

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
“ЦЕНТР ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ”**

УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор  
ООО "ЦЕНТР  
ПОВЫШЕНИЯ  
ЭФФЕКТИВНОСТИ"



К. Б. Егошина

«20» марта 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа  
**«Время перемен: основы личной эффективности»**

**Направленность программы:** социально-гуманитарная;

**Уровень программы:** базовый;

**Возраст обучающихся:** от 18 лет;

**Срок реализации программы:** 16 ак. часов;

**Автор-составитель программы:** Егошина Ксения Борисовна

г. Москва, 2026 год

## Содержание

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Нормативные правовые основания разработки программы.....	7
1.3. Цель и задачи программы:.....	7
1.4. Планируемые (ожидаемые) результаты программы:.....	9
1.5. Содержание программы.....	11
1.5.1. Учебный план.....	11
1.5.2. Содержание учебного плана.....	11
1.5.3. Календарный учебный график.....	14
1.5.4. Рабочая программа учебного курса.....	15
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>	<b>19</b>
2.1. Условия реализации программы.....	19
2.2. Материально-техническое обеспечение.....	20
2.3. Кадровое обеспечение.....	21
2.4. Формы аттестации и оценочные материалы.....	21
2.5. Методические материалы.....	25

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

**Направленность программы** – социально-гуманитарная;

**Уровень освоения программы** – базовая;

**Актуальность и педагогическая целесообразность программы:**

В современном обществе темп и масштаб происходящих изменений — технологических, социальных, экономических, организационных — достигли беспрецедентного уровня: человек сталкивается с необходимостью адаптации не эпизодически, а в режиме непрерывного обновления условий жизни и деятельности. Цифровизация, изменение социальных норм и коммуникативных практик формируют принципиально новую среду, в которой устойчивость личности, способность осознанно воспринимать перемены и действовать в условиях неопределенности становятся базовыми жизненными компетенциями. Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Время перемен: основы личной эффективности» (далее – ДООП, программа) приобретает принципиальную значимость как ключевой механизм формирования культуры осознанного и конструктивного отношения к изменениям и актуальна по следующим причинам:

- 1. Нарастающая интенсивность изменений как системный вызов современности.** Большинство людей воспринимают перемены как источник угрозы, а не как ресурс развития. Отсутствие сформированных навыков анализа и интерпретации изменений приводит к устойчивым дисфункциональным реакциям: тревожности, избеганию, снижению продуктивности и ухудшению качества принимаемых решений. Настоящая программа направлена на

восполнение данного дефицита посредством освоения практических инструментов работы с переменами.

**2. Недостаточная сформированность навыков коммуникации в условиях нестабильности.** Одним из ключевых факторов, определяющих успешность прохождения периода перемен, является способность человека выстраивать грамотную, своевременную и корректную коммуникацию с окружением. Неумение сообщать об изменениях, обосновывать их необходимость и поддерживать диалог в нестабильных условиях порождает сопротивление, конфликты и социальную напряженность. Данная программа целенаправленно формирует данную компетенцию.

**3. Распространенность явления сопротивления переменам и отсутствие инструментов его преодоления.** Феномен сопротивления изменениям носит универсальный характер и проявляется вне зависимости от сферы жизнедеятельности. Вместе с тем систематизированные знания о природе сопротивления, его формах и методах конструктивной работы с ним крайне редко становятся предметом целенаправленного обучения. Программа устраняет этот пробел, предоставляя обучающимся как концептуальный аппарат, так и конкретные поведенческие стратегии.

**4. Дефицит практикоориентированных образовательных программ в данной области.** Существующие образовательные предложения по смежной тематике, как правило, носят либо сугубо теоретический характер, либо ориентированы на узкопрофильную аудиторию. Настоящая программа восполняет данный пробел: каждый из четырёх модулей построен по принципу последовательного перехода от теоретической модели к разбору случаев из практики и

самостоятельному выполнению задания, что обеспечивает устойчивое закрепление осваиваемых навыков.

