

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГАОУ ВО «СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



УТВЕРЖДАЮ

Директор НОЦ «Институт
непрерывного образования»

Е.В. Мошкина

» сентябрь 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**«Развитие гибких навыков в цифровую эпоху
(Час для себя)»**

Красноярск 2023

I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Аннотация программы

В условиях быстроизменяющейся действительности современному профессионалу все чаще приходится сталкиваться с проблемами как личностного, так и профессионального характера. В этой связи актуальным становится вопрос формирования и развития так называемых «гибких» или «мягких навыков» (soft skills), то есть не относящихся к конкретной профессиональной области, а являющихся надпрофессиональными или сквозными.

В рамках занятий слушатели освоят инструменты работы со студентами поколения Digital natives, познакомятся со способами коммуникации и разрешения конфликтов, в том числе в цифровой среде, а также узнают о способах профилактики буллинга и кибербуллинга. Особое внимание в программе уделено теме профессионального выгорания (диагностика собственного уровня и знакомство с работающими инструментами профилактики), различным стратегиям управления стрессом, освоению методов психологической разгрузки.

Разделы программы:

1. Психологический портрет студента 21 века цифровой эпохи.
2. Основные принципы андрагогики и способы построения здоровых образовательных отношений.
3. Эмпатия в цифровой среде, профилактика буллинга и кибербуллинга.
4. Продуктивные способы разрешения конфликтов в образовательных отношениях.
5. Стресс в образовательных отношениях: что это такое и как его переживать.
6. Диагностика и способы самопомощи в период профессионального выгорания.

1.2. Цель программы

Цель программы повышения квалификации — формирование и совершенствование универсальных компетенций преподавателей и сотрудников, обеспечивающих образовательный процесс в университете.

1.3. Компетенции (трудовые функции) в соответствии с Профессиональным стандартом (формирование новых или совершенствование имеющихся)

Программа разработана на основе квалификационных характеристик должностей руководителей и специалистов высшего профессионального и дополнительного профессионального образования (ЕКСД), утвержденных приказом Минздравсоцразвития РФ от 11 января 2011 г. № 1н (ред. от 09.04.2018) и соответствует требованиям Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденного приказом Минобрнауки России

от 1 июля 2013 г. № 499, приказа Минобрнауки России от 29 марта 2019 г. № 178.

Программа направлена на совершенствование компетенций (совершенствование способов и средств исполнения должностных обязанностей в соответствии с ЕКСД РФ): разделы «[Квалификационные характеристики должностей работников в сфере образования](#)» (должности педагогических работников и учебно-вспомогательного персонала) и «[Квалификационные характеристики должностей руководителей и специалистов высшего профессионального и дополнительного профессионального образования](#)» (профессорско-преподавательского состава и учебно-вспомогательного персонала). В данных требованиях можно найти подтверждение актуальности формируемых и совершенствуемых в программе компетенций.

1.4. Планируемые результаты обучения

По результатам прохождения программы, слушатель будет:

РО1. Знать возрастные особенности периода студенчества, основные психические процессы и способы работы с обучающимися в цифровую эпоху.

РО2. Выстраивать работу с обучающимися с применением инструментов андрагогики и способов построения здоровых образовательных отношений.

РО3. Иметь системные представления о продуктивных способах разрешения конфликтов в образовательных отношениях.

РО4. Знать уровни проявления стрессовой реакции, закономерности формирования адаптационной и стрессовой реакций, уметь управлять стрессом.

РО5. Диагностировать и применять методы самопомощи при профессиональном выгорании.

1.5. Категория слушателей

Научно-педагогические работники, реализующие образовательные программы высшего и/или дополнительного профессионального образования; административно-управленческий персонал университета.

1.6. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение

Высшее образование.

1.7. Продолжительность обучения: 36 часов.

1.8. Форма обучения: заочная с применением дистанционных образовательных технологий.

1.9. Требования к материально-техническому обеспечению, необходимому для реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации (требования к аудитории, компьютерному классу, программному обеспечению)

Компьютер или мобильное устройство со стабильным подключением к сети Интернет и браузером, поддерживающим показ мультимедиа.

1.10. Особенности (принципы) построения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Особенности построения программы повышения квалификации «Развитие гибких навыков в цифровую эпоху (Час для себя)»:

- модульная структура программы;
- в основу проектирования программы положен компетентностный подход;
- применение электронных образовательных технологий (дистанционное обучение).

