия как основа понимания чувств собеседника.

После проведения вебинара обучающийся самостоятельно осваивает текстовый материал, размещенный на образовательной платформе в разделе соответствующего занятия.

Планируемые результаты: получение обучающимся знаний по вышеобозначенным темам.

2.2. Экология конфликта – как превратить спор в диалог

В ходе занятия проводится Вебинар продолжительностью 2 ак. часа в прямом эфире в запланированное время на образовательной платформе по следующим темам:

Стадии развития конфликта. Конструктивные и деструктивные стратегии поведения в конфликте. Техники активного слушания и «Я-высказываний» для деэскалации напряжения.

После проведения вебинара обучающийся самостоятельно осваивает текстовый материал, размещенный на образовательной платформе в разделе соответствующего занятия.

Планируемые результаты: получение обучающимся знаний по вышеобозначенным темам.

2.3. Техники эмоциональной разгрузки: снимаем барьеры для общения

В ходе занятия проводится Вебинар продолжительностью 2 ак. часа в прямом эфире в запланированное время на образовательной платформе по следующим темам:

Причины и признаки психологического напряжения. Техники эмоциональной саморегуляции (дыхательные практики, управление внутренним диалогом). Профилактика эмоционального выгорания.

После проведения вебинара обучающийся самостоятельно осваивает текстовый материал, размещенный на образовательной платформе в разделе соответствующего занятия.

Планируемые результаты: получение обучающимся знаний по вышеобозначенным темам.

2.4. Как управлять гневом и общаться с агрессивным собеседником

В ходе занятия проводится Вебинар продолжительностью 2 ак. часа в прямом эфире в запланированное время на образовательной платформе по следующим темам:

Психология гнева и агрессии. Алгоритм управления собственным гневом. Безопасные и эффективные тактики коммуникации с агрессивно настроенным человеком (техники уклонения, амортизации, установления границ).

После проведения вебинара обучающийся самостоятельно осваивает текстовый материал, размещенный на образовательной платформе в разделе соответствующего занятия.

Планируемые результаты: получение обучающимся знаний по вышеобозначенным темам.

2.5. Стресс-менеджмент в коммуникации – как говорить, когда трудно

В ходе занятия проводится Вебинар продолжительностью 2 ак. часа в прямом эфире в запланированное время на образовательной платформе по следующим темам:

Влияние стресса на когнитивные функции и речь. Стратегии подготовки к стрессовым переговорам и сложным разговорам. Экспресс-методы восстановления ясности мышления «здесь и сейчас».

После проведения вебинара обучающийся самостоятельно осваивает текстовый материал, размещенный на образовательной платформе в разделе соответствующего занятия.

Планируемые результаты: получение обучающимся знаний по вышеобозначенным темам.

Рабочая программа Модуля 3. Инструменты и техники эффективной коммуникации

3.1. Формула эффективного общения: от цели к результату

В ходе занятия проводится Вебинар продолжительностью 2 ак. часа в прямом эфире в запланированное время на образовательной платформе по следующим темам:

Модель эффективной коммуникации (отправитель-сообщение-получатель-обратная связь). Постановка SMART-целей для диалога. Планирование ключевого сообщения и желаемой реакции.

После проведения вебинара обучающийся самостоятельно осваивает текстовый материал, размещенный на образовательной платформе в разделе соответствующего занятия.

Планируемые результаты: получение обучающимся знаний по вышеобозначенным темам.

3.2. Как устанавливать контакт с другими людьми?

В ходе занятия проводится Вебинар продолжительностью 2 ак. часа в прямом эфире в запланированное время на образовательной платформе по следующим темам:

Как установить контакт с любым человеком. Техники поддержания «малого» разговора. Салонная беседа. Для чего устанавливать контакт. Контакты в современном мире, как эффективный способ продвижения себя.

После проведения вебинара обучающийся самостоятельно осваивает текстовый материал, размещенный на образовательной платформе в разделе соответствующего занятия.

Планируемые результаты: получение обучающимся знаний по вышеобозначенным темам.

3.3. Публичное выступление и искусство уверенно доносить мысль

В ходе занятия проводится Вебинар продолжительностью 2 ак. часа в прямом эфире в запланированное время на образовательной платформе по следующим темам:

Структура успешной презентации (вступление, основная часть, заключение). Работа с голосом, жестами и зрительным контактом. Интерактивные методы удержания внимания аудитории и борьба со страхом сцены.

После проведения вебинара обучающийся самостоятельно осваивает текстовый материал, размещенный на образовательной платформе в разделе соответствующего занятия.

Планируемые результаты: получение обучающимся знаний по вышеобозначенным темам.

3.4. Стратегия диалога: сила подготовки и сценарного планирования

В ходе занятия проводится Вебинар продолжительностью 2 ак. часа в прямом эфире в запланированное время на образовательной платформе по следующим темам:

Техники подготовки к сложным переговорам и диалогам. Разработка сценариев с учетом целей, возможных возражений и контраргументов. Моделирование вопросов и ответов.

После проведения вебинара обучающийся самостоятельно осваивает текстовый материал, размещенный на образовательной платформе в разделе соответствующего занятия.

Планируемые результаты: получение обучающимся знаний по вышеобозначенным темам.

3.5. Гибкость в общении и как креативное мышление находит нестандартные решения

В ходе занятия проводится Вебинар продолжительностью 2 ак. часа в прямом эфире в запланированное время на образовательной платформе по следующим темам:

Методы генерации идей (мозговой штурм, ментальные карты) в коммуникации. Развитие спонтанности и импровизации. Тактики выхода из коммуникативных тупиков и решения нестандартных ситуаций.

После проведения вебинара обучающийся самостоятельно осваивает текстовый материал, размещенный на образовательной платформе в разделе соответствующего занятия.

Планируемые результаты: получение обучающимся знаний по вышеобозначенным темам.

5. Оценочные материалы для промежуточного и итогового контроля

Промежуточный и итоговый контроль проводится в форме письменной контрольной работы, с загрузкой ответов через функционал обратной связи электронной платформы.

При проведении письменной контрольной работы обучающимся предлагается дать письменные ответы на следующие вопросы:

Вопросы для контрольной работы после прохождения Модуля 1:

1. Раскройте понятие интеллекта.
2. Каковы основные проявления взаимодействия человека и общества.

Вопросы для контрольной работы после прохождения Модуля 2:

1. Опишите основные способы снятия напряжения.
2. Каково влияние агрессии на процесс реализации коммуникативных навыков.

Вопросы для контрольной работы после прохождения Модуля 3:

1. Отличительные особенности выступления на публике
2. Какие факторы влияют на успешность установления контакта?

Вопросы для итоговой контрольной работы:

1. Раскройте понятие психики человека.
2. Что такое стресс и как снизить его влияние на процесс общения.
3. Как креативное мышление помогает развитию коммуникативных навыков.

6. Условия реализации программы

6.1. Материально-техническое оснащение

Для освоения программы «Развитие коммуникативных навыков» обучающимся и образовательной организации требуется персональный компьютер или ноутбук с доступом к глобальной сети Интернет с возможностью воспроизведения видео и аудио.

Рекомендованные системные требования: операционная система Windows Vista®, Windows® XP (с последним пакетом обновлений), Windows® 7 / Windows® 8 / Windows® 10 64-bit (с актуальным пакетом обновлений), процессор Pentium II 400 МГц Windows Vista, видеокарта, совместимая с DirectX и поддерживающая разрешение 800x600, 128 МБ ОЗУ Windows Vista: 512 МБ ОЗУ 32-Bit и более. Минимальное разрешение экрана 640x480.

6.2. Кадровое обеспечение

Для реализации образовательной программы привлекаются педагоги дополнительного образования, имеющие высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования по профилю психология

или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности

или Успешное прохождение обучающимися промежуточной аттестации не менее чем за два года обучения по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ.

Требования к опыту практической работы педагогов:

Не менее одного года в должности педагога дополнительного образования, иной должности педагогического работника - для старшего педагога дополнительного образования.

7. Электронная библиотека

Список литературы, рекомендуемый обучающимся и размещенный в разделе «Библиотека» на электронной платформе в сети Интернет

1. Корягина, Н. А. Самопрезентация и убеждающая коммуникация. – Москва: Издательство Юрайт, 2024.
URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=64548215>
2. Кривоносов А. Д, Данилова А. Д. История публичных коммуникаций. – Санкт-Петербург: Изд-во СПбГЭУ, 2018.
URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=34945982>
3. Акимова А.Р. Психология общения. Тренинг коммуникативных навыков. - Ульяновск, 2017.
URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29374706>
4. Ульянова Н.Ю. Психология делового общения и межличностные коммуникации. - Москва, 2021.
URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44496144>
5. Белобрагин В.В., Курилов С.Н., Рашитова Л.К. Основы теории коммуникации. – Москва, 2025.
URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=82943919>