

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по дополнительной образовательной
программе для детей и взрослых

УТВЕРЖДАЮ

Ректор Чуйского университета им. С.

Мамбеткалиева

Мамбеткалиева Н.С.

«__» _____ 2024 г.

Наименование образовательной программы: Личное и карьерное развитие.

Держатель образовательной программы: Центр развития личности.

Цель образовательной программы: формирование у обучающихся актуальных знаний и практических навыков по основам, карьерного и личностного развития, профессионального самоопределения

Задачи образовательной программы: сформировать умение составлять личную траекторию развития, соблюдать баланс между работой и отдыхом, работать со стрессом и выгоранием

Категория слушателей: лица, имеющие высшее образование; среднее профессиональное образование; учащиеся, осваивающие образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования.

Срок обучения: 2 недели

Трудоемкость обучения: 28 часов

Форма обучения: заочная с применением дистанционных образовательных технологий

Итоговая аттестация: По окончании обучения слушатель проходит итоговое тестирование. При успешном прохождении итоговой аттестации слушатель получает сертификат

Планируемые результаты обучения

В результате обучения слушатель должен:

✓ **знать и понимать:**

- основы самоопределения и профессионального самоопределения;
- принципы построения личной траектории развития;
- приемы работы со стрессом и выгоранием;
- инструменты целеполагания;
- методы самоопределения и способы достижения баланса.

✓ **владеть:**

- навыками самоопределения и профессионального самоопределения;
- навыками построения личной траектории развития;
- навыками работы со стрессом и выгоранием;
- навыками целеполагания;
- навыками достижения баланса.

✓ **уметь:**

- ставить цели и мобилизовать личностные и временные ресурсы для их достижения;
- разрабатывать личную стратегию развития;
- достигать баланса, экологично сочетать работу и отдых;
- определять собственное предназначение;
- вовремя распознавать эмоциональное выгорание и работать над его предотвращением
- определять приоритеты и распределять время без ущерба для всех сфер жизни.

1	Наименование учебных дисциплин	Общая трудоемкость, ч.	Всего, ч.	Контактная работа, ч			Учебные занятия с применением дистанционных технологий, ч	Самостоятельная работа, ч	Промежуточная аттестация (зачет /экзамен)
				Лекции	Лабораторные работы	Практические, семинарские занятия и др. занятия			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.	Самоопределение. Предназначение. Тренды	9	-	-	-	-	1	8	-
2.	Как выбрать свою траекторию развития	8	-	-	-	-	1	7	-
3	Как найти баланс и удержать его	10	-	-	-	-	1	9	-
	Итоговая аттестация	1	-	-	-	-	1	-	Зачет
	Итого	28	-	-	-	-	4	24	-