

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе  
к.с.н., доцент И.Г. Малинский  
« 12 » апреля 2021 г.



Дополнительная профессиональная программа  
повышения квалификации  
«Технологии управления личной эффективностью (Sotering)»

**Авторы и составители программы:**

1. Аксеновская Л.Н., доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой общей и социальной психологии, декан факультета психологии

Саратов – 2021

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

### 1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

приказ Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

Постановление Правительства Российской Федерации от 22 января 2013 г. № 23 «О Правилах разработки, утверждения и применения профессиональных стандартов»;

Приказ Минтруда России от 12 апреля 2013 г. № 148н «Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов»;

Приказ Минобрнауки России от 29.07.2020 № 839 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 37.03.1 Психология».

Программа разработана на основе профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере» (утвержден приказом министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.11.2013 № 682н).

### 1.2. Область применения программы

Настоящая программа предназначена для формирования у слушателей системы представлений об античной практике заботы о себе как культурно-исторической основе технологии сотеринга, о теоретических и технологических особенностях модели сотериологического круга и формирование практических навыков по аутодиагностике и аутокоррекции психологических элементов модели, оптимальное состояние которых обеспечивает эффективность деятельности человека в рамках профессиональной деятельности.

### 1.3. Требования к слушателям (категории слушателей)

Лица, имеющие высшее образование; лица, получающие высшее образование (студенты старших курсов).

### 1.4. Цель и планируемые результаты освоения программы

Программа направлена на освоение (совершенствование) следующих профессиональных компетенций по видам профессиональной деятельности

Виды деятельности*	Профессиональные компетенции	Практический опыт (навыки)	Умения	Знания
--------------------	------------------------------	----------------------------	--------	--------

1	2	3	4	5
ВД_1 Предоставление психологических услуг в социальной сфере	ПК-2 - Способен планировать и осуществлять психологическое индивидуальное и групповое консультирование клиентов по выявленным у них психологическим проблемам, психологическое просвещение с целью нивелирования влияния неблагоприятной среды и оказания психологической помощи в социализации и адаптации к условиям проживания	владение навыками аутодиагностики и аутокоррекции элементов модели сотериологического круга (внимание, воля, вера, видение, время, власть).	идентифицировать причины проблемного состояния с помощью модели сотериологического круга; - определять адекватные проблемному состоянию техники снятия проблемного состояния.	основные положения концепции заботы о себе; - структурные и содержательные характеристики модели сотериологического круга; - психологическое содержание элементов модели сотериологического круга (внимание, воля, вера, видение, время, власть).

**Программа направлена на освоение следующих общепрофессиональных компетенций (ОПК) и (или) общих (общекультурных) компетенций (ОК) или универсальных компетенций (УК)<sup>1</sup>(при наличии):**

*ОПК-1 - Способность решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности;*

*ОК-1 - Способностью использовать основы философских знаний для формирования мировоззренческой позиции;*

*ОК-2 - Способность анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции;*

*ОК-6 - Способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия;*

<sup>1</sup> Здесь и далее тот или иной термин используется по выбору разработчика.

**Обучающийся в результате освоения программы должен иметь практический опыт:**

- Владеть навыками аутодиагностики и аутокоррекции элементов модели сотериологического круга (внимание, воля, вера, видение, время, власть).

**уметь:**

- идентифицировать причины проблемного состояния с помощью модели сотериологического круга;

- определять адекватные проблемному состоянию техники снятия проблемного состояния.

**знать:**

- основные положения концепции заботы о себе;

- структурные и содержательные характеристики модели сотериологического круга;

- психологическое содержание элементов модели сотериологического круга (внимание, воля, вера, видение, время, власть).

**1.5. Форма обучения – очная.**

**Режим занятий: 8 часов в день.**

**1.6. Форма документа, выдаваемого по результатам освоения программы - удостоверение о повышении квалификации**

# 1.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Все- го, час.	В том числе:			Форма промежу- точ- ной/итого вой атте- стации
			Лек- ции	Прак- тиче- ские занятия (семина- ры, лабо- раторные работы, выездные занятия)	Само- стоя- тель- ная рабо- та	
1	Модуль 1	7,5	3	4,5	-	практи- ческое задание
2	Модуль 2	8	2	6	-	практи- ческое задание
3	Итоговая аттестация	0,5	-	0,5	-	Круглый стол
<b>Итого</b>		16	5	11	-	-

## 2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица 2

Дата проведения занятий (неделя обучения)	Модуль	Тема
17.04.2021	Модуль 1.	Знакомство в круге. Постановка целей. Определение правил.
		Информационный клип «Античная концепция заботы о себе и сотеринг»
		Внимание. Техники аутодиагностики и аутокоррекции.
		Воля. Техники аутодиагностики и аутокоррекции.
		Вера. Техники аутодиагностики и аутокоррекции.
		Подведение итогов первого дня работы в круге. «Блокнот успехов»
18.04.2021	Модуль 2.	Утренний круг.
		Видение. Техники аутодиагностики и аутокоррекции.
		Время. Техники аутодиагностики и аутокоррекции.
		Власть. Техники аутодиагностики и аутокоррекции.
18.04.2021	<i>Итоговая аттестация</i>	Круглый стол