

«Утверждаю»
Директор ООО УЦПП «Вита-коучинг»
Д.И. Грингауз _____
приказ № ____ от « _____ » 2026 г.

Дополнительная профессиональная образовательная программа
курсов повышения квалификации

Наименование программы

«Мой психологический и поведенческий портрет»

Общая трудоемкость
42 академических часа

Форма обучения
Заочная

Цель программы – познакомить участников с основными принципами самопознания, осознания своего характера, эмоций и моделей поведения. Это поможет выявить сильные стороны, зоны роста и выработать эффективные стратегии личного развития.

Основные задачи программы:

- Способствовать пониманию структуры собственного характера и темперамента.
- Научиться распознавать эмоции и регулировать своё поведение.
- Выработать полезные привычки и алгоритмы позитивного взаимодействия с окружающими.
- Понять собственные потребности и желания, определить цели и ценности.

Уроки и задания программы:

- Определение типа темперамента и черт характера.
- Исследование потребностей и желаний, постановка личных целей.
- Тестирование эмоционального интеллекта и навыки регуляции эмоций.
- Постановка жизненных приоритетов и выбор путей их достижения.

Итоговые результаты:

Участник сможет объективнее оценить собственную личность, создать индивидуальный психологический портрет и разработать стратегию дальнейшего личностного роста и самосовершенствования.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Из них		Самостоят. работа	Форма контроля
			Теоретич. занятия	Практич. занятия		
Модуль 1. «Путь к себе»		6				Тест
1.	Знакомство с собой.	2	2			
2.	Механизмы самопознания.	2		2		
3.	Я-концепция	2			2	
Модуль 2. «Особенности моей личности»		10				Тест
1.	Понятие личности.	2			2	
2.	Мой когнитивный потенциал.	2	2			
3.	Я и мой темперамент.	2		2		
4.	Я и мой характер.	2		2		
5.	Мои сильные и слабые стороны.	2			2	
Модуль 3. «Мир эмоций и чувств»		10				Тест
1.	Спектр эмоций и чувств.	2			2	

2.	Навыки распознавания эмоций и чувств.	1		1		
3.	Управление собственными эмоциями.	2	1	1		
4.	Психогигиена. Стратегии профилактики эмоционального выгорания.	2	1	1		
5.	Развитие позитивного мышления.	1	1			
6.	Повышение эмоционального интеллекта.	2	1		1	
Модуль 4. «Мысли и действия».		6				Тест
1.	Потребности человека.	2	1		1	
2.	Саморегуляция деятельности.	2	1	1		
3.	Критическое мышление.	1	1			
4.	Стили поведения.	1			1	
Модуль 5. «Мотивация и целеполагание».		8				Тест
1.	Виды и типы мотивации.	2	1		1	
2.	Ограничители мотивации: прокрастинация и лень.	2	1		1	
3.	Правильная постановка и достижение личных целей.	2		2		
4.	Реализация своего жизненного потенциала (призвание, миссия, предназначение, смысл).	2		2		
	Итоговое тестирование	2		2		
Итого:		42	13	16	13	