В поддержку программы повышения квалификации разработан электронный образовательный курс на платформе онлайн-обучения «e-Сибирь» (<https://online.sfu-kras.ru/>).

1.10. Документ об образовании: удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

II. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование и содержание разделов и тем программы	Всего часов	В том числе:		Использование средств ЭО и ДОТ	Результаты обучения
			Контактная работа	Самостоятельная работа		
Раздел 1. Психологический портрет студента 21 века цифровой эпохи						
1.	Возрастные характеристики периода студенчества	2	0	2	Элементы электронного обучающего курса, видеолекции	PO1
2.	Студент поколения Digital natives, какой он	2	0	2		PO1
Раздел 2. Основные принципы андрагогики и способы построения здоровых образовательных отношений						
3.	Принципы андрагогики в учебном и воспитательном процессах университета	2	0	2	Элементы электронного обучающего курса, видеолекции	PO1, PO2
4.	Методы эффективной воздействующей и принимающей коммуникации	2	0	2		PO1, PO2
Раздел 3. Эмпатия в цифровой среде, профилактика буллинга и кибербуллинга						
5.	Эмпатия в цифровой среде	1,5	0	1,5	Элементы электронного обучающего курса, видеолекции	PO1, PO2
6.	Профилактика буллинга и кибербуллинга	2,5	1	1,5		PO1, PO2
Раздел 4. Продуктивные способы разрешения конфликтов в образовательных отношениях						
7.	Продуктивные способы разрешения конфликтов	3	0	3	Элементы электронного обучающего курса, видеолекции	PO3
8.	Продуктивные способы разрешения конфликтов в образовательных отношениях	4	1	3	Элементы электронного обучающего курса, видеолекции	PO3
Раздел 5. Стресс в образовательных отношениях: что это такое и как его переживать						
9.	Уровни проявления стрессовой реакции и закономерности ее формирования	4	0	4	Элементы электронного обучающего курса, видеолекции	PO4
10.	Инструменты управления и способы совладания со стрессом (копинг-стратегии)	5	1	4		PO4

№ п/п	Наименование и содержание разделов и тем программы	Всего часов	В том числе:		Использование средств ЭО и ДОТ	Результаты обучения
			Контактная работа	Самостоятельная работа		
Раздел 6. Диагностика и способы самопомощи в период профессионального выгорания						
11.	Диагностика профессионального выгорания	3	0	3	Элементы электронного обучающего курса, видеолекции	PO5
12.	Инструменты и способы самопомощи в период профессионального выгорания	4	1	3		PO5
	Итоговая аттестация	1		1	Тестирование	PO1–PO5
	ИТОГО	36	4	32		

2.2. План учебной деятельности

Результаты обучения	Учебные действия/ формы текущего контроля	Используемые ресурсы/ инструменты/технологии
PO1. Знать возрастные особенности периода студенчества, основные психические процессы и способы работы с обучающимися в цифровую эпоху	Изучение материалов видео-лекций электронного курса, выполнение домашних задание на платформе онлайн-обучения «е-Сибирь»	Элементы электронного обучающего курса: интерактивный контент, тест, файл, пояснение
PO2. Выстраивать работу с обучающимися с применением инструментов андрагогики и способов построения здоровых образовательных отношений	Изучение материалов видео-лекций электронного курса, выполнение домашних задание на платформе онлайн-обучения «е-Сибирь»	Элементы электронного обучающего курса: интерактивный контент, тест, файл, пояснение
PO3. Иметь системные представления о продуктивных способах разрешения конфликтов в образовательных отношениях	Изучение материалов видео-лекций электронного курса, выполнение домашних задание на платформе онлайн-обучения «е-Сибирь»	Элементы электронного обучающего курса: интерактивный контент, тест, файл, пояснение
PO4. Знать уровни проявления стрессовой реакции, закономерности формирования адаптационной и стрессовой реакций, уметь управлять стрессом.	Изучение материалов видео-лекций электронного курса, выполнение домашних задание на платформе онлайн-обучения «е-Сибирь»	Элементы электронного обучающего курса: интерактивный контент, тест, файл, пояснение

Результаты обучения	Учебные действия/ формы текущего контроля	Используемые ресурсы/ инструменты/технологии
РО5. Готовность диагностировать и применять методы самопомощи при профессиональном выгорании	Изучение материалов видео-лекций электронного курса, выполнение домашних задание на платформе онлайн-обучения «е-Сибирь»	Элементы электронного обучающего курса: интерактивный контент, тест, файл, пояснение

2.3. Виды и содержание самостоятельной работы

Выполнение самостоятельной работы слушателями предполагается в дистанционном режиме в рамках электронного курса, размещенного на платформе онлайн-обучения «е-Сибирь». Самостоятельно слушателями изучаются представленные справочные материалы, дополнительные ссылки и материалы по темам курса. В ходе самостоятельной работы слушатели выполняют промежуточное тестирование.