### **Педагогическая целесообразность:**

Программа «Время перемен: основы личной эффективности» педагогически целесообразна, поскольку формирование осознанного, конструктивного и деятельного отношения к изменениям представляет собой задачу общеличного развития, и органично реализуется в пространстве дополнительного общеразвивающего образования как среды, целенаправленно ориентированной на развитие личности, расширение её познавательного и практического потенциала. Содержание программы выстроено в логике последовательного освоения взаимосвязанных аспектов работы с изменениями: от понимания их природы и типологии — через овладение навыками коммуникации в нестабильных условиях и выстраивания плана поддержки изменений — к конструктивной работе с сопротивлением как неизбежным явлением в ситуации любых перемен. Каждая тема программы обеспечивает устойчивый перенос формируемых навыков в реальные жизненные ситуации и воспитывает у обучающихся самостоятельность, рефлексивность и адаптивность как базовые качества человека, живущего в условиях постоянно меняющейся реальности.

Таким образом, педагогическая целесообразность программы «Время перемен: основы личной эффективности» состоит в комплексном развитии личности обучающегося, формировании его коммуникативной, аналитической и стрессоустойчивой компетентности, а также в создании условий для успешного применения полученных знаний в реальных жизненных ситуациях. Программа готовит обучающихся к осознанному, конструктивному и деятельному отношению к изменениям, что соответствует современным социальным запросам и задачам личностного развития.

Данный артефакт раскрывает актуальность и педагогическую целесообразность программы «Время перемен: основы личной эффективности» по следующим ключевым аспектам:

1. Освоение инструментов анализа и понимания природы изменений способствует развитию ключевых аналитических, коммуникативных и психологических компетенций личности.
2. Развитие адаптивности и устойчивости в условиях современной динамично меняющейся реальности, где способность осознанно воспринимать перемены и действовать в условиях неопределенности становится неотъемлемым качеством личности.
3. Изучение основ личной эффективности способствует развитию личностных качеств: рефлексивности, эмоциональной устойчивости, критического мышления и способности к конструктивному взаимодействию с окружающими в период изменений.
4. Практикоориентированный подход и межличностный характер программы обеспечивают развитие универсальных жизненных навыков.

Таким образом, программа «Время перемен: основы личной эффективности» готовит обучающихся в соответствии с современными социальными запросами, развивая ключевые знания и навыки, необходимые для осознанного проживания и конструктивного освоения перемен. Обучающиеся приобретают не только теоретическую базу в области понимания природы изменений, но и умение системно анализировать ситуацию перемен, выстраивать грамотную коммуникацию и последовательно преодолевать сопротивление новому.

Программа составлена на основе следующих нормативных правовых документов:

## **1.2. Нормативные правовые основания разработки программы**

«Программа «Время перемен: основы личной эффективности» разработана в соответствии с

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 273-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

## **1.3. Цель и задачи программы:**

Основной целью программы «Время перемен: основы личной эффективности» является формирование у обучающихся комплекса теоретических знаний и практических навыков в области осознанного восприятия изменений, конструктивного взаимодействия с окружающими в период перемен и деятельного преодоления сопротивления новому как универсальных жизненных компетенций. Программа направлена на развитие умений анализировать природу изменений, выстраивать грамотную коммуникацию в нестабильных условиях и последовательно реализовывать план действий в ситуации любых перемен.

## **Задачи программы:**

- **Формирование базовых знаний о природе и типологии изменений.**  
Ознакомление обучающихся с концептуальной моделью «Матрица перемен», параметрами, определяющими характер изменений, а также с ключевыми видами изменений: реальными, иллюзорными, угнетающими и игрушечными, — с целью выработки осознанного и дифференцированного отношения к переменам.
- **Развитие навыков коммуникации в условиях нестабильности.**  
Обучение принципам и технологиям выстраивания эффективного сообщения об изменениях: формулированию содержания, учёту особенностей восприятия, поддержанию диалога и мотивированию окружающих к конструктивным действиям.
- **Формирование умений планирования и поддержки изменений.**  
Освоение инструментов составления плана поддержки изменений, выявления типичных противоречий в процессе их реализации и выбора конкретных действий, способствующих устойчивому закреплению перемен.
- **Освоение стратегий работы с сопротивлением.** Развитие способности распознавать истинное отношение людей к изменениям, понимать психологические механизмы сопротивления и применять конкретные инструменты помощи себе и окружающим в процессе адаптации к новому.
- **Воспитание рефлексивности, адаптивности и личной ответственности** как базовых качеств личности, определяющих её устойчивость и эффективность в условиях постоянно меняющейся реальности.

