

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
ОГАРКОВА ЕВГЕНИЯ ПАВЛОВНА

Утверждаю
ИП Огаркова Е.П.
Приказ №001



Е.П. Огаркова
01.05.2026 года

Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа

«ДЕРЗКИЙ ЖЁЛУДЬ»

Возраст обучающихся: от 18 лет

Срок обучения: 7 недель

г. Москва, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ	3
1.1 Направленность программы.....	3
1.2. Адресат программы.....	3
1.3. Актуальность реализации программы.....	3
1.4. Нормативно-правовая база ДОП	3
1.5. Отличительная особенность программы	4
1.6. Уровень освоения программы.....	4
1.7. Объем и срок освоения программы.....	4
1.8. Цели и задачи обучения.....	4
1.9. Содержание программы	5
1.10. Планируемые результаты обучения	5
2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОП.....	7
2.1. Язык реализации программы	7
2.2. Форма обучения	7
2.3. Особенности реализации программы.....	7
2.4. Условия набора и формирования групп.....	7
2.5. Формы организации и проведения занятий.....	7
2.6. Формы организации деятельности обучающихся на занятии	8
2.7. Материально-техническое обеспечение	8
2.8. Требования к квалификации преподавателей	8
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	10
3.1. Учебный план	10
3.2. Рабочая программа учебных модулей.....	10
3.3. Календарный учебный график.....	17
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	18
4.1. Методические и оценочные материалы	18
4.2. Рекомендуемая литература и Интернет-ресурсы	19
5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.....	21

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1 Направленность программы

Социально-гуманитарная.

1.2. Адресат программы

Лица старше 18 лет со средним общим образованием, не зависимо от пола и возраста, которые интересуются персональной стратегией устойчивости и благополучия по ключевым сферам модели «Желуди».

1.3. Актуальность реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дерзкий Жёлудь» предназначена для формирования творчески развитой, социально-ориентированной личности, способной к самореализации и к свободному выбору собственной деятельности.

Актуальным в современном мире становится развитие готовности современного человека к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление ментального здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, а также направленных на развитие мышления и познание энергии и потока, смыслов и достижений, жизнерадостности и людей. В результате прохождения программы вы получите персональную стратегию устойчивости и благополучия по ключевым сферам модели «Желуди», оформленную в удобной рабочей тетради — вашем надежном спутнике и инструменте на весь год.

Образовательно-заряжающая программа «Дерзкий Жёлудь» — это стратегическая игра роста, в которой каждый участник выращивает свой дуб шаг за шагом, ресурс за ресурсом. Программа создана для тех, кто понимает, что то, как мы живем, больше не работает; устал жить на силе воли и из состояния «надо»; боится, что может что-то не успеть в жизни, потому что хочет большего; ищет не временную мотивацию, а настоящую опору и нового себя, что позволит собраться и оставаться живым и устойчивым на годы вперед; хотел бы идти по жизни с ясностью, энергией и фокусом для достижения долгосрочных целей.

Приобретенные знания после обучения по дополнительной общеобразовательной программе могут пригодиться обучающемуся в его собственной повседневной жизни. Через 7 недель обучения обучающиеся создадут свою внутреннюю «опорную систему» — синхронизируют энергию, смыслы и действия, что позволит двигаться к вдохновляющим целям в бизнесе и жизни с устойчивой продуктивностью и радостью и перестать зависеть от внешних обстоятельств.

1.4. Нормативно-правовая база ДОП

- Об образовании в Российской Федерации: федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 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».

1.5. Отличительная особенность программы

Отличительной особенностью данной программы от других является изучение инвестирования и макроэкономики с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. В процессе обучения у обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе существенно повышается заинтересованность сбора шести ключевых ресурсов, проходя три стадии роста; реализуется методика обучения на основе новой парадигмы образования, основанной на личностно-ориентированном подходе к развитию личности обучающегося; появляется понимание стратегии устойчивости и благополучия.

