ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «ГУЧЕ»

ООО "ГУЧЕ"

Подписан: ООО "ГУЧЕ"
DN: ИНН ЮЛ=7840126594, СНИЛС=12982595203, ОГРН=1267800036338, ИНН=270320594297, C=RU, S=78 Санкт-Петербург, L="Санкт-Петербург, МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СМОЛЬНИНСКОЕ ВН.ТЕР.Г.", STREET="ГРОДНЕНСКИЙ ПЕР., Д. 11, ЛИТЕРА А, ПОМЕЩ. 7-Н", O="ООО ""ГУЧЕ""", CN="ООО ""ГУЧЕ""", T=ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР, G=ВЛАДИСЛАВ ГЕННАДЬЕВИЧ, SN=ЧЕ
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2026-09-30 12:13:20
Foxit Reader Версия: 9.7.2

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО «ГУЧЕ»

_____ / Че Владислав Геннадьевич /

Приказ № ___ от «___» _____ 2026 г.

М.П.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Психологическая поддержка взрослых: работа с тревожностью, выгоранием, самооценкой и отношениями»

Направленность: социально-гуманитарная

Срок реализации программы: 72 часа

Возраст обучающихся: взрослые (от 18 лет)

Составитель:

Дикевич Людмила Леонидовна

Санкт-Петербург

2026 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы.
Современный ритм жизни, постоянный стресс, высокая нагрузка на работе и дома приводят к эмоциональному выгоранию, тревожности, снижению самооценки и проблемам в отношениях. Взрослые часто остаются один на один с этими состояниями, не зная, куда обратиться за поддержкой.

Психологическая помощь для взрослых помогает восстановить ресурс, разобраться в причинах трудностей, научиться справляться со стрессом и вернуть ощущение контроля над жизнью. Особенно важно это для родителей, воспитывающих детей с особенностями развития — их эмоциональное состояние напрямую влияет на всю семью.

Новизна программы.
Программа разработана для реализации в условиях центра комплексной коррекции и развития. Основной акцент сделан на гибкое удовлетворение образовательных запросов и потребностей взрослых, обеспечение реализации идей дополнительного образования на основе оказания психолого-педагогической поддержки каждому обучающемуся с учётом его индивидуальности.

Отличительные особенности программы.
Программа является модифицированной и составлена в соответствии с Федеральным законом об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ. Содержание коррекционного процесса выстроено в соответствии с современными научными концепциями; на позициях гуманно-личностного отношения к человеку и направлено на его всестороннее развитие.

Данная программа представляет собой систему, обеспечивающую восстановление психоэмоционального ресурса, снижение тревожности и симптомов выгорания, повышение самооценки и качества жизни, гармонизацию отношений.

В основе данной Программы лежат следующие принципы:

- принцип индивидуализации;
- принцип доступности;
- принцип интеграции.

2. НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ

Программа разработана на основе следующих нормативных правовых документов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

4. Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 №1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
5. Федеральный закон «О персональных данных» от 27.07.2006 N 152-ФЗ;
6. Федеральный закон от 31.07.2020 №248-ФЗ «О государственном контроле (надзоре) и муниципальном контроле в Российской Федерации».

3. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: восстановление психоэмоционального ресурса, снижение тревожности и симптомов выгорания, повышение самооценки и качества жизни, гармонизация отношений.

Задачи программы:

Образовательные:

- Снижение уровня тревожности.
- Работа с эмоциональным выгоранием.
- Коррекция самооценки и самоценности.
- Работа с психосоматическими проявлениями.
- Преодоление стресса и последствий травм.
- Работа с пищевым поведением и весом.
- Работа с отношениями (с детьми, партнёрами, родителями).
- Работа с финансовыми установками и деньгами.
- Работа с сексуальностью и проявленностью.
- Работа с самореализацией и предназначением.

Коррекционно-развивающие:

- Развитие эмоционального интеллекта.
- Развитие навыков саморегуляции.
- Развитие уверенности в себе.
- Развитие навыков коммуникации.
- Формирование ресурсных состояний.

Воспитательные:

- Формирование мотивации к изменениям.
- Развитие самостоятельности.
- Воспитание бережного отношения к себе.
- Формирование навыков поддержки других.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения программы обучающийся будет:

Знать:

- причины своих эмоциональных состояний;
- способы саморегуляции;
- способы работы с тревогой и стрессом;
- способы выстраивания границ.

Уметь:

- справляться с тревогой и стрессом;
- восстанавливать ресурс;
- выстраивать отношения с близкими;
- защищать свои границы;
- управлять своим состоянием;
- поддерживать себя.

Будут развиты:

- эмоциональный интеллект;
- саморегуляция;
- уверенность в себе;
- коммуникативные навыки;
- ресурсное состояние;
- качество жизни.

5. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Вид образования: дополнительное образование.
Подвид: дополнительное образование детей и взрослых.
Категория обучающихся: взрослые (от 18 лет).
Форма организации образовательной деятельности: индивидуальная и групповая.
Нормативный срок обучения: 72 часа.
Продолжительность обучения: 36 недель.
Режим занятий: 1–2 академических часа в неделю.
Язык реализации: русский.
Итоговый документ об окончании курсов по ДОО: сертификат установленного образца.

6. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ

Форма занятий: аудиторная. Приоритет отдаётся индивидуальным консультациям и групповым практикам.

Программа использует следующие методы оценки результативности:

Первичная психологическая диагностика — специалист проводит диагностику эмоционального состояния, используя специальные диагностические методы и приёмы.

Итоговая психологическая диагностика — проводится по результатам работы с целью оценки динамики, качества и устойчивости результатов.

Результативность работы определяется подведением итогов в форме психолого-педагогической диагностики, которое позволяет оптимизировать процесс индивидуального обучения.

7. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Количество часов	Формы аттестации/контроля		
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1	Входной контроль	**1**	**-**	**1**	Анкета
2	Первичная психологическая диагностика	**4**	**1**	**3**	Тематический, констатирующий
3	Работа с тревожностью и стрессом	**10**	**1**	**9**	Текущий, наблюдение
4	Работа с выгоранием	**10**	**1**	**9**	Текущий, наблюдение

№	Название раздела, темы	Количество часов	Формы аттестации/контроля		
5	Работа с самооценкой и самоценностью	**10**	**1**	**9**	Текущий, наблюдение
6	Работа с отношениями	**10**	**1**	**9**	Текущий, наблюдение
7	Работа с пищевым поведением	**8**	**1**	**7**	Текущий, наблюдение
8	Работа с деньгами и самореализацией	**8**	**1**	**7**	Текущий, наблюдение
9	Групповые практики	**8**	**1**	**7**	Текущий, наблюдение
10	Итоговая психологическая диагностика	**3**	**-**	**3**	Итоговый: мониторинг уровня обучения
	Итого	**72**	**8**	**64**	

8. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Входной контроль. Анкета.

Тема 1. Первичная психологическая диагностика.
Теоретическая часть. Установление эмоционального контакта. Изучение запроса и трудностей.
Практическая часть. Комплекс мероприятий, направленных на выявление эмоциональных особенностей.
Формы контроля: опрос, наблюдение.

Тема 2. Работа с тревожностью и стрессом.
Теоретическая часть. Знакомство с понятиями «тревожность» и «стресс».
Практическая часть. Диагностика уровня тревожности. Дыхательные практики. Телесные практики. Работа с мыслями и убеждениями.
Формы контроля: опрос, наблюдение.

Тема 3. Работа с выгоранием.
Теоретическая часть. Знакомство с понятием «выгорание».
Практическая часть. Выявление признаков выгорания. Восстановление ресурса.
Формирование баланса между работой и отдыхом. Работа с границами.
Формы контроля: опрос, наблюдение.

Тема 4. Работа с самооценкой и самоценностью.
Теоретическая часть. Знакомство с понятием «самооценка».
Практическая часть. Формирование позитивного образа «Я». Работа с внутренним критиком. Развитие любви к себе. Формирование уверенности в себе.
Формы контроля: опрос, наблюдение.

Тема 5. Работа с отношениями.
Теоретическая часть. Знакомство с типами отношений.
Практическая часть. Отношения с детьми. Отношения с партнёром. Отношения с родителями. Работа с границами и конфликтами.
Формы контроля: опрос, наблюдение.

Тема 6. Работа с пищевым поведением.
Теоретическая часть. Знакомство с понятием «пищевое поведение».
Практическая часть. Выявление причин нарушений пищевого поведения. Формирование здорового отношения к еде. Работа с телом и принятием себя.
Формы контроля: опрос, наблюдение.

Тема 7. Работа с деньгами и самореализацией.
Теоретическая часть. Знакомство с финансовыми установками.
Практическая часть. Работа с финансовыми установками. Формирование проявленности. Поиск предназначения и самореализации.
Формы контроля: опрос, наблюдение.

Тема 8. Групповые практики.
Теоретическая часть. Знакомство с групповыми форматами.
Практическая часть. Групповая терапия. Трансформационные игры. МАК-терапия. Женские круги и тренинги.
Формы контроля: опрос, наблюдение.

Тема 9. Итоговая психологическая диагностика.
Теоретическая часть. Обследование по результатам работы.
Практическая часть. Комплекс мероприятий, направленных на определение степени изменений.
Формы контроля: Итоговый: мониторинг уровня обучения.

9. МЕТОДИЧЕСКОЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

9.1. Условия реализации программы.
Для успешной реализации программы используется методический и раздаточный материал, необходимый для успешного освоения программы: наглядные пособия по темам, карты-схемы, таблицы; разработки игр, конкурсов, раздаточный материал для проведения различных занятий по программе.

9.2. Методы организации учебного процесса.
Занятия проводятся в индивидуальной и групповой форме в специально оборудованном кабинете.

