

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



УТВЕРЖДАЮ:

Рио ректора

М.В. Румянцев

« » 2020 г.

**ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

«Жизнь после 50: как взрoслеть красиво»

Красноярск 2020

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Аннотация программы

Программа состоит из нескольких модулей, фокусирующихся на управлении различными аспектами жизни: личностным развитием, здоровьем, финансовым благополучием, различными сторонами безопасности в современном мире, профессиональной и жизненной эффективностью.

Возраст 50+ имеет свои особенности и преимущества, важно научиться их эффективно использовать. Предполагается, что к этому этапу человек, как правило, уже неплохо изучил себя, умеет принимать самостоятельные решения и не зависеть от чужого мнения, состоялся как профессионал и имеет немало достижений. Дети, как правило, уже «поставлены на ноги», отработаны привычки сохранения и укрепления здоровья, имеется прочная финансовая «подушка безопасности», давно решены жилищные проблемы, а так же человек понимает, как действовать для обеспечения своих законных прав.

Однако, практика показывает, что многие из перечисленных аспектов реализованы у нынешних предпенсионеров не на должном уровне, чтобы считать свою жизнь качественной и быть ею полностью удовлетворенным. Зачастую могла накопиться усталость («выцвели краски») и человек может оказаться на пороге эмоционального и профессионального выгорания. В семейной системе актуальной для человека становится новая социальная роль бабушки или дедушки, к чему он может быть не совсем готов. Кроме того, к этому этапу человек понимает, что осталось не так много времени на реализацию заветной мечты жизни.

Вернуть яркость «краскам жизни», оформить для себя смысл своей жизни, увидеть новые горизонты и позитив – задача предстоящей совместной работы в программе.

1.2. Цель программы

Познакомить участников программы с приемами позитивного преобразования своей жизни, создать условия для освоения эффективных инструментов управления различными сторонами своей жизни, освоения дополнительных жизненных и профессиональных компетентностей, которые позволят сохранить гармонию отношений в семье, повысить «маркетинговую стоимость» предпенсионера и его уверенность в завтрашнем дне.

1.3. Компетенции (трудовые функции) в соответствии с обсуждаемым в литературе перечнем жизненно-необходимых «self» компетентностей:

- Уверенность в себе.
- Навыки управления стрессом.
- Тайм-менеджмент, способности к самоорганизации.
- Самомотивация.
- Применение здорового образа жизни и сбалансированного питания.

1.4. Планируемые результаты обучения

1. Проанализировать свою жизнь с точки зрения баланса различных ее сфер: расширить знания о задачах и ценностях пожилого возраста; перестроить взгляд на мир и себя в нем; обнаружить для себя смысл данного периода жизни и найти способы его осуществления.
2. Разработать план реализации своей мечты.
3. Освоить конкретные приемы критического мышления.
4. Освоить базовые финансовые инструменты.
5. Разработать персональный финансовый план.
6. Изучить перечень льгот и возможностей, предоставляемых государством предпенсионерам и порядок их получения.
7. Освоить базовые инструменты мониторинга своего функционального состояния.
8. Разработать персональный план по сохранению и укреплению физического здоровья.
9. Подготовиться к эффективной роли бабушки или дедушки.

1.5. Категория слушателей: слушатели в возрасте 50+, предпенсионеры.

1.6. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение

Базовый уровень компьютерной грамотности.

1.7. Продолжительность обучения: 108 часов.

1.8. Форма обучения: очно-заочная с использованием 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/ноутбук с доступом к сети Интернет с установленным ПО: Microsoft Office, Adobe Flash Player, Adobe Reader, браузер Mozilla Firefox (Internet Explorer 9 и выше, Google Chrome).

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
			Аудиторные	Дистанционные		
1.	Управление различными аспектами своей жизни: управление мечтой	24	24		LMS Moodle, форум LMS Moodle	Проанализировать свою жизнь с точки зрения баланса различных аспектов: расширить знания о задачах и ценностях пожилого возраста; перестроить взгляд на мир и себя в нем; обнаружить для себя смысл данного периода жизни и найти способы его осуществления. Разработать план реализации своей мечты
2.	Основы критического мышления в жизни и профессиональной деятельности	16	16		LMS Moodle, форум LMS Moodle	Освоить конкретные приемы критического мышления
3.	Нормативно-правовая грамотность	3	3		LMS Moodle, форум LMS Moodle	Изучить перечень льгот и возможностей, предоставляемых государством предпенсионерам и порядок их получения
4.	Управление различными аспектами своей жизни: управление здоровьем	5	3	2	LMS Moodle, форум LMS Moodle	Освоить базовые инструменты мониторинга своего функционального состояния. Разработать персональный план по сохранению и укреплению физического здоровья

