

**Всероссийский конкурс программ по психологическому просвещению в образовательных организациях высшего образования**

**Номинация 3.** Программы по психологическому просвещению, направленные на популяризацию психологической науки и деятельности психологической службы в образовательной организации высшего образования.

**Программа: «Психология для не психологов (Психологические практики)».**

**Авторский коллектив в составе:** Начальник Психологического центра НИУ МГСУ Цветкова Людмила Васильевна, педагог-психолог Шульгина Анастасия Сергеевна, психолог Кузбасова Екатерина Александровна, педагог-психолог Куприянова Александра Борисовна, педагог-психолог Усенова Вероника Акифовна, психолог Зыбина Елена Николаевна.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет».

Начальник Психологического центра НИУ МГСУ

Цветкова Людмила Васильевна,  
E-mail: [ltsv@mgsu.ru](mailto:ltsv@mgsu.ru),  
Тел.: +7 (499) 678-27-34

## **1. Обоснование практической актуальности.**

Современный мир предъявляет к человеку все более высокие требования. И это не только глубокие знания, но и развитые профессиональные и личностные качества, а также способности адаптироваться к быстро меняющимся условиям. В этой связи формирование сквозной жизненной траектории обучающихся «школа – университет – работодатель» становится ключевым фактором успешной реализации потенциала каждого молодого человека.

Данная программа, основанная на проведении лекций-тренингов, направлена на психологическое сопровождение образовательной деятельности, решая актуальные запросы целевой аудитории. В основе программы лежит практический подход, предоставляющий возможность формирования успешных поведенческих стратегий.

Актуальность программы обусловлена следующими факторами:

- увеличение конкурентности на рынке труда: современные работодатели требуют от молодых специалистов не только профильных знаний, но и разносторонних компетенций, высокой стрессоустойчивости, эффективных коммуникативных навыков, а также гибкости и адаптивности к изменениям.
- сложности адаптации к переходу от школьного образования к университетской среде, а затем к профессиональной деятельности: многие молодые люди испытывают трудности в построении здоровых отношений с окружающими, постановке целей и их достижении, управлении стрессом и тревогой.

В рамках групповой работы, участники программы обретают ценный опыт взаимодействия, учатся работать в команде, обмениваться опытом и поддерживать друг друга, что не только способствует достижению конкретных результатов, но и формирует важные личностные качества, необходимые для успеха в жизни.

## **2. Описание участников программы (контингент, его специфическая характеристика).**

Участники программы – сотрудники, ППС и студенты НИУ МГСУ – субъекты образовательного процесса.

Студенты вузов имеют специфику юношеского возрастного периода (18-25 лет) с определенными задачами данного этапа, в решении которых часто возникают сложности. Помимо основных проблем нормативного возрастного кризиса (выбор профессии, освоение новых социальных ролей), молодые люди сталкиваются с трудностями процесса адаптации к вузу на первом курсе обучения. У студентов второго и третьего курса обучения не редко возникает проблема разочарования в выбранной специальности, потеря интереса к учебе, снижение мотивации. На последних курсах обучения становится актуальной

проблема самоопределения и планирования профессиональной деятельности.

Сотрудники ППС вуза нередко сталкиваются со сложностями в учебно-воспитательной деятельности, рисками профессионального и эмоционального выгорания. Это может стать причиной личностных проблем.

### **3. Описание, цели и задачи программы.**

Лекции-тренинги представляют собой образовательный формат, в котором теоретические знания тесно переплетены с практической отработкой навыков и умений. Они нацелены на решение актуальных запросов целевой аудитории.

Ключевыми целями лекций-тренингов являются:

- Развитие успешных поведенческих стратегий, способствующих преодолению сложных жизненных ситуаций.
- Повышение эффективности и личностного роста в различных сферах деятельности.
- Формирование компетенций, востребованных современным рынком труда. Преимущества лекций-тренингов:
  - Интерактивность: активное взаимодействие участников в процессе групповой работы обеспечивает высокую вовлеченность и способствует более глубокому усвоению материала.
  - Комплексность: объединение теоретической и практической составляющих позволяет формировать не только знания, но и устойчивые навыки и умения.
  - Индивидуальный подход: каждый участник получает персонализированную обратную связь и поддержку, что способствует развитию индивидуальных компетенций.
  - Практическая направленность: теоретические знания применяются на практике через инсценировки, ролевые игры и другие интерактивные методы, что готовит участников к реальным жизненным и профессиональным ситуациям.

### **4. Научные, методологические и методические основания программы.**

Лекции-тренинги – это уникальный образовательный формат, который эффективно сочетает в себе теоретическую базу и практическое применение полученных знаний. Такой подход позволяет участникам не только освоить новые концепции и принципы, но и незамедлительно применить их на практике, развивая необходимые навыки и умения. Научная основа программы зиждется на фундаментальных принципах психологии и педагогики. Программа опирается на концепцию когнитивной психологии, которая изучает процессы мышления, памяти и обучения. В ее основе лежит убеждение, что эффективное обучение происходит через активное участие и практическую отработку материала.

Методология программы основана на принципах активного обучения, которые позволяют участникам самостоятельно участвовать в процессе обучения. Используются интерактивные методы, такие как ролевые игры, групповые дискуссии, практические упражнения, что позволяет погрузиться в материал и получить необходимые практические навыки.

Методические принципы программы ориентированы на сотрудников, ППС и студентов университета.

## **5. Сроки и этапы реализации программы (период времени и количество акад. часов).**

Сопровождение охватывает полный цикл: от профориентации в старшей школе до адаптации в вузе, формирования необходимых навыков и компетенций, вплоть до успешного трудоустройства. Этапы психолого-педагогического сопровождения:

1. Профориентация (16 ак.ч.)
2. Адаптация (16 ак.ч.)
3. Формирование навыков и компетенций (16 ак.ч.)
4. Подготовка к трудуустройству (16 ак.ч.)

Этапы внедрения лекций-тренингов:

1. Анализ запросов целевой аудитории: изучение актуальных психологических потребностей и разработка соответствующих программ лекций-тренингов.

2. Разработка образовательного контента: создание теоретического и практического материала, отвечающего требованиям современных психологических теорий и запросов участников.

3. Подготовка ведущих лекций-тренингов: обучение и сертификация психологов и преподавателей, обладающих соответствующими знаниями, навыками и опытом проведения тренингов.

4. Организация и проведение лекций-тренингов: запуск образовательных программ, гибкое планирование расписания и обеспечение надлежащих условий для проведения занятий.

5. Оценка эффективности: мониторинг результатов обучения, получение обратной связи от участников и внесение необходимых корректировок в программы лекций-тренингов.

## **6. Ожидаемые результаты реализации программы.**

Изменения в структуре запросов на индивидуальное консультирование, успешное преодоление учебного стресса, решение актуальных запросов по психологическому просвещению, повышение лояльности целевой аудитории к психологическому сопровождению образовательного процесса.

## **7. Критерии оценки планируемых результатов.**

В результате внедрения психологических лекций-тренингов были достигнуты следующие изменения у целевой аудитории:

- Развитие успешных поведенческих стратегий: участники приобрели навыки эффективного общения, решения проблем и управления эмоциями, что позволило им более успешно справляться с жизненными трудностями и достигать своих целей.
- Повышение эффективности: участники научились использовать свои психологические ресурсы для повышения производительности труда, улучшения концентрации и управления стрессом, что привело к повышению эффективности в учебе и/или на работе.
- Развитие профессиональных и личностных качеств: лекции-тренинги способствовали развитию таких профессиональных качеств, как уверенность, устойчивость и адаптивность, а также личностных качеств, таких как эмпатия, самосознание и позитивный настрой.