**Категория обучающихся (возраст) по программе:** от 18 лет, без предъявления требования к образованию;

**Срок реализации программы:** 1 неделя;

**Продолжительность программы:** 16 академических часов;

**Формы и режим занятий:** Программа реализуется на базе платформы «CoreApp» (<https://coreapp.ai>) (ООО «Цифровая жажда»).

В Программе предусмотрены следующие формы занятий:

- онлайн-лекции в форме видеоконференции в режиме реального времени на платформе «Яндекс Телемост» (<https://telemost.yandex.ru>) с применением дистанционных образовательных технологий; основные учебные материалы (теоретический материал, презентация) изучаются совместно с преподавателем в ходе занятия;
- самостоятельная работа: выполнение заданий на платформе CoreApp (<https://coreapp.ai>), ознакомление с рекомендованной учебной литературой.

**Режим занятий:** 4 раза в неделю;

**Форма обучения:** заочная исключительно с использованием дистанционных образовательных технологий.

#### **1.4. Планируемые (ожидаемые) результаты программы:**

В результате освоения программы «Время перемен: основы личной эффективности» обучающиеся будут способны:

- **Анализировать природу и типологию изменений:** самостоятельно применять модель «Матрица перемен» для оценки характера происходящих перемен, определения их вида и параметров, а также

прогнозирования факторов, влияющих на успешность прохождения периода изменений.

- **Выстраивать грамотную коммуникацию в условиях нестабильности:** поддерживать конструктивный диалог с окружающими в период перемен.
- **Планировать и сопровождать процесс изменений:** составлять план поддержки изменений, выявлять типичные противоречия в ходе их реализации и применять конкретные действия, способствующие устойчивому закреплению перемен в повседневной практике.
- **Работать с сопротивлением изменениям:** распознавать истинное отношение людей к переменам, понимать механизмы сопротивления и применять освоенные инструменты для конструктивной помощи себе и окружающим в процессе адаптации к новому.
- **Применять освоенные знания и навыки в жизненных ситуациях:** использовать полученный инструментарий для осознанного и деятельного реагирования на изменения различного характера — личного, социального и межличностного.
- **Демонстрировать личностные качества, обеспечивающие устойчивость в условиях перемен:** проявлять рефлексивность, адаптивность и самостоятельность как базовые характеристики личности, способной эффективно действовать в динамично меняющейся реальности.

## 1.5. Содержание программы

### 1.5.1. Учебный план

Название разделов	Количество ак. часов				Форма аттестации / контроля
	всего	теория	практика	самостоятельная работа	
Тема № 1. Введение. Матрица перемен: природа и типология изменений.	4	3	-	1	текущий контроль (самостоятельная работа, тестирование)
Тема № 2. Коммуникация в период изменений: как выстроить эффективное сообщение об изменениях.	4	3	-	1	текущий контроль (самостоятельная работа)
Тема № 3. План поддержки изменений: от анализа к действию.	4	3	-	1	текущий контроль (самостоятельная работа)
Тема № 4. Работа с сопротивлением: инструменты адаптации к новому.	4	3	-	1	текущий контроль (самостоятельная работа, тестирование)
<b>Всего</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>-</b>

### 1.5.2. Содержание учебного плана

#### **Тема № 1. Введение. Матрица перемен: природа и типология изменений.**

Данный раздел программы направлен на формирование у обучающихся базовых знаний о природе изменений и инструментах их осмысленного анализа. Особое внимание уделяется концептуальной модели «Матрица перемен» как универсальному инструменту оценки характера происходящих

перемен и определения параметров, влияющих на их успешное прохождение. Обучающиеся знакомятся с ключевыми видами изменений — реальными, иллюзорными, угнетающими и игрушечными — и получают представление о двух видах неотвратимости как фундаментальном свойстве перемен. Теоретический материал излагается преподавателем в форме онлайн-лекции (видеоконференция в режиме реального времени на платформе «Яндекс Телемост»). Самостоятельная работа по теме включает три задания: просмотр видеоматериала с последующей письменной рефлексией по вопросам; написание эссе-рефлексии с применением модели «Матрица перемен» к актуальной жизненной ситуации обучающегося; выполнение тестового задания для проверки освоения теоретического материала.