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

3.1. Учебно-методическое обеспечение, в т.ч. электронные ресурсы в корпоративной сети СФУ и сети Интернет

3.1.1 Основная литература

1. Громкова М.Т. Андрагогика: теория и практика образования взрослых: учеб. пособие / М.Т. Громкова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 497 с. – (Высшее профессиональное образование: Педагогика) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/351693>.

2. Мандель Б.Р. Психология стресса: учеб. пособие. – М.: Флинта, 2014 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976520059.html>.

3. Марголис А.А. Профессиональный стандарт педагога: разработка и использование в России и за рубежом. – М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2019. – 240 с.

4. Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения. Учебное пособие. – СПб.: Речь, 2005. – 445 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://kpfu.ru/portal/docs/F30994760/_Mendelevich.V.D._.Psihologiya.deviantnogo.povedeniya.pdf.

5. Психологические особенности студенческого возраста: учеб. пособие / И.В. Никулина. – Самара: Изд-во «Универс групп», 2009. – 100 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://repo.ssau.ru/bitstream/Uchebnye-izdaniya/Psihologicheskie-osobennosti-studencheskogo-vozrasta-Elektronnyi-resurs-ucheb-posobie-dlya-vuzov-73980/1/Никулина%20И.В.%20Психологические%20особенности%20студенческого%20возраста%202009.pdf>.

6. Психология стресса: учебно-метод. пособие для студентов всех форм обучения, проходящих обучение по направлению 030300 «Психология» / сост. К.С. Карташова – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2012.

7. Смирнов, С.Д. Психология и педагогика в высшей школе: учеб. пособие для вузов / С.Д. Смирнов. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Изд-во «Юрайт», 2023. – 352 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/512615>.

3.1.2 Дополнительная литература

1. Дорофеева Ю.А. Психологические и возрастные особенности студенческого возраста // Приволжский научный вестник. – 2015. – № 4-2 (44). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-i-vozzrastnye-osobennosti-studencheskogo-vozzrasta>.

2. Немов Р.С. Психологическое консультирование: учебник для вузов по специальности «Психология»: реком. Министерством образования РФ / Р.С. Немов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001

3. Холмогорова А.Б., Горчакова В.А. Травматический стресс и его влияние на субъективное благополучие и психическое здоровье: апробация эссенского опросника травматических событий // Консультативная психология и психотерапия. – 2013. – № 3. – С. 120–137 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psyjournals.ru/mpj/2013/n3/65218.shtml>.

4. Шемякина О.О. Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов // Психология и право. – 2013. – № 4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2013/n4/66242.shtml>.

3.1.3 Интернет-ресурсы

1. Библиотека Сибирского федерального университета [Электронный ресурс]: библиотечно-издательский комплекс СФУ. – Режим доступа: <https://bik.sfu-kras.ru/>.

2. eLibrary [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>.

2. Psyjournals.ru [Электронный ресурс]: портал психологических изданий. – Режим доступа: <https://psyjournals.ru/>.

3.2. Программное обеспечение (информационные обучающие системы, системы вебинаров, сетевые ресурсы хостинга видео, изображений, файлов, презентаций и др.)

1. Видео-контент, созданный в видеостудии Jalinga.

2. Онлайн-платформа по обучению soft skills [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://4brain.ru/>.

3. Портал профессиональных стандартов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy>

IV. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

4.1. Формы аттестации, оценочные материалы, методические материалы

Программа предусматривает проведение текущей и итоговой аттестации. Текущая аттестация слушателей проводится на основе качества выполнения заданий в электронном обучающем курсе, а также решения итогового теста.

Методические материалы, необходимые для выполнения текущих заданий, представлены в соответствующих элементах обучающего курса в системе электронного обучения СФУ.

4.2. Требования и содержание итоговой аттестации

Основанием для аттестации слушателя по данной программе является интегральная оценка (сумма баллов), складывающаяся из: выполнения текущих заданий в электронном курсе и решения тестов по разделам.

Примеры тестовых заданий

Текст по лекции 1.1.

1. Что отмечается в юношеском возрасте по сравнению с другими возрастными периодами?