Динамика изменений у целевой аудитории оценивалась с использованием различных методов, включая анкетирование, наблюдение и анализ обратной связи от участников. Результаты показали, что изменения были статистически значимыми и сохранялись в течение длительного времени после завершения лекций-тренингов.

## **8. Тематический план программы (в форме таблицы).**

Проектирование мероприятий по психологическому просвещению осуществляется в т.ч. на основе актуальных запросов целевой аудитории, а также на основе проведенных исследований (опросов). Результатом является план по психологическому просвещению психологической службы образовательной организации высшего образования, в систему которого встраиваются лекционно-тренинговые занятия.

Тематические запросы на направления психологического просвещения формируются на основе:

- запроса обучающихся
- запроса педагогических работников
- запроса административно-управленческих работников
- плана работы ПЦ по психологическому просвещению
- ответа на актуальную ситуацию в организации
- ответа на актуальную ситуацию в обществе

Основание для формирования программы по психологическому просвещению в НИУ МГСУ: исследование актуальных запросов сотрудников и обучающихся университета на основании обращений за психологической помощью.

Наиболее актуальные запросы:

- Повышенная тревожность
- Перепады настроения и сложность контроля эмоций
- Сложности в общении с родителями и друзьями

- Прокрастинация
- Проблемы с мотивацией к учебе
- Эмоциональное и профессиональное выгорание
- Насилие в семье
- Потеря близких
- Сложности в адаптации к изменившимся жизненным условиям
- Запросы, связанные с выбором профессии, построением профессиональной траектории
  - Прояснение своего состояния «Со мной что-то не так»
  - Пограничные расстройства личности
  - Психические расстройства
  - Возвращение в терапию после лечения у врача-психиатра
  - Непсихологические запросы (требуется привлечение административного ресурса).

Опрос «Какие темы из мира психологии для вас наиболее интересны и полезны?».

Темы для опроса:

- Психологическое здоровье – есть к чему стремиться
- Кризисные ситуации: как помочь себе и другим?
- Личность и среда: как взаимодействовать конструктивно?
- Чем беседа с психологом отличается от беседы с другом? Все о психологической помощи.
- Конфликты. Управление конфликтными ситуациями. Медиация.
- Семейные ценности как матрица построения будущего.
- Человек и общество. Человек и труд.
- Саморазвитие.
- Психологическая безопасность в информационной среде
- Личностное и профессиональное развитие. Как услышать себя?



**Направления психологического просвещения  
обучающихся в образовательных  
организациях высшего образования**

п/п	Примерные тематики просветительских мероприятий	Направления психологического просвещения в контексте реализации положений федеральных законов и документов стратегического планирования Российской Федерации	Сайт	Соцсети (целевая аудитория: ПЦ – студенты, Профком – сотрудники и студенты)	Газета (целевая аудитория: 50% – партнеры – организации строительного комплекса, 50% – сотрудники и студенты НИУ МГСУ)	Группы	Мероприятия (по результатам опроса)
	Основы психологического здоровья	1.3.1. Психологическое просвещение в контексте реализации норм Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»	<p>Есть к чему стремиться. 16 признаков здоровой личности по Н. Мак-Вильямс</p> <p>Задатки, способности, таланты, потенциалы личности. Способы их распознать и развить.</p> <p>Эмоциональная компетентность.</p> <p>Неосознанные паттерны коммуникации.</p> <p>Критика и поддержка внутри себя и в межличностных отношениях</p>	<p>Как войти в рабочий ритм после праздников?</p> <p>Как внутреннее состояние определяет наше восприятие мира в настоящий момент.</p> <p>Время отдохнуть. Как организовать отдых так, чтобы полноценно восстановиться?</p> <p>Чувства и эмоции, их значение, навык экологично их проживать и выражать.</p>	<p>Есть к чему стремиться. 16 признаков здоровой личности по Н. Мак-Вильямс</p> <p>Ценности.</p> <p>Опора на ценности в построении личных отношений, учебы, карьеры.</p> <p>Мотивационная сфера человека.</p>	Для первокурсников: приспособиться к новым условиям (быт, питание, режим, эмоциональное состояние)	Мероприятия проекта «Ментальное здоровье», «Психология для не психологов»

		<p>Структура психики, когнитивных способностей, закономерности развития личности. Профессиональный стресс и выгорание. Лень и самомотивация. Систематическое, критическое и творческое мышление. Логика и логические уровни для ориентации в понимании информации. Психические проекции в отношениях и восприятии мира. Персона и Тень. Самоценность и самооценка. Практики повышения уверенности в себе. Я и социум. Ранги и власть. Лидерство. Отделение от родителей, сепарация как необходимый процесс становления самостоятельной личности. Ошибки мышления Как ВОЗ понимает психическое здоровье.</p>	<p>Неосознанные паттерны коммуникации. Личные границы и организация контакта с учетом личных границ другого человека. Ненасильственное общение. Техники саморегуляции и снижения уровня стресса и тревоги. Мотивационная сфера человека. Управление мотивацией. Отношения с другими: доверие, близость, любовь. Уровни отношений и построение здорового партнерства в паре. Самопрезентация. Умение рассказать о себе. Личная эффективность, управление временем и дисциплиной. Стресс и счастье.</p>	<p>Управление мотивацией.</p>	
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------	--

			<p>Ложь и признаки обмана.</p> <p>Доверие и контроль в отношениях: в работе, и в личной сфере.</p> <p>С тобой все в порядке.</p> <p>Как организовать режим дня и питания.</p> <p>Что делать, если устал уставать?</p> <p>Как вести внутренний диалог?</p>			
Методы эффективной помощи и самопомощи в сложных социальных ситуациях.	1.3.1. Психологическое просвещение в контексте реализации норм Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»	Психологические способы самопомощи в экстремальных ситуациях. Алгоритм сопровождения человека в кризисной ситуации. Нормальная реакция на ненормальные обстоятельства или что нужно знать об острых стрессовых реакциях. Психологическая помощь в условиях неопределенности. Что такое ПТСР?	Карточки психологической самопомощи в острых кризисных ситуациях. Дружба со страхом.		Группа «Психологическая группа для снижения стресса в предсессионный период»	Мероприятия проекта «Психология для не психологов»
Основные виды и возможности	1.3.1. Психологическое	• Психологическая помощь –	Как проходит терапия			Мероприятия проекта

	получения психологической и специализированной помощи.	просвещение в контексте реализации норм Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»	определение и виды: <ul style="list-style-type: none"> <li>• психологическое консультирование;</li> <li>• психотерапия;</li> <li>• психологическая коррекция;</li> <li>• кризисное вмешательство;</li> <li>• психологическая реабилитация;</li> <li>• психологический тренинг.</li> </ul>	Сколько встреч необходимо для результата Что происходит на первой встрече <ul style="list-style-type: none"> <li>• Длительность сеанса</li> </ul> Перенос и контрперенос Сеттинг Почему психологи не дают советов <ul style="list-style-type: none"> <li>• Почему хочется бросить терапию</li> </ul> Можно ли убедить близкого человека пойти к психологу Конфиденциальность в терапии Психолог, психотерапевт, психиатр — в чем разница. Чем беседа с психологом отличается от беседы с другом? Почему мы боимся идти к психологу? Вторичные выгоды. 10 советов, которые портят нам жизнь.			«Ментальное здоровье»
	Деструктивное	1.3.2.	Понятие и признаки	Аутодеструктивное			Мероприятия

