

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КВАЛИФИКАЦИЙ И СОДЕЙСТВИЯ
ТРУДОУСТРОЙСТВУ «ПРОФЕССИОНАЛ»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБОУ ДПО Центр «Профессионал»
Е. В. Крутицкая
«02» апреля 2026 г.

ПРОГРАММА

повышения квалификации (дополнительное профессиональное образование)

«Перезапуск жизни: самодиагностика, личные границы, здоровые отношения»

(наименование программы)

Цель: формирование компетенции, необходимой для осуществления эффективного межличностного взаимодействия

Планируемые результаты обучения: – формирование навыков самодиагностики, регулирования поведения и выстраивания межличностной дистанции в процессе взаимодействия;
– формирование навыков применения конструктивных моделей взаимодействия с учетом этических норм

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Категория обучающихся:	лица, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации	Форма обучения:	очная с применением дистанционных образовательных технологий
Минимальный уровень образования принимаемых на обучение:	среднее профессиональное образование (с навыками работы на персональном компьютере)	Недельная нагрузка:	8-16 часов
Продолжительность обучения:	от 3 недель	Режим занятий:	2-4 дня в неделю по 2-4 часа в день

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)	Всего, час.	В том числе:		Форма контроля
			теорет. занятия	практ. занятия	
1.	Инструменты самодиагностики	12	4	8	зачет
2.	Выстраивание личных границ и межличностной дистанции	8	2	6	зачет
3.	Архитектура здоровых личных и профессиональных отношений	14	4	10	зачет
4.	Итоговая аттестация ¹	2	—	2	экзамен
	Итого:	36	10	26	

¹ Прием экзамена осуществляется аттестационной комиссией в составе трех человек.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа «Перезапуск жизни: самодиагностика, личные границы, здоровые отношения» предназначена для повышения квалификации в ГБОУ ДПО Центр «Профессионал» (далее – Центр) граждан, оказавшихся в трудной жизненной ситуации (в рамках исполнения Указа мэра Москвы № 56-УМ от 05.10.2022 г.).

На обучение принимаются лица, имеющие образование не ниже среднего профессионального, с навыками работы на персональном компьютере.

Слушатели, принятые на обучение по очной форме обучения с применением дистанционных образовательных технологий, должны иметь персональный компьютер с выходом в сеть «Интернет».

Цель обучения – формирование компетенции, необходимой для осуществления эффективного межличностного взаимодействия.

Программа разработана с учетом требований профессионального стандарта «Социальный работник», утвержденного приказом Минтруда России от 18.06.2020 № 354н, в части реализации отдельных трудовых действий трудовой функции А/03.4. Учебный план программы повышения квалификации, рассчитанный на 36 часов, включая время, отведенное на итоговую аттестацию, содержит 3 учебные дисциплины, состав и последовательность которых устанавливается исходя из цели обучения и логики освоения учебного материала.

С целью адаптации к форматам цифровой экономики и формирования ключевых компетенций, востребованных на современном рынке труда, в программу включен блок модулей по цифровой грамотности, направленный на развитие практических навыков уверенной работы с цифровыми устройствами, интернет-сервисами, облачными платформами, средствами онлайн-коммуникации и защиты информации. Изучение указанных модулей предусмотрено вне сетки учебного времени с использованием системы дистанционного обучения Центра.

Организация учебного процесса предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: теоретические занятия, практические занятия, другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом. Занятия проводятся в формате вебинаров. По каждой дисциплине разработаны различные виды контроля знаний и умений, а также разработаны комплексные задания для проведения итогового экзамена, что позволяет выявить степень подготовки слушателя к профессиональной деятельности. Продолжительность обучения, недельная нагрузка и режим занятий определяются для каждой конкретной учебной группы непосредственно перед началом обучения.

Освоение программы «Перезапуск жизни: самодиагностика, личные границы, здоровые отношения» завершается итоговой аттестацией в форме экзамена.

Лицам, успешно освоившим программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается удостоверение о повышении квалификации.

ПЕРЕЧЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ, СОВЕРШЕНСТВУЕМЫХ И (ИЛИ) ПОЛУЧАЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Слушатель, успешно освоивший программу «Перезапуск жизни: самодиагностика, личные границы, здоровые отношения», **должен знать:**

- основные механизмы самовосприятия и формирования поведенческих стратегий;
- принципы регулирования межличностного взаимодействия и дистанции;
- этические нормы и подходы к построению конструктивного взаимодействия.

Слушатель, успешно освоивший программу «Перезапуск жизни: самодиагностика, личные границы, здоровые отношения», **должен уметь:**

- проводить самодиагностику и анализ собственных поведенческих стратегий;
- регулировать поведение и выстраивать взаимодействие с учетом межличностной дистанции;
- применять конструктивные модели взаимодействия с соблюдением этических норм.