## **Тема № 2. Коммуникация в период изменений: как выстроить эффективное сообщение об изменениях.**

Данный раздел программы посвящён освоению принципов и технологий выстраивания грамотной коммуникации в условиях нестабильности. Обучающиеся изучают особенности восприятия информации об изменениях и типичные ошибки, снижающие эффективность сообщения о переменах. Особое внимание уделяется структуре успешного сообщения об изменениях: формулированию содержания, выбору момента и формата подачи информации, а также приёмам, побуждающим окружающих к конструктивным действиям. Разбор текстового кейса позволяет обучающимся проанализировать реальную ситуацию коммуникации в период перемен и выявить факторы, определяющие её результативность. Теоретический материал излагается преподавателем в форме онлайн-лекции (видеоконференция в режиме реального времени на платформе «Яндекс Телемост»). Самостоятельная работа по теме включает два задания: анализ текстового кейса с ответами на открытые вопросы и подготовку собственного сообщения об изменениях с письменным обоснованием применённых принципов коммуникации.

### **Тема № 3. План поддержки изменений: от анализа к действию.**

Данный раздел программы направлен на формирование у обучающихся умений планировать и последовательно сопровождать процесс изменений. Обучающиеся знакомятся со структурой плана поддержки изменений как инструмента, обеспечивающего устойчивое закрепление перемен, и изучают типичные противоречия, возникающие в ходе его реализации. Особое внимание уделяется разбору случая из практики, позволяющему проследить логику принятия решений в реальной ситуации внедрения изменений и освоить конкретные действия, способствующие их поддержке. Теоретический материал излагается преподавателем в форме онлайн-лекции (видеоконференция в режиме реального времени на платформе «Яндекс Телемост»). Самостоятельная работа по теме включает два задания: анализ текстового кейса с ответами на открытые вопросы и составление собственного плана поддержки актуальных для обучающегося изменений с указанием возможных противоречий и способов их преодоления.

### **Тема № 4. Работа с сопротивлением: инструменты адаптации к новому.**

Заключительный раздел программы посвящён изучению феномена сопротивления изменениям и освоению инструментов конструктивной работы с ним. Обучающиеся получают представление о природе и механизмах сопротивления, а также об инструментах определения истинного отношения людей к переменам в отличие от декларируемых позиций. Особое внимание уделяется практическим стратегиям помощи себе и окружающим в процессе адаптации к новому: снижению тревожности, формированию доверия к изменениям и постепенному принятию новой реальности. Разбор текстового кейса позволяет обучающимся закрепить освоенные инструменты на конкретной ситуации сопротивления. Теоретический материал излагается преподавателем в форме онлайн-лекции (видеоконференция в режиме реального времени на платформе «Яндекс Телемост»). Самостоятельная

работа по теме включает два задания: написание эссе с описанием ситуации сопротивления переменам и предложением конкретных шагов по его преодолению, а также выполнение тестового задания на понимание природы сопротивления изменениям.

### 1.5.3. Календарный учебный график

Номер и время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во ак. часов	Форма	Место	Форма контроля
			Проведения занятия		
1-я неделя обучения					
1.	Занятие 1, 18:00 (МСК)	Тема № 1. Введение. Матрица перемен: природа и типология изменений.	4	дистанционная <a href="https://coreapp.ai">https://coreapp.ai</a>	текущий контроль (самостоятельная работа, тестирование)
2.	Занятие 2, 18:00 (МСК)	Тема № 2. Коммуникация в период изменений: как выстроить эффективное сообщение об изменениях.	4	дистанционная <a href="https://coreapp.ai">https://coreapp.ai</a>	текущий контроль (самостоятельная работа)
3.	Занятие 3, 18:00 (МСК)	Тема № 3. План поддержки изменений: от анализа к действию.	4	дистанционная <a href="https://coreapp.ai">https://coreapp.ai</a>	текущий контроль (самостоятельная работа)
4.	Занятие 4, 18:00 (МСК)	Тема № 4. Работа с сопротивлением: инструменты адаптации к новому.	4	дистанционная <a href="https://coreapp.ai">https://coreapp.ai</a>	текущий контроль (самостоятельная работа, тестирование)

Время проведения занятий, указанное в настоящем графике, является ориентировочным. Точное расписание с указанием времени проведения занятий для каждой учебной группы утверждается организацией и доводится до сведения обучающихся не позднее чем за 7 дней до начала обучения.