	<p>поведение: формы, выявление и профилактика.</p>	<p>Психологическое просвещение в контексте охраны психического здоровья и обеспечения психологического благополучия всех участников образовательного процесса</p>	<p>деструктивного поведения Причины деструктивного поведения Механизмы формирования и распространения деструктивного поведения. «Деструктивное поведение человека: причины, виды и профилактика»/ «Токсичные люди или о деструктивном поведении» Виды деструктивного поведения</p>	<p>поведение. Самопомощь при аутодеструктивном поведении. Почему я хочу себе вредить?</p>		
	<p>Популяризация и разъяснение научных достижений в области психологии здоровья.</p>	<p>1.3.1. Психологическое просвещение в контексте реализации норм Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Факторы здорового образа жизни (формирование, сохранение и укрепление здоровья);</li> <li>• Факторы, влияющие на отношение к здоровью;</li> <li>• Психологические механизмы здорового поведения;</li> <li>• Формирование внутренней картины здоровья;</li> <li>• Профилактика</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Факторы здорового образа жизни (формирование, сохранение и укрепление здоровья);</li> <li>• Факторы, влияющие на отношение к здоровью;</li> <li>• Психологические механизмы здорового поведения;</li> </ul>	<p>Цифровое мышление и жизнь в новой реальности Педагогический дизайн: как изменились способы восприятия информации и что с этим делать</p>	<p>Мероприятия проекта «Ментальное здоровье», «Психология для не психологов»</p>

		<p>психических и психосоматических заболеваний;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пути и условия для самореализации, самоосуществления, раскрытия творческого и духовного потенциала личности;</li> <li>• Психологические механизмы стрессоустойчивости;</li> <li>• Социально-психологические факторы здоровья (семья, организация досуга и отдыха, социальная адаптация, общение и др.);</li> <li>• Психологическое обеспечение профессионального здоровья;</li> <li>• Психология долголетия.</li> </ul> <p>Посты про известных отечественных психологов (возможно к годовщине), их вклад в психологическую науку.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование внутренней картины здоровья;</li> <li>• Профилактика психических и психосоматических заболеваний;</li> <li>• Пути и условия для самореализации, самоосуществления, раскрытия творческого и духовного потенциала личности;</li> <li>• Психологические механизмы стрессоустойчивости;</li> <li>• Социально-психологические факторы здоровья (семья, организация досуга и отдыха, социальная адаптация, общение и др.);</li> <li>• Психологическое обеспечение профессионального здоровья;</li> <li>• Психология долголетия.</li> </ul>		
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

	Возможности современной психологии: о вариантах запросов и соответствующей психологической помощи.	1.3.1. Психологическое просвещение в контексте реализации норм Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»	Современные подходы и методы психологического консультирования.	С какими вопросами обращаться к психологу?/ Для чего нужен психолог?/ Факты из психотерапии Задачи психотерапии			Мероприятия проекта «Ментальное здоровье», «Психология для не психологов»
	Противодействие внедрению распространению экстремистской идеологии.	1.3.3. Психологическое просвещение в контексте противодействия экстремизму	Информационно-психологическая безопасность. Психологически особенности личности экстремиста (сайт, соцсети)			Групповой тренинг профилактики экстремизма в молодежной среде (по запросу)/ Сотрудничество с подразделениями и кафедрами по молодежной политики, религии, физической культуры в рамках профилактики	Мероприятия проекта «Ментальное здоровье», «Психология для не психологов»

					противоправного поведения и экстремизма	
	Технологии и методы информационно - психологического воздействия.	1.3.2. Психологическое просвещение в контексте развития информационного общества в Российской Федерации	Психологические манипуляции. Киберсоциализация. Интернет-риски. Польза и вред информационной среды: психологические аспекты. (сайт, соц сети)		Экономика внимания (на что мы тратим свой ресурс внимания и как через это на нас могут воздействовать)	Мероприятия проекта «Психология для не психологов»
	Критическое мышление в реальном и виртуальном общении.	1.3.2. Психологическое просвещение в контексте развития информационного общества в Российской Федерации	Психологическая безопасность. Информационные фейки. «Что такое критическое мышление и для чего его развивать?»	Все ли действительно зависит только от нас?	Что такое проектное мышление и для чего оно нужно	Мероприятия проекта «Психология для не психологов»
0	Проблемы межличностных отношений и способы разрешения конфликтов.	1.3.1. Психологическое просвещение в контексте реализации норм Федерального закона «Об образовании в Российской	Конфликты в образовательной среде. Реакция человека в конфликте. Привычные способы реагирования на конфликты. Восстановительный подход: концепции и	Конфликты в образовательной среде. Реакция человека в конфликте. Привычные способы реагирования на конфликты. Восстановительный	«Навыки межличностной коммуникации. Как конструктивно решать конфликты ?»	Мероприятия проекта «Психология для не психологов»

		Федерации»	принципы. «Конфликт? Решаем конструктивно»/ «Конструктивное решение конфликтов»	подход: концепции и принципы. Гештальт молитва Фредерика Перлза. Есть ли отношения без конфликтов?			
1	Конструктивные способы самопомощи в кризисных ситуациях.	1.3.1. Психологическое просвещение в контексте реализации норм Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»	Упражнения для самопомощи. «Техники самопомощи в кризисных ситуациях»	Упражнения для самопомощи.	Ресурсное состояние : почему мы его теряем и что с этим делать		Мероприятия проекта «Психология для не психологов»
2	Конструктивные способы эмоциональной саморегуляции в кризисных ситуациях.	1.3.1. Психологическое просвещение в контексте реализации норм Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»	Упражнения: Преодоление тревоги, страха, снятие стресса, <i>коррекция негативного поведения путем самоанализа, диалог с самим собой с целью экстренной самопомощи.</i>	Упражнения: Преодоление тревоги, страха, снятие стресса, <i>коррекция негативного поведения путем самоанализа, диалог с самим собой с целью экстренной самопомощи.</i>	Как не переживать , когда что-то идет не по плану Ресурсное состояние : почему мы его теряем и что с этим делать		Мероприятия проекта «Ментальное здоровье», «Психология для не психологов»
3	Технологии и методы информационно-психологического воздействия.	1.4.1. Профилактика буллинга (травли) среди обучающихся	Социально-психологические особенности буллинга. Участники буллинга. Психологический	Виктимность. Виктимблейминг-термин, обозначающий перекладывание на		Тренинговое занятие «Стоп буллинг» (по	Мероприятия проекта «Психология для не психологов»

			портрет. Ответственность.	жертву насилия ответственность за произошедшее.		запросу)	
4	Индивидуальные траектории профессионально-личностного развития.	1.4.2. Психологическое просвещение в рамках профессиональной ориентации и планирования профессиональной карьеры обучающихся	Профессиональное развитие личности: Индивидуальная траектория профессионального развития Образовательные траектории индивидуального профессионального развития Личностный рост: сущность, направление, условия и реализация развития навыков личностного развития. «Что такое профориентация и чем она может помочь»	Как услышать себя при выборе профессии? Профессия=судьба?	Как быть ценным специалистом и нужно ли к этому стремиться? Как грамотно учиться на чужих ошибках	Технологии и самопрезентации.	Мероприятия проекта «Психология для не психологов»
5	Психологические основы профессионального саморазвития.	1.4.2. Психологическое просвещение в рамках профессиональной ориентации и планирования профессиональной карьеры	Человек и общество. Человек и труд. Саморазвитие: понятие, психологические механизмы, формы. Выбор профессии: что важно знать	Теория деятельности. Зоны ближайшего и актуального развития. Высшие психические функции.	Нестандартные способы самомотивации и Управление репутацией		Мероприятия проекта «Психология для не психологов»

