

«Концепция осознанного оптимизма Мартина Селигмана: как стать успешным, изменив свой стиль объяснения жизни»

Вид образования: дополнительное профессиональное образование (повышение квалификации).

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

Категория слушателей: специалисты со средним и высшим профессиональным образованием (педагогическое психологическое, социально-педагогическое).

Форма обучения: очная.

В результате обучения участники усовершенствуют или получают следующие профессиональные и личностные компетенции:

- узнают, что такое стиль объяснения и как он связан с эффективностью работы;
- смогут определить стиль объяснения, характерный для себя;
- поймут, как оптимизм и пессимизм влияют на личную жизнь, карьеру и здоровье;
- начнут реальные изменения своего способа трактовки событий и повысят свою эффективность;
- научатся использовать полученные знания и навыки в последующей работе с клиентами.

Учебно-тематический план:

Наименование дисциплины	Всего (акад.ч)	В том числе		Форма контроля
		лекции (акад.ч.)	практика (акад.ч.)	
«Концепция осознанного оптимизма Мартина Селигмана: как стать успешным, изменив свой стиль объяснения жизни»	8	2	6	Супервизия

Календарный учебный график:

объем ОП (кол-во ак.ч.)	период ОД (кол-во учебных дней)	даты начала и окончания ОД	время начала и окончания ОД (чч.мм)	ЕОН (кол-во ак.ч.)	ЕНОН (кол-во ак.ч.)	кол-во выходных дней	срок и форма ИОМ
8	1	дд.мм.гг начала программы – дд.мм.гг окончания программы	1 день 11:00 – 12:30 12:40 – 14:10 обед 14:10 – 14:50 14:50 – 16:20 16:30 – 18:00	8	8	0	дд.мм.гг, супервизия

ОП – образовательная программа

ОД – образовательная деятельность

ЕОН – ежедневная образовательная нагрузка

ЕНОН – еженедельная образовательная нагрузка

ИОМ – итоговое оценочное мероприятие

Учебная программа:

- Основные параметры стиля объяснений: устойчивость, персонализация, генерализация.
- Феномен выученной беспомощности, его роль в «сломанных судьбах».
- Оценка уровня оптимизма/пессимизма, коэффициент надежды.
- Диагностика стиля объяснений при профессиональном подборе кадров.
- Спорт, политика, образование, личная жизнь и здоровье в контексте индивидуальной трактовки жизненных событий
- Возможности и границы трансформации стиля объяснений: пессимизм, оптимизм, реализм?
- Развитие позитивного мышления, креативности и стремление к состоянию потока.

Формы работы: мини-лекции, обсуждения, психодиагностический практикум, тренинговые упражнения, индивидуальная работа с участниками, разбор примеров и случаев из практики.