#### **1.5.4. Рабочая программа учебного курса**

Основной целью программы «Время перемен: основы личной эффективности» является формирование у обучающихся комплекса теоретических знаний и практических навыков в области осознанного восприятия изменений, конструктивного взаимодействия с окружающими в период перемен и деятельного преодоления сопротивления новому как универсальных жизненных компетенций. Программа направлена на развитие умений анализировать природу изменений, выстраивать грамотную коммуникацию в нестабильных условиях и последовательно реализовывать план действий в ситуации любых перемен.

##### **Задачи программы:**

- **Формирование базовых знаний о природе и типологии изменений.**  
Ознакомление обучающихся с концептуальной моделью «Матрица перемен», параметрами, определяющими характер изменений, а также с ключевыми видами изменений: реальными, иллюзорными, угнетающими и игрушечными, — с целью выработки осознанного и дифференцированного отношения к переменам.
- **Развитие навыков коммуникации в условиях нестабильности.**  
Обучение принципам и технологиям выстраивания эффективного сообщения об изменениях: формулированию содержания, учёту особенностей восприятия, поддержанию диалога и мотивированию окружающих к конструктивным действиям.
- **Формирование умений планирования и поддержки изменений.**  
Освоение инструментов составления плана поддержки изменений, выявления типичных противоречий в процессе их реализации и выбора конкретных действий, способствующих устойчивому закреплению перемен.

- **Освоение стратегий работы с сопротивлением.** Развитие способности распознавать истинное отношение людей к изменениям, понимать психологические механизмы сопротивления и применять конкретные инструменты помощи себе и окружающим в процессе адаптации к новому.
- **Воспитание рефлексивности, адаптивности и личной ответственности** как базовых качеств личности, определяющих её устойчивость и эффективность в условиях постоянно меняющейся реальности.

**Категория обучающихся (возраст) по программе:** от 18 лет, без предъявления требования к образованию;

**Срок реализации программы:** 1 неделя;

**Продолжительность программы:** 16 академических часов;

**Формы и режим занятий:** Программа реализуется на базе платформы «CoreApp» (<https://coreapp.ai>) (ООО «Цифровая жажда»).

В Программе предусмотрены следующие формы занятий:

- онлайн-лекции в форме видеоконференции в режиме реального времени на платформе «Яндекс Телемост» (<https://telemost.yandex.ru>) с применением дистанционных образовательных технологий; основные учебные материалы (теоретический материал, презентация) изучаются совместно с преподавателем в ходе занятия;
- самостоятельная работа: выполнение заданий на платформе CoreApp (<https://coreapp.ai>), ознакомление с рекомендованной учебной литературой.

**Режим занятий:** 4 раза в неделю;

**Форма обучения:** заочная исключительно с использованием дистанционных образовательных технологий.

## **Тема № 1. Введение. Матрица перемен: природа и типология изменений.**

Данный раздел программы направлен на формирование у обучающихся базовых знаний о природе изменений и инструментах их осмысленного анализа. Особое внимание уделяется концептуальной модели «Матрица перемен» как универсальному инструменту оценки характера происходящих перемен и определения параметров, влияющих на их успешное прохождение. Обучающиеся знакомятся с ключевыми видами изменений — реальными, иллюзорными, угнетающими и игрушечными — и получают представление о двух видах неотвратимости как фундаментальном свойстве перемен. Теоретический материал излагается преподавателем в форме онлайн-лекции (видеоконференция в режиме реального времени на платформе «Яндекс Телемост»). Самостоятельная работа по теме включает три задания: просмотр видеоматериала с последующей письменной рефлексией по вопросам; написание эссе-рефлексии с применением модели «Матрица перемен» к актуальной жизненной ситуации обучающегося; выполнение тестового задания для проверки освоения теоретического материала.