		обучающихся					
6	Конфликты в молодежной среде: предупреждение и урегулирование.	1.3.1. Психологическое просвещение в контексте реализации норм Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»	Развитие эмоционального интеллекта в молодежной среде. Способы разрешения конфликтных ситуаций. Конфликтность как начальная форма агрессивного поведения. Межэтнические конфликты и пути их урегулирования	Конфликт: конструктивный выход Самоисследование своей агрессии.		Групповой тренинг «Решаем конфликт конструктивно»	Мероприятия проекта «Психология для не психологов»
7	Семейное неблагополучие как социальный феномен.	1.3.5. Психологическое просвещение студентов – молодых родителей	Специфические причины конфликтов в молодых семьях. Отношения: как учитывать разность характеров и договариваться. Молодые родители, что сложного? Психологическая готовность к родительству. Готов к серьезным отношениям?	Критерии деструктивной семьи			Мероприятия проекта «Психология для не психологов»
8	Семейные ценности студенческой молодежи.	1.3.5. Психологическое просвещение студентов – молодых	Брак и семья в современном мире. Семейная идентичность студентов.		Принципы построения здоровых отношений		Мероприятия проекта «Психология для не психологов»

		родителей	Ценность семейных отношений. «Молодая семья в современном обществе»				
9	Феномен женского лидерства.	1.3.4. Психологическое просвещение в контексте реализации «Национальной стратегии действий в интересах женщин на 2023 - 2030 годы»	Самореализация женщины в современных реалиях. Значение женского лидерства в современном мире. Движущая сила женского лидерства. (взять из статьи Проблема женского лидерства в корпоративной структуре, Измайлова, Корнева, Цукан) «Женщина лидер: мифы и реальность»/ «Женское лидерство в современном обществе»		Самореализация женщины в современных реалиях. Значение женского лидерства в современном мире. Движущая сила женского лидерства. (взять из статьи Проблема женского лидерства в корпоративной структуре, Измайлова, Корнева, Цукан) «Женщина лидер: мифы и реальность»/ «Женское лидерство в современном обществе»		Мероприятия проекта «Психология для не психологов»

0	Психологические аспекты добровольчества (волонтерства)	1.3.7. Психологическое просвещение в контексте содействия развитию добровольчества (волонтерства)	Социально-психологические аспекты развития волонтерства. Профилактика эмоционального выгорания волонтеров. Волонтерская деятельность как сфера самореализации современной молодежи. «Волонтерство: психологические аспекты добровольной помощи».		Добровольно-принудительного - как перестать помогать другим в ущерб себе		Мероприятия проекта «Психология для не психологов», «Психологические практики»
---	--------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------

**Направления психологического просвещения  
педагогических и административно-управленческих работников  
в образовательных организациях высшего образования**

п/п	Примерные тематики просветительских мероприятий	Направления психологического просвещения в контексте реализации положений федеральных законов и документов стратегического планирования Российской Федерации	Сайт. Раздел на сайте для педагогов по психологическому ликбезу	Соцсети	Газета	Группы	Мероприятия (по результатам опроса)
-----	-------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	---------	--------	--------	-------------------------------------

	Психологические особенности юношеского возраста	1.3.1. Психологическое просвещение в контексте реализации норм Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»	«Психологические особенности возраста 18-25 лет» Психология развития личности на разных возрастных этапах.	Психология вчерашнего школьника как сформировать позитивный настрой на обучение в вузе (ПК)			Мероприятия проекта «Психология для не психологов»
	Особенности взаимодействия с различными категориями обучающихся	1.3.1. Психологическое просвещение в контексте реализации норм Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»	Особенности взаимодействия со студентами с ОВЗ, комбатантами, семьями демобилизованных, участников СВО. Психологические аспекты работы в мультикультурной среде молодежи (совместно с Интерклубом) Взаимодействие студента и преподавателя как один из факторов качества обучения в вузе		Взаимодействие студента и преподавателя как один из факторов качества обучения в вузе		Мероприятия проекта «Психология для не психологов»
	Проявления деструктивного поведения молодежи	1.3.2. Психологическое просвещение в контексте охраны психического	«Деструктивное поведение: причины, проявления, профилактика». (статья на сайт и				Мероприятия проекта «Психология для не психологов»

		健康发展和保障所有参与者教育过程的心理健康	教师的材料链接) 预防青少年和年轻人的破坏性行为				
	Psychological factors of academic achievement and optimization of the educational process	1.3.1. Psychological enlightenment in the context of the implementation of norms of the Federal Law "On Education in the Russian Federation"	«Psychology of academic non-achievement» Article on the site and link for teachers to the material)				Events of the project «Psychology for non-psychologists»
	Most common problems, associated with psychological health of students	1.3.2. Psychological enlightenment in the context of protection of psychological health of all participants of the educational process	Behavioral features of students. How to cope? Acute stress reactions through the prism of psychological features of the students.				Events of the project «Psychology for non-psychologists»
	Psychological techniques of coping with stress and	1.3.1. Psychological enlightenment in the context of the implementation of norms of the Federal Law "On Education in the Russian Federation"	«Professional and emotional burnout of university teachers: causes and			Group session on prevention of emotional burnout	Events of the project «Psychology for non-psychologists»,

	предупреждение профессионального выгорания	реализации норм Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»	профилактика» Профилактика профессионального выгорания			выгорания (по запросу)	«Психологические практики»
	Имидж сотрудника организации высшего образования	1.3.1. Психологическое просвещение в контексте реализации норм Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»	Имидж: сущность, слагаемые, функции. Технологии имиджирования Я-концепция				Мероприятия проекта «Психология для не психологов»
	Психология управления учебной и/или неформальной молодежной группой	1.3.6. Психологическое просвещение в контексте содействия реализации государственной молодежной политики	Психология лидерства Психологические аспекты управления. Психология управления учебной группой.				Мероприятия проекта «Психология для не психологов»
	Проявления психосоциальной дезадаптации студентов	1.3.6. Психологическое просвещение в контексте содействия реализации государственной молодежной политики	Психологическая адаптация студентов первых курсов: в чем сложность и как справляться.				Мероприятия проекта «Психология для не психологов»

0	Маркеры деструктивного поведения молодежи	1.4.3. Психологическое просвещение в целях профилактики суицидального поведения обучающихся	«О депрессии и суициде студенческой молодежи: о чем важно знать» (можно взять статьи, что есть на сайте о Суициде, о Депрессии и о возрасте 18-25 лет, адаптировать под эту тему, чтобы дать информацию о рисках и маркерах суицида студентов.				Мероприятия проекта «Психология для не психологов»
1	Выявление и дальнейшее сопровождение обучающихся, подверженных суицидальному риску и аутодеструктивному поведению	1.4.3. Психологическое просвещение в целях профилактики суицидального поведения обучающихся	«Маршрутизация выявления и профилактики суицидального и аутодеструктивного поведения» (для педагогов, как действовать, если у них есть студент с суицидальными намерениями и/или в психозе. Отдельно про маркеры и что нужно направить такого студента в ПЦ, будет указано в теме пункта 10.)				Мероприятия проекта «Психология для не психологов», «Осознанная индивидуальность»
2	Профилактика нарушений	1.3.1. Психологическое	Есть к чему стремиться. 16				Мероприятия проекта

