

Как избавиться от обиды и научиться прощать

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: дистанционная.

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

- принимать людей без оценок и осуждений;
- развить навыки налаживания безопасных взаимоотношений с окружающими;
- лучше понять себя и избавиться от ощущения собственной неудовлетворенности;
- начать жить без претензий к себе и с умением прощать других.

Учебно-тематический план:

Наименование дисциплины	Всего (акад.ч)	В том числе		Форма контроля
		лекции (акад.ч.)	практика (акад.ч.)	
Как избавиться от обиды и научиться прощать	16	5	11	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
16	4	дд.мм.гг начала программы – дд.мм.гг окончания программы	Все дни 10:00 – 11:20 11:30 – 13:00 или 10:30 – 11:50 12:00 – 13:30 или 14:30 – 15:50 16:00 – 17:30	8	16	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:

- Проработка типичных ситуаций, вызывающих чувство обиды в межличностных отношениях: супруги, родители-дети, друзья, коллеги.
- Отражение детских обид во взрослой жизни: медитативные техники для их устранения.
- Учимся прощать: обретение навыка прощения через передачу ответственности.
- Вторичная выгода от обид: почему обижаться удобно, и как добиться того же без переживания этого чувства?

Формы работы: мини-лекции, упражнения, практикумы, анализ видеоматериалов, обсуждения.