## **Тема № 2. Коммуникация в период изменений: как выстроить эффективное сообщение об изменениях.**

Данный раздел программы посвящён освоению принципов и технологий выстраивания грамотной коммуникации в условиях нестабильности. Обучающиеся изучают особенности восприятия информации об изменениях и типичные ошибки, снижающие эффективность сообщения о переменах. Особое внимание уделяется структуре успешного сообщения об изменениях: формулированию содержания, выбору момента и формата подачи информации, а также приёмам, побуждающим окружающих к конструктивным действиям. Разбор текстового кейса позволяет обучающимся проанализировать реальную ситуацию коммуникации в период перемен и выявить факторы, определяющие её результативность. Теоретический

материал излагается преподавателем в форме онлайн-лекции (видеоконференция в режиме реального времени на платформе «Яндекс Телемост»). Самостоятельная работа по теме включает два задания: анализ текстового кейса с ответами на открытые вопросы и подготовку собственного сообщения об изменениях с письменным обоснованием применённых принципов коммуникации.

### **Тема № 3. План поддержки изменений: от анализа к действию.**

Данный раздел программы направлен на формирование у обучающихся умений планировать и последовательно сопровождать процесс изменений. Обучающиеся знакомятся со структурой плана поддержки изменений как инструмента, обеспечивающего устойчивое закрепление перемен, и изучают типичные противоречия, возникающие в ходе его реализации. Особое внимание уделяется разбору случая из практики, позволяющему проследить логику принятия решений в реальной ситуации внедрения изменений и освоить конкретные действия, способствующие их поддержке. Теоретический материал излагается преподавателем в форме онлайн-лекции (видеоконференция в режиме реального времени на платформе «Яндекс Телемост»). Самостоятельная работа по теме включает два задания: анализ текстового кейса с ответами на открытые вопросы и составление собственного плана поддержки актуальных для обучающегося изменений с указанием возможных противоречий и способов их преодоления.

### **Тема № 4. Работа с сопротивлением: инструменты адаптации к новому.**

Заключительный раздел программы посвящён изучению феномена сопротивления изменениям и освоению инструментов конструктивной работы с ним. Обучающиеся получают представление о природе и механизмах сопротивления, а также об инструментах определения истинного отношения людей к переменам в отличие от декларируемых позиций. Особое внимание уделяется практическим стратегиям помощи себе и окружающим в

процессе адаптации к новому: снижению тревожности, формированию доверия к изменениям и постепенному принятию новой реальности. Разбор текстового кейса позволяет обучающимся закрепить освоенные инструменты на конкретной ситуации сопротивления. Теоретический материал излагается преподавателем в форме онлайн-лекции (видеоконференция в режиме реального времени на платформе «Яндекс Телемост»). Самостоятельная работа по теме включает два задания: написание эссе с описанием ситуации сопротивления переменам и предложением конкретных шагов по его преодолению, а также выполнение тестового задания на понимание природы сопротивления изменениям.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Условия реализации программы**

Занятия в рамках программы проводятся с применением исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Программа реализуется в дистанционной форме. Для реализации программы используется платформа «CoreApp» (<https://coreapp.ai>).

Программа состоит из онлайн-лекций и самостоятельной работы обучающихся. Онлайн-лекции проводятся в форме видеоконференции в режиме реального времени на платформе «Яндекс Телемост» (<https://telemost.yandex.ru>). Учебные материалы, задания и библиотека размещены на платформе «CoreApp» (<https://coreapp.ai>). Продолжительность каждого занятия — 4 академических часа с перерывами по 15 минут каждые 45 минут. Расписание занятий доводится до обучающихся не позднее чем за 7 дней до начала обучения.

## 2.2. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы у слушателя должен иметь выход в сеть «Интернет», а также любое устройство (компьютер, телефон, планшет и другие), с которого может быть открыта страница платформы «CoreApp».

Для занятий с мобильных устройств рекомендуется скачать из магазина приложений приложение платформы «CoreApp».