	психического здоровья	просвещение в контексте реализации норм Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»	признаков здоровой личности по Н. Мак-Вильямс.				«Психология для не психологов», «Осознанная индивидуальность»
3	Межведомственное взаимодействие при оказании медико-психологической помощи.	1.3.1. Психологическое просвещение в контексте реализации норм Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»	«Психолог и психиатр: когда и к кому обращаться»				Мероприятия проекта «Психология для не психологов»
4	Буллинг – ситуация, о которой нужно знать!	1.4.1. Профилактика буллинга (травли) среди обучающихся	«Буллинг (травля) в студенческой среде: причины, последствия, профилактика»				Мероприятия проекта «Психология для не психологов»
5	Маркеры поведения, на которые нужно обратить внимание	Маркеры поведения, на которые нужно обратить внимание.	«Деструктивное поведение. Как распознать и что делать?»				Мероприятия проекта «Психология для не психологов»
6	Что делать, если есть подозрение на ситуацию буллинга в учебной среде. Алгоритм действий	1.4.1. Профилактика буллинга (травли) среди обучающихся					Мероприятия проекта «Психология для не психологов»

7	Добровольческие молодежные движения: поддержка и сотрудничество	1.3.7. Психологическое просвещение в контексте содействия развитию добровольчества (волонтерства)	«Добровольческая (волонтерская) деятельность как возможность развития эмпатии».				Мероприятия проекта «Психология для не психологов»
8	Феномен женского лидерства	1.3.4. Психологическое просвещение в контексте реализации «Национальной стратегии действий в интересах женщин на 2023 - 2030 годы»	«Психология женского лидерства»				Мероприятия проекта «Психология для не психологов»
9	Имидж лидера - женщины в образовании	1.3.4. Психологическое просвещение в контексте реализации «Национальной стратегии действий в интересах женщин на 2023 - 2030 годы»					Мероприятия проекта «Психология для не психологов»
0	Межнациональное общение в молодежной	1.3.6. Психологическое просвещение в	Адаптация в мультикультурной среде				Мероприятия проекта «Психология для

	среде	контексте содействия реализации государственной молодежной политики					не психологов»
--	-------	------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	----------------

## **9. Содержание программы (перечень и описание программных мероприятий, функциональные модули, дидактические разделы, учебно-тематические планы, описание используемых методик и технологий, психологического инструментария и т.д.).**

### **Профориентационный тренинг "Формула выбора профессии"**

Выбор будущей профессии может быть непростым и волнительным. Как его сделать, чтобы будущая профессия приносила вам удовлетворение и радость? Можно отталкиваться от простой формулы «Хочу — Могу — Надо». Хочу - это то, что нравится и вдохновляет, от чего вы получаете удовольствие, что вам интересно. Могу - это ваши знания, навыки, таланты, предрасположенности, которые могли бы вам помочь в работе. Надо - это то, что востребовано.

*Результат:* на тренинге школьники знакомятся с разными профессиями, узнают о важности осознанного выбора будущей специальности в зависимости от индивидуальных личностных особенностей. В игровой форме тренируются самоопределению на примере литературных персонажей.

### **Тренинг «Погружение в дебаты» для учащихся 7-10 классов в рамках профориентационных мероприятий ПИСШ.**

Создание комфортной и современной образовательной среды является одной из приоритетных задач высшего образования. Важную роль в дебатах играет психологическая составляющая. Для более эффективного выступления необходимо контролировать свои эмоции, уметь концентрироваться и распределять внимание, справляться с волнением и принимать критику. Участники дебатов также должны обладать способностью быстро переключаться с одной темы на другую и адаптироваться к меняющимся условиям. Командная работа требует умения распределять роли, координировать действия, принимать совместные решения и находить компромиссы.

*Результат:* участники увереннее чувствуют себя в публичных выступлениях, учатся контролировать свои эмоции, строить логичные аргументы и эффективно общаться, быстро адаптироваться к меняющимся условиям и принимать быстрые решения, развивают гибкость мышления и способность к анализу информации.

### **«Гореть, а не выгорать: как справиться с синдромом эмоционального выгорания»**

Эмоциональное выгорание – это истощение эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека, развивающееся на фоне хронического стресса. Это ответ психики, когда она говорит нам «стоп». Подобное состояние возникает у человека в ситуациях связанных с различной деятельностью, будь то профессиональная, или волонтерская, научная, творческая, или любая другая.

*Результат:* на тренинге участники получат ответы на вопросы, актуальную информацию о природе эмоционального выгорания, квалифицированную поддержку психологов в части профилактики и работы с

эмоциональным выгоранием в учебе и работе посредством действенных упражнений и техник.

### **«Техники успешных коммуникаций»: как преодолеть страх публичных выступлений?**

Современный мир все больше и больше требует от нас эффективного взаимодействия с другими, наличия у нас лидерских качеств, навыков самопрезентации и деловой коммуникации. Сейчас важно развивать свой эмоциональный интеллект и психологию влияния, чтобы повышать вес на профессиональной арене. Публичные выступления являются неотъемлемой частью многих профессий и конечно, частью учебного процесса, когда мы выступаем перед аудиторией, представляем доклад, защищаем дипломную работу или участвует в университетской активности.

*Результат:* на тренинге участники получат все необходимые инструменты для успешного публичного выступления, а также навыки и техники для установления контакта с аудиторией.

### **«Основы тайм-менеджмента: учимся жить эффективнее»**

Тайм-менеджмент — это особый инструмент по оптимизации времени. С его помощью можно успевать больше, затрачивая меньше сил, но получая при этом качественный результат. Знание правил тайм-менеджмента в студенческой жизни поможет правильно распоряжаться временем, планировать свой день максимально эффективно, высвобождать часы для личных дел.

*Результат:* участники смогут полноценно работать и учиться без вреда для здоровья, качественно отдыхать и иметь насыщенную личную жизнь через структурирование времени, задач, нахождение отвлекающих действий, индивидуальных особенностей восприятия времени и тренировку сознательного контроля над временем, потраченного на выполнение задания.

### **«Экзамены без стресса»**

Волнение перед экзаменами испытывает большинство учеников разных возрастов. Конечно, экзаменационный стресс — явление временное, однако пребывание в состоянии напряжения для организма нежелательно. Со стороны физиологических процессов стресс проявляется себя как бессонница, частое сердцебиение, головные боли, несварение желудка, спазмы, потеря аппетита. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность.

*Результат:* поиск скрытых ресурсов и сил для успешного преодоления экзаменационного периода через действенные упражнения и техники, актуальную информацию о природе стресса, ответы на вопросы и квалифицированную поддержку психологов.

### **«Тимбилдинг: Мы — эффективная команда!»**

Попадая в новое социальное окружение, молодые люди, как правило, чувствуют себя напряженно и скованно, что нормально и естественно при адаптации к незнакомой ситуации. Но чрезмерное напряжение может помешать завязывать новые знакомства и тормозить процесс интеграции в коллектив одногруппников, а также негативно сказываться на работу в совместных

проектах с однокурсниками в рамках процесса обучения. Снизить напряжение, овладеть навыками активной коммуникации и эффективной работе в команде, поможет участие в тренинг группах по «Тимбилдинг». «Team building» в переводе с английского означает «построение команды» или «командообразование». Это мероприятия, которые объединяют людей и помогают им стать командой. Тимбилдинг способствует формированию благоприятной психологической атмосферы в коллективе, созданию комфортных условий для знакомства с одногруппниками и развитию важных коммуникативных навыков для эффективного группового взаимодействия. Как правило, тимбилдинг проводят в игровом формате в виде различных упражнений, соревнований или тренингов.

*Результат:* на групповом тренинге участники знакомятся со своими однокурсниками, находят единомышленников по интересам, налаживают взаимоотношения в коллективе, развиваются навыки эффективного взаимодействия в команде.

