

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Кемеровский государственный университет» (КемГУ)

Центр дополнительного образования (ЦДО)



УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе

_____/ Р.М. Котов /

_____/ 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(общеразвивающая)**

«РЕСУРСНОЕ СОСТОЯНИЕ И РЕФЛЕКСИЯ»

Начальник ЦДО

О.М. Левкина

Кемерово 2020

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Быть в ресурсе и находить в себе энергию для решения предстоящих задач – важные качества для специалиста любой сферы деятельности. Наличие навыков вхождения в ресурсное состояние способствует более продуктивной работе и достижению поставленных целей. Способность к рефлексии имеет важное практическое значение как средство эффективного и полноценного самоанализа. Направлять внимание внутрь себя, осознанно мыслить, понимать свои ощущения, состояние, настроение – важный набор компетенций для всесторонне развитой личности.

Дополнительная общеобразовательная программа «Ресурсное состояние и рефлексия» разработана для студентов технических специальностей и имеет следующую **цель**: освоение обучающимися техник вхождения в ресурсное состояние и развитие у них навыков рефлексии.

Основными **задачами** программы являются:

- изучение понятий «рефлексии» и «ресурсного состояния».
- обучение использования методов вхождения в ресурсное состояние.
- освоение обучающимися рефлексивных техник.

Программа включает пояснительную записку, тематический план, список литературы и непосредственно программу.

2. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Основной формой организации деятельности в рамках дополнительной общеобразовательной программы «Ресурсное состояние и рефлексия» являются групповые учебные занятия, включающие:

- упражнения на взаимодействие в группах;
- дискуссионные методы работы;
- тренинги и др.;
- индивидуальные самостоятельные задания.

Программа рассчитана на 24 часа. В результате освоения обучающиеся будут:

знать

- Понятия, виды «рефлексии» и «ресурсного состояния»
- Способы входа в ресурсное состояние
- Методы и приемы, применяемые в рефлексии

уметь

- Входить в ресурсное состояние
- Избегать потери собственного ресурса
- Ориентироваться в рефлексивных техниках

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Теория	Практика	Всего часов
1	Ресурсное состояние	2	4	6
2	Способы входа в ресурсное состояние	2	4	6
3	Рефлексия	2	4	6
4	Рефлексивные техники, методы и приемы	2	4	6
	Итого	8	16	24

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование раздела	Содержание
1.	Раздел 1	Ресурсное состояние
1.1.	<i>Структура лекционной части</i>	Модуль 1. Суть понятия «ресурсное состояние» Модуль 2. Виды ресурсного состояния
1.2.	<i>Содержание практической части</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Определение ресурсного состояния ➤ Анализ обязательных условий для нахождения в ресурсе
2	Раздел 2	Способы входа в ресурсное состояние
2.1.	<i>Структура лекционной части</i>	Модуль 1. Почему мы теряем ресурсное состояние Модуль 2. Как вернуться в ресурсное состояние
2.1.	<i>Содержание практической части</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Обрести и сохранить ресурсное состояние: знакомство с техниками
3	Раздел 3	Рефлексия
3.1.	<i>Структура лекционной части</i>	Модуль 1. Понятие рефлексии и ее значимость Модуль 2. Виды рефлексии
3.1.	<i>Содержание практической части</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Дискуссия «Рефлексия в моей жизни» ➤ Тело: контакт и восприятие его сигналов
4	Раздел 4	Рефлексивные техники, методы и приемы
4.1.	<i>Структура лекционной части</i>	Модуль 1. Условия рефлексии Модуль 2. Применение рефлексивных техник в жизни
4.1.	<i>Содержание практической части</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Прием «Визуализация успехов с закрытыми глазами». ➤ Упражнения, применяемые для рефлексии

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
Реализация программы требует наличия стандартного учебного кабинета или аналогичного помещения.

Необходимое оборудование: мебель (стулья и столы), предназначенная для группировки в различных конфигурациях.

Материально-технические средства обучения: компьютеры с выходом в Интернет, доска/флипчарт (мел/маркеры), проектор с возможностью транслирования материала на аудиторию.

2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

3. Квалификация педагогических кадров

Реализация дополнительной общеобразовательной программы «Ресурсное состояние и рефлексия» обеспечена научно-педагогическими кадрами, имеющими базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, и систематически занимающимися научной и (или) научно-методической деятельностью.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/ КОНТРОЛЯ

Основными формами проведения аттестации обучающихся являются их включенность и активность в ходе упражнений на текущих практических занятиях, а также при итоговом занятии. На этих мероприятиях проверяются знания, умения и навыки, полученные обучающимися по каждому из модулей, а также уровень творческой индивидуальной и коллективной деятельности в процессе освоения программы. Используемые методы диагностики при мониторинге результатов обучения: наблюдение, собеседование, анализ индивидуальной/командной работы, контрольное задание.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Метаева В. А. Методологические и методические основы рефлексии: Учеб. пособие / Рос. гос. проф-пед. ун-т. Екатеринбург, 2006. - 99 с.

2. Пьянкова Г.С. Развитие профессиональной рефлексии: учебное пособие для вузов / Г.С. Пьянкова; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2009. – 244 с.

3. Чупина В.А. Теория и практика профессиональной педагогической

рефлексии: монография / В. А. Чупина, О. А. Федоренко. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2019. - 200 с.