

«Волевое айкидо»: искусство управления собой и своей жизнью

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 усваивают или получают следующие профессиональные и личностные **компетенции:**

- узнают о том, как результаты 30 современных исследований воли могут повлиять на собственную жизнь;
- проведут 9 практических экспериментов и узнать всё о своих волевых качествах;
- смогут испытать на себе 18 простых, но эффективных способов развития самоконтроля, самообладания и самодисциплины;
- смогут начать реальные изменения своего способа реагирования на соблазны и искушения;
- научатся укреплять самодисциплину, развивать волевою дальнорзоркость и брать под контроль качество своей жизни.

Учебно-тематический план:

Наименование дисциплины	Всего (акад.ч)	В том числе		Форма контроля
		лекции (акад.ч.)	практика (акад.ч.)	
«Волевое айкидо»: искусство управления собой и своей жизнью	8	3	5	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:

- Психофизиологические механизмы воли. Где живут наши волевые качества?
- Биологические механизмы воли. Кто управляет нашим поведением?
- Три составляющих силы воли: «Я буду», «Я не буду» и «Я хочу». Их экспресс-оценка.
- Как победить самые распространенные ловушки, соблазны и искушения?
 - соблазны социума (ловушки хамелеона);
 - искушения организма (ловушки вожделеющей крысы);
 - обольщения будущего (ловушки синицы);
 - наваждения сознания (ловушки белой обезьяны).
- Техники развития самоконтроля, самообладания и самодисциплины: «Дыхание дракона», «Шея жирафа», «Горб верблюда», «Полет орла».

Формы работы: мини-лекции, диагностические и тренинговые упражнения, индивидуальная и групповая работа, ответы на вопросы участников.