Словесные методы включают в себя объяснение нового материала, беседу, инструктаж.

Наглядные методы активное использование данной группы методов.

Практические методы являются основными в реализации данной образовательной программы.

Репродуктивные (воспроизводящие) методы направлены на закрепление представлений и практических умений.

Частично-поисковый (эвристический) метод основан на самостоятельной деятельности.

Педагогические технологии:

- технология индивидуализации обучения;
- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимообучения;
- технология модульного обучения;
- технология дифференцированного обучения;
- технология разноуровневого обучения;
- технология развивающего обучения;
- технология игровой деятельности;
- информационная технология;
- коммуникативная технология обучения;
- технология коллективной творческой деятельности;
- здоровьесберегающая технология.

9.3. Кадровое обеспечение реализации программы.
Требования к образованию и обучению преподавателя:
Среднее профессиональное образование — программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование — бакалавриат, направленность (профиль) которого, как правило, соответствует преподаваемому учебному предмету, курсу, дисциплине (модулю).

Дополнительное профессиональное образование на базе среднего профессионального образования (программ подготовки специалистов среднего звена) или высшего образования (бакалавриата) — профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует преподаваемому учебному предмету, курсу, дисциплине (модулю).

При отсутствии педагогического образования — дополнительное профессиональное образование в области профессионального образования и(или) профессионального обучения.

9.4. Методическое обеспечение программы.

- Разнообразный информационный материал по темам, предусмотренным программой.
- Набор дидактических материалов для преподавателя.
- Аудиодиски сопровождают материалы курса.
- Интернет-источники.
- Разработки игр.
- Тестовый материал.

9.5. Материально-техническое обеспечение программы.
Реализация дополнительной общеобразовательной программы «Психологическая поддержка взрослых: работа с тревожностью, выгоранием, самооценкой и отношениями» предполагает наличие учебного кабинета. Обучение проводится в учебном оснащённом кабинете.

ООО «ГУЧЕ» располагает материально-технической базой, обеспечивающей реализацию образовательной программы и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Учебный класс:

- Стол/стулья для преподавателя — 1/2 шт.
- Стол/стулья для участников — 1/2 шт.
- Шкаф — 1 шт.
- Мольберт — 1 шт.
- Диски с песнями, художественными, документальными и мультипликационными фильмами;
- Карточки, плакаты, тематические картинки, таблицы, презентации.
- МАК-карты.
- Трансформационные игры.
- Арт-материалы.

9.6. Список литературы.

1. Волькова, Л.С. и др. Логопедия: 5-е изд., перераб. И доп. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2009. 703 с.
2. Диагностика нарушений речи у детей и организация логопедической работы в условиях дошкольного образовательного учреждения: Сборник методических рекомендаций. – СПб.: 2000.
3. Нищакова, О.Б. Альбом для логопеда / О.Б. Нищакова. – М.: Владос, 2003. 739 с.

4. Каше Г.А. Подготовка к школе детей с недостатками речи. – М., 1985.
5. Коваленко В.В., Коваленко С.В. Индивидуально — подгрупповая работа по коррекции звукопроизношения. – М., 1998.
6. Коваленко В.В., Коваленко С.В. Фронтальные логопедические занятия в подготовительной группе для детей с ФФНР. – М., 1998.
7. Лопатина Л.В., Серебрякова Н.В. Преодоление речевых нарушений у дошкольников. СПб.: 2001.
8. Лопухина И. В. Логопедия. Речь. Ритм. Движение. — СПб.: 1995.
9. Матросова, Т.А. Организация коррекционных занятий с детьми дошкольного возраста с речевыми нарушениями / Т.А. Матросова. – М.: СФЕРА, 2005. – 112 с.
10. Филичева, Т.Б., Чиркина, Г.В. Программа обучения и воспитания детей с фонетико-фонематическим недоразвитием. – М.: МГОПИ, 1993.
11. Филичева Т.Б., Туманова Т.В. Формирование звукопроизношения у дошкольников. – М., 1993.

10. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Входной контроль. Анкета.

1. ФИО и номер телефона
2. Возраст
3. Запрос (с чем хотите работать)
4. Как вы узнали о нашей программе

Приложение 2. Итоговый контроль. Контроль успешности освоения программы. Оценочные материалы (диагностический инструментарий).

Протокол обследования психоэмоционального состояния.

Фамилия, имя _____
Дата _____

Условные обозначения:
N — соответствует возрастной норме; ТР — требует развития; ТК — требует коррекции;
О — не сформировано; = — не диагностировано

Параметр	Примечание
Тревожность	
Стресс	
Выгорание	
Самооценка	
Отношения	
Пищевое поведение	
Финансовые установки	
Ресурсное состояние	

11. КОНТАКТЫ

Организация: ООО «ГУЧЕ»
Адрес: 191014, г. Санкт-Петербург, пер. Гродненский, д. 11, литера А, помещ. 7-Н
Телефон: +7 (966) 872-60-50
Почта: gucheSaha@yandex.ru