- а) наивысшая скорость оперативной памяти, переключения внимания, решения вербально-логических задач;
- б) пассивность и низкие результаты в обучении;
- в) оптимум развития интеллектуальных и физических сил;
- г) инфантильная позиция и зависимость от мнения близкого окружения.

2. Какие характерные особенности отличают студента 1 курса?

- а) формирует зону научных интересов;
- б) предъявляет свои профессиональные интересы;
- в) решает задачи адаптации.

3. Какие характерные особенности отличают студента 2 курса?

- а) формирует широкие культурные запросы и потребности;
- б) решает задачи адаптации;
- в) формирует практические установки на будущий род деятельности.

4. Какие характерные особенности отличают студентов 3 курса?

- а) укрепляет интерес к коллективным формам взаимодействия;
- б) начинает оформлять свои профессиональные интересы;
- в) формирует свои широкие культурные запросы и потребности.

5. Какие характерные особенности отличают студентов 4 и 5 курсов?

- а) формируются четкие практические установки на будущий род деятельности;
- б) не дифференцирует свои роли;
- в) формирует свои культурные запросы и потребности.

Текст по лекции 1.2.

1. Как дословно переводится термин «Digital native»?
 - а) поколение Y;
 - б) бумеры;
 - в) цифровые аборигены.
2. Перечислите отличительные особенности людей поколения Z?
 - а) особым отношением к здоровью;
 - б) терпеливостью;
 - в) высокой цифровой грамотностью;
 - г) уважением к закону и социальным нормам;
 - д) нежеланием открыто высказывать собственное мнение;
 - е) стремлением рано обзавестись семьей;
 - ж) стремлением к профессиональному развитию;
 - з) высокой степенью патриотизма.
3. Как в процессе обучения для этого поколения меняется роль преподавателя?
 - а) из транслятора идей он перевоплощается в навигатор;
 - б) он становится значимым транслятором идей;
 - в) из транслятора идей он переходит в помощника.
4. Чем характеризуется это поколения с точки зрения эмоционального интеллекта?
 - а) неразличимость эмоций приводит к эмоциональной зажатости и неумению выражать свои чувства;
 - б) высокая степень эмпатии характеризует поколение как доброжелательного и все поддерживающего;
 - в) умение распознавать собственные эмоции и чувства других позволяет поколению создавать бесконфликтные толерантные сообщества
5. Какой главный тренд социально-психологического развития выделяют?
 - а) инфантилизм;
 - б) саморазвитие;
 - в) ответственность;
 - г) закрытость для всего нового.

Текст по лекции 2.1.

1. Дайте определение понятию андрогогика:
 - а) раздел социальной психологии;
 - б) наука, познающая и обобщающая практику обучения взрослых;
 - в) наука, изучающая особенности взаимодействия социальных общностей.
2. Продолжите высказывание: «Человек, освоивший начала теории образования взрослых, становится ...».
 - а) сам себе андрагогом;
 - б) хорошим преподавателем;
 - в) уважаемым профессионалом.

3. На постулатах какой модели в своей практике базируется андрогогика?
- а) гуманистическая модель обучения Карла Роджерса;
 - б) модель обучения Адольфа Дистервега;
 - в) не институциональная модель образования.
4. Выберите утверждения, соответствующие принципам гуманистической модели обучения взрослых Карла Роджерса?
- а) Мы не можем обучать другого человека. Мы можем только помочь ему учиться.
 - б) Человек успешно обучается, лишь когда осознает изучаемое как непосредственно связанное с улучшением и поддержанием своего Я.
 - в) Опыт, ассимилированный обучающимся, может привести к искажению в организации личности.
 - г) Структура личности становится более ригидной в условиях угрозы.
 - д) Учебная ситуация должна сводить к минимуму угрозы и облегчать восприятие изучаемого.
 - е) Вне зависимости от возраста, мы должны обучать другого человека.
 - ж) Человек успешно обучается, когда старается и демонстрирует усердие.
 - з) Опыт, ассимилированный обучающимся, всегда одинаков.
 - и) Структура личности становится более пластичной в условиях угрозы.
 - к) Учебная ситуация должна предполагать конкурентную среду и содержать непрерывные вызовы.

Программу составили:

Доцент кафедры тепловых электрических станций ПИ СФУ

А.А. Пикалова

И.о. руководителя
Психологической службы СФУ

А.А. Стельмах

Руководитель программы:

Начальник Управления
социально-воспитательной работы

О.В. Сухочева