### **«Прокрастинация: как стать эффективным?»**

Как и все процессы, которые связаны с функционированием нашей психики, прокрастинация имеет свои причины и последствия. Сама по себе она ни хороша, ни плоха.

Важное свойство прокрастинации — служить индикатором того, что что-то идет не так. Таким образом психика заставляет нас обратить внимание на лишний стресс, на истинные потребности и мотивы, взять паузу или даже сменить род деятельности.

В тематическом тренинге можно будет разобраться, почему прокрастинация так страшна и чем она отличается от лени, понять почему не стоит ждать вдохновения и мотивации для того, чтобы приступить к делу.

*Результат:* на тренинге участники овладевают действенными упражнениями и техниками, получают чек-лист по совладанию с прокрастинацией, индивидуально через МАК-техники проясняют причины и выгоды прокрастинации, исследуют ресурсы и осознают желаемый результат того дела, что постоянно откладывается.

### **«Психология зависимостей»**

Зависимость — это не просто слабость, это сложный процесс, имеющий глубокие корни. Лекция-тренинг "Психология зависимостей" поможет разобраться в причинах и механизмах развития различных типов зависимостей, а также получить ценные знания о том, как помочь себе или близкому человеку, столкнувшемуся с этой проблемой.

Понимание глубинных причин зависимостей - не только социальные и внешние факторы, но и глубокие психологические причины, которые могут стать предпосылками для развития зависимости.

Разбор механизмов зависимости - как формируются зависимости, какие этапы они проходят, и как именно они влияют на психику и поведение человека.

Практические инструменты для самопомощи и помощи близким - практические инструменты, которые помогут самостоятельно справиться с зависимостью или

поддержать близкого человека в трудный момент. *Результат:* участники овладевают достоверной информацией от опытного специалиста, узнают, как распознать зависимость на ранних стадиях, разберутся в тонкостях психологических манипуляций, используемых зависимыми людьми, ознакомятся с эффективными стратегиями преодоления зависимости, найдут ответы на свои вопросы и получат практические инструменты для помощи себе или близким.

### **«Профессиограмма и психотип личности»**

В современном мире, где конкуренция на рынке труда высока, важно не только обладать необходимыми профессиональными знаниями и навыками, но и понимать, как эти знания и навыки соотносятся с требованиями конкретной профессии. Именно здесь на помощь приходит профессиограмма. Это официальный документ, детально описывающий содержание работы и требования к сотрудникам определенной профессии. Профессиограмма представляет собой своеобразный "портрет" профессии, позволяющий увидеть ее с разных сторон.

Данный тренинг нацелен на помощь участникам в: понимании сути профессиограммы - изучении форматов представления, основных разделов и их значения; анализе собственных навыков и знаний - сравнении их с требованиями профессии, определении сильных и слабых сторон; соотнесении собственного психотипа с профессией - понимании того, как особенности личности влияют на успех в выбранной профессии; развитии необходимых навыков - изучении стратегий по развитию тех навыков, которые необходимы для достижения успеха в профессии; формировании целей и плана развития - определении конкретных шагов, которые нужно предпринять для повышения компетенции и достижения профессиональных целей.

*Результат:* по окончании тренинга участники смогут чётко представлять содержание и требования выбранной профессии, оценить свою готовность к работе в этой профессии, разработать план развития необходимых навыков, уверенно применять полученные знания в реальной жизни.

### **«Психологические особенности взаимодействия с людьми с ОВЗ» для школы инклюзивного волонтерства.**

Важная составляющая подготовки инклюзивного волонтера — психологическая компетентность. Доброволец должен быть психологически настроен на конкретную социальную работу, быть готовым к встрече с трудностями, реально взвешивать собственные возможности, уметь принять решение в самых разных ситуациях, возникающих в ходе выбранной деятельности.

Цель тренинга: развить у участников понимание специфики взаимодействия с людьми с ОВЗ, предоставить практические навыки, необходимые для успешной работы инклюзивного волонтера, способствовать формированию у участников эмпатии и чувствительности к потребностям людей с ОВЗ, помочь будущим волонтерам преодолеть возможные стереотипы и предрассудки.

*Результат:* участники получат глубокое понимание психологических особенностей людей с ОВЗ и научатся строить эффективное взаимодействие с ними, развиваются компетенции, необходимые для успешной работы инклюзивного волонтера, включая эмпатию, чувствительность, коммуникативные навыки, управление стрессом и конфликтами, получают практические рекомендации по работе с людьми с ОВЗ и овладевают инструментами для успешного взаимодействия в различных ситуациях.

### **Тренинг для старост учебных групп «Командообразование: как создать команду мечты?»**

Староста – это не просто должность, а роль, которая играет ключевую роль в формировании атмосферы в учебной группе. Это лидер, который несет ответственность за организацию учебного процесса, взаимодействие с преподавателями, а также создание комфортной и продуктивной среды для всех участников. Эффективная работа старосты напрямую зависит от его способности объединить группу и построить прочные, отношения между ее членами. Для этого необходимо не только обладать организаторскими навыками, но и уметь мотивировать, вдохновлять и вести за собой.

Тренинг направлен на решение следующих задач: развитие навыков эффективного лидерства и управления группой - практические инструменты для мотивации, делегирования, контроля и решения конфликтных ситуаций; методы командообразования, формированию сплоченного и эффективного учебного коллектива.

*Результат:* понимание роли старосты в учебной группе, развитие лидерских качеств и навыков управления группой, знания и практические навыки применения различных методов командообразования.

## **10. Ресурсы, необходимы для эффективной реализации программы:**

### **– требования к специалистам;**

В соответствии с должностной инструкцией разработанной в соответствии с положениями Трудового кодекса Российской Федерации, профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» и иных нормативно-правовых актов, регулирующих трудовые правоотношения в контексте разработки и проведения программ по психологическому просвещению к педагог-психолог должен знать:

– методологию психологии и педагогики, основы социальной, возрастной и педагогической психологии, методы, используемые в педагогике и психологии;

– методы психолого-педагогической диагностики, используемые в мониторинге оценки качества результатов и содержания образовательного процесса;

– теорию и методы организации психологического исследования;

– теории и методы педагогической психологии, историю и теории организации образовательного процесса;

- методы статистического анализа данных психологического исследования, верификации, интерпретации и представления результатов исследования;
- методологические основы проектирования образовательной среды, основы психодидактики;
- психологические методы оценки параметров образовательной среды, в том числе комфортности и психологической безопасности образовательной среды;
- приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными нормами их развития;
- содержание работы межведомственных организаций (ресурсных центров) для информирования субъектов образовательного процесса о способах получения отраслевой психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи;
- современные теории, направления, практики и приемы коррекционно-развивающей работы;
- закономерности развития различных категорий обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями;
- стандартные методы и технологии, позволяющие решать коррекционно-развивающие задачи, в том числе во взаимодействии с другими специалистами;
- способы и методы оценки эффективности и совершенствования коррекционно-развивающей работы;
- задачи и принципы психологического просвещения в образовательной организации с учетом образовательных потребностей и индивидуальных возможностей обучающихся;
- закономерности и возрастные нормы психического развития на разных возрастных этапах, способы адаптации и проявления дезадаптивного поведения молодежи к условиям образовательных организаций;
- признаки и формы дезадаптивных состояний у молодежи;
- современные теории формирования и поддержания благоприятного социально-психологического климата в коллективе, технологии и способы проектирования безопасной и комфортной образовательной среды;
- теории и методы предотвращения «профессионального выгорания» специалистов, причины возникновения, методы предупреждения и снятия психологической перегрузки педагогического коллектива;
- превентивные методы работы с обучающимися, находящимися в состоянии посттравматического стрессового расстройства, попавшими в трудную жизненную ситуацию, склонными к суициду и другим формам аутоагgressии;
- профессиональную этику;
- трудовое законодательство Российской Федерации, законодательство Российской Федерации в сфере образования, молодежной политики, оказания социальной и психиатрической помощи;

- нормативные правовые акты, касающиеся организации и осуществления профессиональной деятельности;
- правила внутреннего трудового распорядка, иные локальные нормативные акты образовательной организации;
- правила по охране труда, техники безопасности и противопожарной защите.

**– перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы;**

На предварительном этапе реализации программы применяются теоретические методы работы: анализ психолого-педагогической и специальной литературы. На профилактическом этапе реализации программы используются методы психологического просвещения участников реализации программы: наглядные (рассылка информационных буклетов о программе) и вербальные (проведение видеоконференции — анонса программы, ответы на вопросы). На диагностическом этапе реализации программы применяются следующие методы исследования: анкетирование, тестирование.

**– требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы ( помещение, оборудование, инструментарий и т.д.);**

Для проведения лекций-тренингов необходимо выделение соответствующих ресурсов. К ним относятся:

- Аудитории, оборудованные необходимым техническим оборудованием и имеющие соответствующую площадь для проведения тренинговой работы по группам (мультимедийный проектор, звуковая система).
- Учебные материалы (раздаточные материалы, презентации).
- **требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы (библиотека, информационно-коммуникационная сеть «Интернет» и иное);**

Доступ в информационно-телекоммуникационную сеть Интернет.

- **современные цифровые технологии, инструменты и сервисы (интерактивные доски, цифровые инструменты оценки образовательных результатов, образовательные сайты, интернет-музеи, электронные библиотеки и иное);**

Образовательные сайты, электронные библиотеки, цифровые инструменты оценки результатов.

## **11.Соблюдение правил заимствования.**

Всегда указывается источник цитаты или заимствованного материала. Это может быть ссылка на оригинальную статью, книгу или сайт, а также указание имени автора.

Избегание буквального копирования текста. Перефразирование и перестройка предложений, добавление собственных мыслей и комментарий.

Ограничение по объему и количеству заимствований. Анализа и интерпретация использованных материалов.

**11. Сведения о практической аprobации программы (при наличии – срок аprobации, количество участников и другая информация).**

Практическая аprobация программы осуществлялась в течении 2023-2024 года. Количество участников – более 500 чел.

**Изменения в структуре запросов:**

Основные запросы до проведения программы:

- Повышенная тревожность
- Перепады настроения и сложность контроля эмоций
- Сложности в общении с родителями и друзьями
- Прокрастинация
- Проблемы с мотивацией к учебе
- Эмоциональное и профессиональное выгорание
- Насилие в семье
- Потеря близких
- Сложности в адаптации к изменившимся жизненным условиям
- Запросы, связанные с выбором профессии, построением профессиональной траектории
- Прояснение своего состояния «Со мной что-то не так»
- Пограничные расстройства личности
- Психические расстройства
- Возвращение в терапию после лечения у врача-психиатра
- Непсихологические запросы (требуется привлечение административного ресурса).

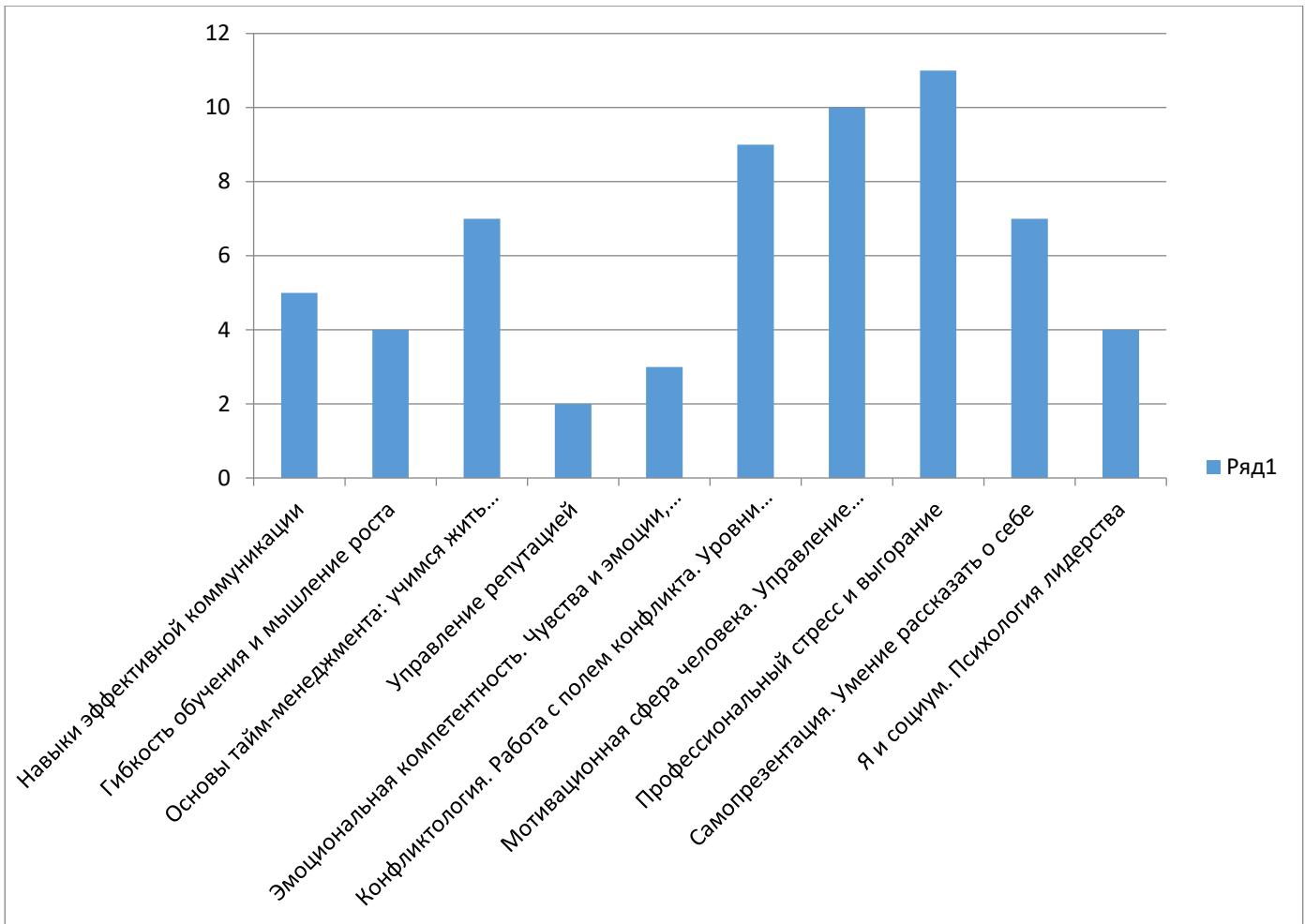
После проведения программы:

- Повышенная тревожность
- Перепады настроения и сложность контроля эмоций
- Сложности в общении с родителями
- Насилие в семье
- Потеря близких
- Сложности в адаптации к изменившимся жизненным условиям
- Прояснение своего состояния «Со мной что-то не так»
- Пограничные расстройства личности
- Психические расстройства
- Возвращение в терапию после лечения у врача-психиатра

Большинство лекций-тренингов в настоящее время проводится по заявкам от административных и структурных подразделений вуза.