№ п/п	Наименование и содержание разделов и тем программы	Всего часов	В том числе:		Использование средств ЭО и ДОТ	Результаты обучения
			Аудиторные	Дистанционные		
5.	Управление различными аспектами своей жизни: управление личными финансами	36	16	20	LMS Moodle, Форум LMS Moodle	Освоить базовые финансовые инструменты. Разработать персональный финансовый план
6	Управление различными аспектами своей жизни: гармонизация отношений с окружающими, новые социальные роли	12	12		LMS Moodle, Форум LMS Moodle	Подготовиться к эффективной роли бабушки или дедушки. Освоить приемы управления отношениями с окружающими
7	Эффективная коммуникация	10	10		LMS Moodle, Форум LMS Moodle	Освоить конкретные приемы эффективной коммуникации
	Итоговый контроль	2			Форум LMS Moodle	
	ИТОГО	108				

2.2. План учебной деятельности

Результаты обучения	Учебные действия/формы текущего контроля	Используемые ресурсы/инструменты/технологии
1. Проанализировать свою жизнь с точки зрения баланса различных аспектов: расширить знания о задачах и ценностях пожилого возраста; перестроить взгляд на мир и себя в нем; обнаружить для себя смысл данного периода жизни и найти способы его осуществления	Участие в дискуссиях, обсуждениях. Выполнение заданий в ходе аудиторной работы	Участие в дискуссиях, обсуждениях. Работа в малых группах. Самоанализ
2. Разработать план реализации своей мечты	Проектирование. Самоотчет. Получение супервизорской поддержки	Апробация конкретных приемов и техник
3. Освоить конкретные приемы критического мышления	Изучение представленных материалов. Участие в дискуссиях, обсуждениях. Выполнение заданий в ходе аудиторной работы. Решение ситуационных задач. Работа с кейсами. Апробация конкретных приемов критического мышления (самостоятельные пробы). Получение супервизорской поддержки	Элементы LMS Moodle: интерактивные лекции. Работа в малых группах

Результаты обучения	Учебные действия/формы текущего контроля	Используемые ресурсы/инструменты/технологии
4. Освоить базовые финансовые инструменты	Изучение представленных материалов. Участие в дискуссиях, обсуждениях. Выполнение заданий в ходе аудиторной работы. Решение ситуационных задач. Работа с кейсами	Элементы LMS Moodle: интерактивные лекции, видео-материалы. Работа в малых группах
5. Разработать персональный финансовый план	Самостоятельные пробы по применению конкретных финансовых инструментов. Проектирование. Самоотчет. Получение супервизорской поддержки	Элементы LMS Moodle: интерактивные лекции. Работа в малых группах. Очный тренинг
6. Изучить перечень льгот и возможностей, предоставляемых государством предпенсионерам и порядок их получения	Изучение представленных материалов. Участие в дискуссиях, обсуждениях. Выполнение заданий в ходе аудиторной работы. Решение ситуационных задач. Работа с кейсами	Элементы LMS Moodle: интерактивные лекции, видео-материалы. Работа в малых группах
7. Освоить базовые инструменты мониторинга своего функционального состояния	Изучение представленных материалов. Участие в дискуссиях, обсуждениях. Выполнение заданий в ходе аудиторной работы. Решение ситуационных задач. Работа с кейсами	Элементы LMS Moodle: интерактивные лекции, видео-материалы. Работа в малых группах
8. Разработать персональный план по сохранению и укреплению физического здоровья	Самостоятельные пробы по применению конкретных показателей функционального состояния. Проектирование. Самоотчет. Получение супервизорской поддержки	Апробация применения конкретных показателей функционального состояния
9. Подготовиться к эффективной роли бабушки или дедушки	Изучение представленных материалов. Участие в дискуссиях, обсуждениях. Выполнение заданий в ходе аудиторной работы. Решение ситуационных задач. Работа с кейсами	Элементы LMS Moodle: интерактивные лекции, видео-материалы. Работа в малых группах. Очный тренинг

2.3. Виды и содержание самостоятельной работы

Слушатель знакомится с дополнительными материалами, осуществляет самостоятельные пробы с использованием полученных знаний, изученных приемов.