Для доступа к ДООП необходимо «Интернет» соединение. Рекомендуемая скорость для «Интернет» соединение: не менее 30-35 мбит/с.

Для доступа к ДООП рекомендуется использовать программное обеспечение и техника, которые соответствуют следующим техническим требованиям:

- для персонального компьютера: процессор с частотой работы от 1.5ГГц, Память ОЗУ объемом не менее 4 Гб, Жесткий диск объемом не менее 128 Гб, Монитор от 10 дюймов с разрешением от 1440\*900 точек (пикселей), ОС Windows 7+ или Mac OS X от 10.7+, Браузер Google Chrome последней версии.
- для смартфона: операционная система Android версии 5.0 и выше, а также ОС iOS версии 8 и выше. оперативная память от 1ГБ и выше, экран от 720×1280 и выше, Браузер Google Chrome последней версии.

Образовательный процесс при реализации программы обеспечивается учебно-методическими и информационными ресурсами, в том числе:

- ресурсами Интернета (информационными и образовательными сайтами, сайтами органов законодательной и исполнительной власти Российской Федерации, субъектов Российской Федерации, сайтами муниципальных органов власти);
- учебно-методическим материалом, используемым в учебном процессе, по каждой учебной дисциплине ДООП;

- информационными ресурсами сайта Национальной Электронной Библиотеки.

Программа обеспечена учебно-методической документацией и материалами по всем учебным темам. Для обеспечения слушателей учебно-методической литературой создана электроно-цифровая библиотека в специальном модуле на платформе «CoreApp», укомплектованная электронными экземплярами учебно-методической литературы, доступ к библиотеке возможен в любое удобное для слушателя время в течение периода обучения.

При реализации Программы предусматриваются следующие виды внеаудиторной (самостоятельной) работы слушателей:

- работа с рекомендованной литературой, нормативно-правовыми документами, документами;
- просмотр обучающего видео/прослушивание обучающего аудио;
- выполнение заданий (текущий контроль);

### **2.3. Кадровое обеспечение**

Реализация программы обеспечивается преподавательским составом, удовлетворяющим требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н.

### **2.4. Формы аттестации и оценочные материалы**

Учебным планом ДООП предусмотрены следующие виды аттестации:

- промежуточная аттестация: текущий контроль знаний слушателей по каждой теме занятия, тестирование, самостоятельная работа.

Формы текущего контроля успеваемости определяет преподаватель с учетом контингента обучающихся, содержания учебного материала и используемых им образовательных технологий.

Промежуточная аттестация проводится с целью определения:

- качества реализации образовательного процесса;
- качества теоретической и практической подготовки по учебному предмету;
- уровня умений и навыков, сформированных у обучающегося на определенном этапе обучения.

Формы и содержание итоговых занятий: в Программе используются формы занятий в виде онлайн-лекций, а также самостоятельная работа обучающихся.

В рамках промежуточной аттестации оцениваются освоение программы, выполнение заданий самостоятельной работы и текущий контроль посещаемости.

Критерии оценки учебных результатов программы: в Программе используется система зачет/незачет в отношении предусмотренных форм аттестации/контроля.

### **Промежуточная аттестация**

Форма аттестации/контроля	Оценка	
	незачет	зачет
Промежуточная аттестация / Текущий контроль	<ul style="list-style-type: none"> <li>- неучастие в онлайн-лекции,</li> <li>- невыполнение самостоятельной работы,</li> <li>- неознакомление с рекомендованной литературой</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в онлайн-лекции,</li> <li>- выполнение самостоятельной работы,</li> <li>- ознакомление с рекомендованной литературой</li> </ul>

**Итоговая аттестация не предусмотрена.**

### **Фонд оценочных средств**

Варианты заданий для самостоятельной работы:

#### **1. Самостоятельная работа по теме № 1. Матрица перемен:**

- **Задание 1** — обучающимся предлагается просмотр видеоматериала с последующей письменной рефлексией по вопросам: *привести пример из своей жизни, когда изменение внешней среды повлекло изменение поведения или восприятия себя; объяснить как «эффект свежего начала» связан с понятием изменений из темы занятия; определить какой вид изменения по модели «Матрица перемен» описывает видео и обосновать ответ;*
- **Задание 2** — написание эссе-рефлексии: описать одну актуальную или недавно пережитую ситуацию изменений из собственной жизни и проанализировать её с применением модели «Матрица перемен». Необходимо определить вид изменения, обосновать свою позицию и указать параметры, которые повлияли или могут повлиять на успешность прохождения данной ситуации. Объём — не более 1 страницы.
- **Задание 3** — выполнение тестового задания для проверки освоения теоретического материала по теме.