Какая тематика лекций-тренингов была бы Вам интересна?

(Опрос для планирования тренингов на предстоящий учебный год, студенты 1-4 курса бакалавриата, апрель 2024 г., печатный бланк, 300 чел.).



## 12. Список литературы.

### Профориентационный тренинг "Формула выбора профессии"

Литература:

1. Профориентационная игра «Персонажи и профессии» [Электронный ресурс] // А. Я. Психология (azps.ru). 1.09.2015.  
[http://azps.ru/training/proforientation/personaji\\_i\\_professii.html](http://azps.ru/training/proforientation/personaji_i_professii.html) (1.09.2015).
2. Буланова-Топоркова, М. В. Педагогика и психология высшей школы/ М. В. Буланова-Топоркова. Ростов н/Д : Феникс, 2002.
3. Климов Е.А., Развивающийся человек в мире профессий, Обнинск, 1993 г.
4. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2004.

### Тренинг «Погружение в дебаты» для учащихся 7-10 классов в рамках профориентационных мероприятий ПИСШ.

1. Чароки, Дж..В., Хейс , Л.Л.

Твоя жизнь — твой выбор. Терапия принятия и ответственности для управления эмоциями и развития эмоциональной устойчивости подростков/Томас Р. Линч; пер. с а—нгл. Д. Парафинюк. —Киев. : “Науковий

СвГГ", 2022 — 182 с . : ил. Парал. тит. англ.

Шаб, Лиза

2. Ключ к себе. Повышаем самооценку / Лиза Шаб; пер. с англ. В. Горохова ; [науч. ред. А. Пингачева]. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 240 с. : ил. — (Ключ к себе. Простые практики самопомощи).

3. Магия общения. Этому можно научиться!/Н. Зверева 2021.-  
Альпина Паблишер,2021.-201 с. : ил.

4. Говори красиво, выступай легко / Книга-тренажер от экспертов по публичным выступлениям/ Зверева Н.В., Иконникова С.Г.,2022 – Clever

5. Дениел Гоулман Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ

6. Рабочая тетрадь по навыкам ДПТ для подростков: увлекательное руководство по управлению тревогой и стрессом, пониманию своих эмоций и освоению навыков эффективного общения/Teen Thrive, пер. с англ Е.М. Савиновой.

7. Когнитивно-поведенческая терапия для подростков. Рабочая тетрадь. Навыки и упражнения для управления настроением, повышения самооценки и совладания с тревогой/Рейчел Хатт; пер. с англ. Е.Н. Николаевой. -Киев. : "Диалектика": 2021 - 192 с.

8. П. Федоенко И. Качай Взять под контроль: страхи, тревоги, депрессию и стресс. Программа управления своими эмоциями

9. Джон Кабат-Зинн Куда бы ты ни шел – ты уже там. Осознанная медитация в повседневной жизни.

10. Петерсон, Таня Внутреннее спокойствие. 101 способ справиться с тревогой, страхом и паническими атаками / Таня Петерсон ; пер. с англ. Татьяны Землеруб. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021.

11. Бранч, Р.. Уиллсон, Р. Рабочая тетрадь по когнитивно-поведенческой терапии для чайников. 2-е изд.: Пер. с англ.— СПб: "Диалектика". 2020. — 448 с. — Парад, тит. англ.

**«Гореть, а не выгорать: как справиться с синдромом эмоционального выгорания»**

Литература:

1.Журнал «Вестник Психологии». Ю.Глиннянников «Эмоциональное выгорание».13.07.2018г.

2.Водопьянова, Н.Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях / Н.Е. Водопьянова // Психология здоровья. Сб. научных трудов. - СПб., 2000.

3.Котова Е.В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: учебное пособие - Красноярский гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2013.

**«Техники успешных коммуникаций»: как преодолеть страх публичных выступлений?**

Литература:

1.Рекомендации для педагогов и учащихся. «Приемы снятия страха публичного выступления». Составила педагог-психолог Чумакова С.В.

МБОУДО «ДДТ «Синяя птица».

2. А. Бек, А. Раш, Б. Шо, Г. Эмери. Когнитивная терапия депрессии.; [Пер. с англ. А. Татлыбаева]. - М. [и др.]: Питер, 2003.

### **«Основы тайм-менеджмента: учимся жить эффективнее»**

Литература:

1.Дэвид Аллен. Как привести дела в порядок. Искусство продуктивности без стресса = Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011.

2.Александр Горбачев. Тайм-менеджмент в два счета. - С-Пб.: «Питер», 2009.

3.Глеб Архангельский. Тайм-драйв. Как успевать жить и работать. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012.

### **«Экзамены без стресса»**

Литература:

1. Бильданова В.Р. Психология стресса и методы его профилактики : учебное

пособие / В. Р. Бильданова, Г.К. Бисерова, Г.Р. Шагивалеева. - Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015.

2.Суворова В.В. Психофизиология стресса / В.В. Суворова. – М.: Академия, 2011.

3.Щербатых Ю.В. Экзаменационный стресс. Воронеж: студия ИАН, 2000.

4. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. СПб.: Речь, 2002.

### **«Тимбилдинг: Мы – эффективная команда!»**

Литература:

1. Жуков Ю.М., Журавлев А.В., Павлова Е.Н. Технологии командообразования. М.: Аспект-Пресс, 2008.

2. Манфред Геллерт, Клаус Новак. Все о командообразовании. Руководство для тренеров. М.: Вершина,2006.

3.Тимбилдинг в студенческой аудитории: за и против. В.И.Екимова. Электронный журнал «Современная зарубежная психология»,2015. Том 4. № 2. С. 28-41.

4. Винокурова Д.В. Методическая разработка «Сборник игр в помощь педагогу», Центр детского творчества, 2007.

### **«Прокрастинация: как стать эффективным?»**

Литература:

1.Фьюре Нейл, «Легкий способ перестать откладывать дела на потом». М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012.

2.Шувенбург Хенри, ван Эссен Таня, «Прокрастинация. Первая помощь».М.: Альпина Паблишер,2019.

3.Штавеманин Гарлих, «Находчивость против упрямства. Самоэффективность в решении проблем». М.: Гуманитарный центр,2015.

### **«Психология зависимостей»**

Литература:

1.Симатова О. Б. Психология зависимости: учебное пособие. - Чита: ЗабГГПУ, 2006.

2.Мучник Ю. Л., Прусс М. С., Кельян Л. Л., Соловьева В. А. Как избавиться от пристрастия к алкоголю. - СПб.: Нева; М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003.

3.Брюн Е. А. Практическая психология зависимости. - Москва: Наука, 2014.

**«Психологические особенности взаимодействия с людьми с ОВЗ» для школы инклюзивного волонтерства.**

Литература:

1.Методические рекомендации по развитию сети волонтерских центров инклюзивного добровольчества – М.: Издательство РГСУ, 2018.

2.Семинар «Волонтерская помощь людям с психическим расстройствами. Семинар с экспертами». Спикеры семинара: Надежда Валентиновна Соловьева – врач-психиатр Научного центра персонализированной психиатрии. Александр Васильевич Палин – врач-психиатр, психотерапевт, заведующий медико-реабилитационным отделением ПКБ № 4 им. П.Б. Ганнушкина. Мария Евгеньевна Сиснева – психолог, координатор волонтерского движения «Волонтеры ПНИ». 2016г. <https://volonter-school.ru/2016/12/seminar-volonterskaya-pomoshh-lyudyam-s-psihicheskimi-rasstrojstvami-video/>