

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
ЛЕОНТЬЕВА ДИАНА ИЛЬГИЗАРОВНА
ИНН 860505094515 · ОГРНИП 324723200073394

УТВЕРЖДАЮ
ИП Леонтьева Д. И.

Дополнительная общеобразовательная программа
«Опора. Исходный код»

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

Срок реализации: 20 академических часов в течение 10 недель.

Направленность: социально-гуманитарная. Уровень: базовый (общекультурный).

1. Общая характеристика программы

«Опора. Исходный код» — образовательная программа для предпринимателей, руководителей и людей, работающих в условиях высокой нагрузки и стресса. Программа направлена на развитие коммуникативного интеллекта, осознанности, навыков саморегуляции и устойчивой внутренней позиции.

Программе более 9 лет; её прошли более 190 участников, в том числе предприниматели и руководители. Указанные сведения носят информационный характер и не являются гарантией индивидуального результата.

Адресат программы: лица старше 18 лет без требований к уровню образования. Обучение проходит на образовательной платформе. Доступ к следующему уроку и практическому заданию открывается после выполнения и проверки предыдущего задания.

2. Формат и организация обучения

Продолжительность — 10 недель, общий объём — 20 академических часов. Предусмотрены онлайн-эфиры по 2 академических часа, уроки, самостоятельная работа и практические задания. Даты, время и точное количество эфиров публикуются в расписании конкретного запуска.

Практические задания проверяются тьюторами-психологами. Проверка направлена на сопровождение учебного процесса и не является индивидуальной психотерапией, медицинской услугой или гарантией результата.

3. Цель и результаты

Цель — развитие навыков осознанного анализа собственных состояний, коммуникации и устойчивого поведения в условиях неопределённости.

понимание личных ценностей и ограничивающих установок;

навыки саморегуляции и экологичного взаимодействия;

способность применять изученные инструменты в профессиональной и личной жизни;

4. Учебный план

Неделя	Тема	Ак. часы
1	Точка отсчёта: диагностика и пробуждение опоры	2
2	Ресурс и устойчивость: действия в неопределённости	2
3	Ценности как фундамент: внутренняя навигация	2
4	Внутренняя автономия: работа с конфликтами	2
5	Глубинная трансформация: установки и границы	2
6	Глубинная трансформация: эмоциональная устойчивость	2
7	Глубинная трансформация:	2

	жизненные сценарии	
8	Глубинная трансформация: личный масштаб	2
9	Глубинная трансформация: интеграция изменений	2
10	Интеграция: новая идентичность и стратегия действий	2

5. Контроль и условия реализации

Промежуточный контроль проводится по итогам изучения модулей через выполнение практических заданий. Итоговый контроль — рефлексия и итоговое задание на образовательной платформе.

Для обучения необходимы компьютер или мобильное устройство, доступ в интернет, возможность воспроизводить аудио и видео. Материалы доступны в личном кабинете в пределах срока доступа, указанного для конкретного запуска.

6. Актуализация программы

Расписание запусков, даты эфиров, стоимость и действующие специальные предложения публикуются на странице конкретного запуска. Настоящая программа применяется в актуальной редакции, размещённой на сайте.