#### **2. Самостоятельная работа по теме № 2. Коммуникация в период изменений:**

- Обучающимся предлагается два задания. Задание 1 — анализ текстового кейса: анализ текстового кейса: *Студентка решила сообщить родителям, что меняет специальность. Она просто сказала: «Я ухожу с факультета». Родители восприняли это в штыки, начались споры и непонимание. Ответить письменно на*

вопросы: какие ошибки были допущены при сообщении об изменении; как бы следовало сформулировать это сообщение иначе; какие принципы эффективной коммуникации нужно было применить (объём — до 5 предложений). Задание 2 — составить собственное сообщение об изменении, актуальном для жизненной ситуации обучающегося, адресованное конкретному человеку или группе лиц. Сообщение должно содержать обоснование необходимости перемен, описание ожидаемых результатов и призыв к конкретным действиям. Дополнительно обучающийся письменно поясняет, какие принципы эффективной коммуникации были им применены.

### **3. Самостоятельная работа по теме № 3. План поддержки изменений:**

Обучающимся предлагается два задания.

- **Задание 1** — анализ текстового кейса:

*Человек решил изменить режим дня — вставать в 6 утра и заниматься спортом. Через неделю он бросил, потому что не учёл усталость, отсутствие поддержки близких и старые привычки.*

Ответить письменно на вопросы: какие противоречия не были учтены при планировании изменения; какие поддерживающие действия помогли бы закрепить это изменение; составить краткий план поддержки этого изменения из 3–5 шагов.

- **Задание 2** — разработать собственный план поддержки изменения применительно к конкретной ситуации из жизни обучающегося. План должен включать описание изменения, перечень конкретных поддерживающих действий, а также указание на возможные противоречия и способы их преодоления.

#### 4. Самостоятельная работа по теме № 4. Работа с сопротивлением:

- **Задание 1** — написание эссе с описанием ситуации, в которой обучающийся сам или окружающие проявляли сопротивление переменам, и предложением конкретных шагов по его преодолению с опорой на освоенные инструменты программы.
- **Задание 2** — выполнение тестового задания на понимание природы сопротивления изменениям и знание инструментов работы с ним. Результаты фиксируются автоматически.

Выполнение заданий самостоятельной работы позволяет обучающимся закрепить полученные знания, соотнести теоретические модели с реальным жизненным опытом и сформировать устойчивые навыки осознанной работы с изменениями.

#### 2.5. Методические материалы

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Время перемен: основы личной эффективности»:

##### *Основная литература*

1. Урываев Владимир Анатольевич, Липов Владимир Николаевич, Витютин Татьяна Андреевна *Время изменений: социальные изменения и изменения личности // Ученые записки университета Лесгафта. 2011. №7.*  
URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vremya-izmeneniy-sotsialnye-izmeneniya-i-izmeneniya-lichnosti> (дата обращения: 20.03.2026).

2. Дворкина И. М. ПЛАНИРОВАНИЕ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА // Форум молодых ученых. 2018. №5-1 (21).  
URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/planirovanie-v-zhizni-cheloveka> (дата обращения: 20.03.2026).
3. Соколова М. С. Способы осуществления коммуникативной адаптации // Вестник ЮУрГГПУ. 2012. №8. URL:  
<https://cyberleninka.ru/article/n/sposoby-osuschestvleniya-kommunikativnoy-adaptatsii> (дата обращения: 20.03.2026).

*Дополнительная литература*

4. Александра Кочеткова Сила сопротивления // Бизнес-журнал. 2017. №6 (252). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sila-soprotivleniya> (дата обращения: 20.03.2026).

**Составитель программы:**

Егошина Ксения Борисовна - Генеральный директор ООО "ЦЕНТР ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ"