МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«ОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ФГБОУ ВО «ОмГПУ»)

УТ
Прор
_____Е
«__» _____

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Вид дополнительного образования: повышение квалификации
Программа: «Методические основы развития самоорганизации педагогов»
Контингент слушателей: лица, имеющие высшее образование и (или) среднее профессиональное образование
Объем программы: 72 час.
Режим занятий: в соответствии с расписанием
Форма обучения: очная с применением электронного обучения и ДОТ
Место обучения: г. Омск
Форма итоговой аттестации: зачет
Документ об образовании: удостоверение о повышении квалификации

Согласовано:
Начальник УМО _____ Н.Л. Рябко
Директор ИДО _____ С.Г. Алексеев
Зам. директора ЦДПО _____ Т.Б. Рабочих

п	Наименование разделов, дисциплин	Распределение по семестрам форм контроля	Часов				1 семестр				2 семестр			
							Аудиторных часов				Аудиторных часов			
		зачет	всего	аудиторных	Самостоятельной работы	в т.ч. консультаций	в семестр	лекций	семинарских, практических	лабораторных	в семестр	лекций	семинарских, практических	лабораторных
	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Введение в самоорганизацию: определение, самоанализ, цели самоорганизации		8	4	4		4	4						
.	Тест на выявление «точек роста» в самодисциплине		4	2	2		2		2					
	Управление временем: принципы и техники тайм-менеджмента, ведение календаря и чек-листов		8	4	4		4	4						
.	Создание персонализированной системы планирования		4	2	2		2		2					
	Приоритизация и фокусировка: определение истинных приоритетов; борьба с многозадачностью и прокрастинацией; техники концентрации внимания.		8	4	4		4	4						
.	Неделя «однозадачности», упражнения по осознанности		2	2	2		2		2					
	Самомотивация и формирование привычек: как ставить цели, внутренняя и внешняя мотивация, механика закрепления новых привычек		8	4	4		4	4						

	самоаналитику														
.	**Преодоление стресса и эмоциональный интеллект:** эмоциональное выгорание (профилактика и распознавание); методы релаксации и управления состоянием; развитие стрессоустойчивости		8	4	4		4	4							
1	Дыхательные упражнения, ведение журнала эмоций		4	2	2		2		2						
.	**Адаптация к изменениям:** гибкость мышления и open-minded подход; принятие изменений (как быстрее перестроиться); создание плана саморазвития на ближайшие полгода		8	4	4		4	4							
1	Создание индивидуальной «карты изменений»		4	2	2		2		2						
	ИТОГО:	**X**	**72**	**36**	**36**		**36**	**24**	**12**						