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

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

1. Ассаджиоли Р. Психосинтез // Психотерапевтическая энциклопедия. – СПб.: Питер, 2000.
2. Бутенко А.В., Ходос Е.А. Критическое мышление: метод, теория, практика. – М.: МИРОС, 2002. – 173 с.
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – М.: Эксмо, 2015. – 592 с.
4. Ваништендаль С. «Резильентность» или оправданные надежды. Раненный, но не побежденный: пер. А.М. Герцик // Международное Католическое Бюро Ребенка. – Женева, 3-е изд., 1998. – 79 с.
5. Габриэль Р. Как разбогатеть при любом доходе: пер. с англ. Е.А. Бакушева. – Минск: Попурри, 2009. – 224 с.
6. Голви У.Т. Работа как внутренняя игра: фокус, обучение, удовольствие и мобильность на рабочем месте / У. Тимоти Голви; Пер. с англ. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2005. – 252 с.
7. Думная Н.Н., Карамова О.В., Рябова О.А. Как вести семейный бюджет: учеб. пособие. – М.: Интеллект-центр, 2010.
8. Думная Н.Н., Рыбаков С.И., Лайков А.Ю. Зачем нам нужны страховые компании и страховые услуги? – М.: Интеллект-центр, 2010.
9. Зубарева Н.А. Вальс гормонов: вес, сон, секс, красота и здоровье как по нотам. – М.: АСТ, 2018. – 351 с.
10. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. – 9-е изд. – СПб.: Питер, 2005. – 940 с.
11. Лаэв Т.Г. Практические советы по увеличению инвестиционного капитала. – Красноярск: Печатный двор, 2012. – 35 с.
12. Лаэв Т.Г. Стать хозяином денег. С чего начать? – Красноярск: Печатный двор, 2015. – 48 с.
13. Лаэв Т.Г. Ресурсы и фонды? – Красноярск: Печатный двор, 2016. – 48 с.
14. Лаэв Т.Г. Запись вебинара «Индивидуальные инвестиционные счета» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cloud.mail.ru/public/4NZL/4TYayN7Sb>.
15. Лаэв Т.Г. Запись вебинара «Финансовое воспитание детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cloud.mail.ru/public/GdF8/2aEctPiE5>.
16. Лаэв Т.Г. Запись вебинара «Налоги при инвестиционном страховании жизни» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cloud.mail.ru/public/2Gyj/26Vbpc3Ev>.
17. Лаэв Т.Г. Запись вебинара «НСПК и Карты МИР» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cloud.mail.ru/public/4gyL/2fxW26jZj>.
18. Лаэв Т.Г. Запись видеолекции «Управление семейным бюджетом» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cloud.mail.ru/public/cpD3/5w2KBgSS5>.
19. Лаэв Т.Г. запись видеолекции «Личный финансовый план» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cloud.mail.ru/public/5F1P/32VHBQ29r>.
20. Лаэв Т.Г. запись видеолекции «Оптимизация активов и обязательств» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cloud.mail.ru/public/2k8s/6VMLRio26>.
21. Лаэв Т.Г. Запись видеолекции «Рациональное потребление» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cloud.mail.ru/public/Tot8/2KMnk3RG6>.
22. Личные финансы и семейный бюджет: Как самими управлять деньгами и не позволять деньгам управлять вами» / Коллектив авторов сообщества E-xecutive. – М.: Альпина Паблшерз, 2011. – 175 с.
23. Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом. Прикладная логотерапия. – 3-е изд. – М.: Генезис, 2008. – 128 с.
24. Лэнгле А. Person: Экзистенциально-аналитическая теория личности: Сборник статей: Пер. с нем. / Вступ. ст. С.В. Кривцовой. – 2-е изд. – М.: Генезис, 2008. – 159 с.

25. Лэнгле А. Экзистенциальный анализ синдрома эмоционального выгорания / Дотянуться до жизни... Экзистенциальный анализ депрессии: Пер. с нем. / Предисловие А.С. Баранникова. – М.: Генезис, 2010. – . 90 –124.
26. Макаров С.В. Личный бюджет. Деньги под контролем. – СПб.: Питер, 2008. – 218 с.
27. Паранич А.В. Путеводитель по финансовому рынку. – М.: И-трейд, 2010.
28. Рейнуотер Д. Это в Ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом. – М.: Прогресс, 1992. – 240 с.
29. Ротер С. Духовная психология: Двенадцать основных жизненных уроков / Пер. с англ. – М.: ООО Издательский дом «София», 2006. – 256 с.
30. Савенок В.С. Как составить личный финансовый план. Путь к финансовой независимости. – СПб.: Питер, 2009. – 176 с.
31. Савенок В.С. Как реализовать личный финансовый план, или Сколько денег нужно для счастья. – СПб.: Питер, 2008. – 240 с.
32. Савенок В.С. Личные финансы. Самоучитель. – СПб.: Питер, 2009 – 432 с.
33. Теперик Р.Ф. Как не сгореть на работе? // Психология для руководителя. – 2008. – № 2. – С. 66–68.
34. Фон Франц М.-Л. Вечный юноша. Puer Aeternus / Пер. В. Мершавки. – М.: Класс, 2009. – 384 с.
35. Халперн Д. Психология критического мышления / Д. Халперн. – СПб.: Питер, 2000.
36. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник / Пер. с англ. и нем. Д.А. Леонтьева, М.П. Папуша, Е. В. Эйдмана. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
37. Франкл В. Страдания от бессмысленности жизни. Актуальная психотерапия. – Новосибирск, 2009. – 105 с.
38. Чалдини Р. Психология влияния / Р. Чалдини. – СПб.: Питер, 2000.
39. Чумаченко В.В., Горяев А.П. Основы финансовой грамотности. – М.: Просвещение, 2016.
40. Чэпмен Г. Пять языков любви / Г. Чепмен [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://old.nkozlov.ru/library/s41/d2203/#.XmcT6XIzaUk>.
41. Шутценбергер А. Синдром предков. Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциограммы. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. – 240 с.
42. Dewey D. How We Think / D. Dewey. Chicago, 1910, 1933.
43. Critical Thinking Handbook: 4th-6th grades. Center for critical thinking and moral critique / R. Paul, A.J.A. Binker, Karen Jensen & Heidi Kreklan. Sonoma State Uni. 1987.
44. Maslach C. Burnout: A social psychological analysis. In The Burnout syndrome ed. J.W. Jones, pp. 30–53, Park Ridge, IL: London House, 1982.
45. Pines A., Aronson E. Career Burnout. Causes and cures. 1988. 257 p. New York: The Free Press.
46. Freudenberger Herbert J. Staff burn-out // Journal of Social Issues. – 1974. – Vol. 30, No. 1. – P. 159–165.

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

1. Аудитория с проектором или интерактивной доской.
2. Локально установленное ПО: офисный пакет Open Office или Microsoft Office, браузер Mozilla Firefox (Internet Explorer 8 и выше), Adobe Flash Player.
3. Онлайн-сервисы и интернет-ресурсы: LMS Moodle (инсталляция на сервере университета), доступ к электронной почте посредством web-интерфейса, доступ к сервису YouTube).

IV. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

4.1. Формы аттестации, оценочные материалы, методические материалы

Контроль усвоения материала осуществляется через обратную связь со слушателями программы. Показателем успешного продвижения слушателей в освоении содержания программы служит успешное прохождение интерактивных лекций и тестов и качественное выполнение предлагаемых заданий.

4.2. Требования и содержание итоговой аттестации

Основанием для аттестации является предоставление итоговых работ по модулям, предъявление результатов самостоятельных проб использования изученных приемов и инструментов в виде самоотчета.

Программу составили:

Канд. биол. наук, доцент,
доцент кафедры общей и социальной педагогики
Института педагогики, психологии и социологии СФУ



А.В. Чистохина

Канд. психол. наук, доцент,
доцент кафедры психологии развития и консультирования
Института педагогики, психологии и социологии СФУ



С.М. Колкова

Канд. физ.-мат. наук,
доцент кафедры общей и социальной педагогики
Института педагогики, психологии и социологии СФУ



А.В. Бутенко

Независимый финансовый советник,
член региональной команды Национального проекта
по содействию финансовой грамотности населения



Т.Г. Лаэв

Руководитель программы:

Канд. биол. наук, доцент,
доцент кафедры общей и социальной педагогики
Института педагогики, психологии и социологии СФУ



А.В. Чистохина