1.6. Уровень освоения программы

«Общекультурный уровень». Предполагает удовлетворение познавательного интереса обучающегося, расширение его информированности в данной образовательной области, обогащение навыками общения и приобретение умений совместной деятельности в освоении программы.

1.7. Объем и срок освоения программы

Объем и срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дерзкий Жёлудь» с применением исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в режиме реального времени – общее количество часов по программе 71 академический час:

- Стадия 0. Семя желудя – 11 часов,
- Стадия 1. Желудь и росток – 20 часов,
- Стадия 2. Ствол и ветви – 20 часов,
- Стадия 3. Листья и желуди – 20 часов.

Режим занятий: 1-2 академических часа в день (1 ак.ч. равен 20 минутам).

1.8. Цели и задачи обучения

Целями изучения программы являются:

- формирование у обучающихся обширной системы знаний и умений расти сейчас, а не «ждать идеального момента» и самостоятельно создавать свою опору.

Достижение целей обеспечивается решением следующих задач:

- сформировать у слушателей способности осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий, к абстрактному мышлению, анализу, синтезу;
- сформировать компетенции, связанные со способностью определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни;
- сформировать компетенции, связанные со способностью создавать и поддерживать

в повседневной жизни безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества;

- способствовать приобретению знаний о том, как создать видение будущего, которое зажигает и дает силы;
- сформировать обширный объем знаний и умений о том, как вернуть собственный ресурс и научиться управлять фокусом для достижения результатов;
- способствовать приобретению знаний о том, как достигать цели и радоваться жизни, несмотря ни на что;
- сформировать обширный объем знаний и умений о том, как снизить напряжение в отношениях и вернуть радость в жизни.

1.9. Содержание программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дерзкий Жёлудь» включает:

- Пояснительная записка;
- Направленность программы;
- Адресат программы;
- Актуальность реализации программы;
- Нормативно-правовая база;
- Отличительная особенность программы;
- Уровень освоения программы;
- Объем и срок освоения программы;
- Цели и задачи обучения;
- Планируемые результаты обучения;
- Организационно-педагогические условия реализации;
- Учебный план;
- Календарный учебный график;
- Рабочие программы учебных дисциплин;
- Методические материалы;
- Материально-техническое обеспечение;
- Дидактические средства обучения;
- Информационные ресурсы;
- Рекомендуемая литература;
- Интернет-ресурсы;
- Формы аттестации;
- Оценочные материалы промежуточной аттестации.

1.10. Планируемые результаты обучения

Обучившиеся по программе «Дерзкий Жёлудь» готовятся к применению полученных знаний не только для того, чтобы идти к целям, но и питаться радостью здесь и сейчас:

- развивать мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на значимости методов позитивной психологии и управленческого коучинга;

- обеспечить сформированность мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, готовность к саморазвитию и личностному самоопределению;
- углублять понимание персональной стратегии устойчивости и благополучия по ключевым сферам модели «Желуди»;
- создавать свою внутреннюю «опорную систему» — синхронизировать энергию, смыслы и действия, что позволяет двигаться к вдохновляющим целям в бизнесе и жизни с устойчивой продуктивностью и радостью и перестать зависеть от внешних обстоятельств;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать различную информацию;
- оценивать надежность информации по критериям, предложенным преподавателем или сформулированным самостоятельно;
- запоминать и систематизировать большой объем разноплановой информации;
- воспринимать и формулировать суждения, выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных вопросах;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОП

К условиям реализации дополнительной общеразвивающей программы относятся:

2.1. Язык реализации программы

В соответствии со ст.14 ФЗ-273 образовательная деятельность может осуществляться на государственном языке РФ, на государственных языках республик РФ, на языках народов РФ, на иностранном языке в соответствии с образовательной программой и в порядке, установленном законодательством об образовании и локальными нормативными актами организации, осуществляющей образовательную деятельность.

2.2. Форма обучения

Заочная исключительно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

2.3. Особенности реализации программы

- реализация исключительно с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий на платформе для создания онлайн-школ «Геткурс 2.0»;
- организация образовательного процесса для обучающихся старше 18 лет с учетом психофизиологических особенностей взрослых и особых образовательных потребностей.

2.4. Условия набора и формирования групп

Принимаются все желающие старше 18 лет со средним общим образованием, возможно формирование как одновозрастных, так и разновозрастных групп обучающихся, обучение проводится по мере набора групп в течение всего года без отрыва от учебы или работы.

2.5. Формы организации и проведения занятий

- обучение проводится в соответствии с условиями, отражающими специфику организационных действий и педагогических условий, направленных на достижение целей дополнительной образовательной программы и планируемых результатов обучения исключительно с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;
- образовательный процесс осуществляется в дистанционной заочной форме обучения на основе настоящей образовательной программы и проводится с учетом психофизиологических особенностей обучения взрослых;
- обучение осуществляется в форме онлайн занятий (видеоуроки, аудио-медитация, выполнение практических заданий в рабочих тетрадях) на платформе для создания онлайн-школ «Геткурс 2.0»;
- основной формой организации деятельности в дополнительном образовании является учебное занятие;
- образовательная программа предусматривает достаточный объем информации для формирования, закрепления и развития знаний и умений.

2.6. Формы организации деятельности обучающихся на занятии

- фронтальная: работа педагога со всеми обучающимися одновременно в виде видеоуроков на обучающей платформе (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- индивидуальная: организуется для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков, самостоятельной работы на ресурсе СДО «Геткурс 2.0» исключительно с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

2.7. Материально-техническое обеспечение

Программа реализуется в заочной дистанционной форме обучения (исключительно с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий). Текущий контроль знаний осуществляется в процессе изучения учебной темы методом включенного педагогического наблюдения с использованием дистанционных технологий обучения.

Обучающиеся обеспечены доступом к современным базам данных и информационным справочным системам (состав определяется в рабочих программах дисциплин (разделов) и подлежит ежегодному обновлению).

Образовательная организация обеспечена необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения (состав определяется в рабочих программах дисциплин (разделов) и подлежит ежегодному обновлению): ПК ПО; программа для просмотра файлов в формате DjVu; программа для работы с файлами формата PDF, офисный пакет приложений для работы с различного типа документами.

Материально-техническая база дистанционного обучения включает следующие составляющие:

- каналы связи/подключение к интернету;
- система дистанционного обучения, обеспечивающая формирование информационной образовательной среды;
- компьютерное оборудование/компьютеры/телефоны с выходом в интернет;
- периферийное оборудование;
- программное обеспечение;
- учебно-методические материалы.

2.8. Требования к квалификации преподавателей

- высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки"

- высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности

- успешное прохождение обучающимися промежуточной аттестации не менее чем за два года обучения по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебный план

Срок обучения: 71 академический час (1 ак.ч. равен 20 минутам). Количество часов, отводимое на изучение отдельных тем модулей, последовательность их изучения в случае необходимости разрешается изменять при условии, что программа будет выполнена полностью по содержанию и общему количеству часов.

Режим занятий: 1-2 академических часа в день.

Форма обучения: заочная исключительно с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий без отрыва от учебы или работы. Обучение осуществляется круглогодично по мере набора учебных групп.

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе с применением ДОТ ¹		Форма контроля
			Лекционные занятия	Практические занятия	
1.	Стадия 0. Семя желудя	11	5	6	Текущий контроль
1.1	Неделя 0. Лежим в сторону большого видения	11	5	6	
2.	Стадия 1. Желудь и росток	20	8	12	Текущий контроль
2.1	Неделя 1. Источники энергии	10	4	6	
2.2	Неделя 2. Ёмкость и Поток	10	4	6	
3.	Стадия 2. Ствол и ветви	20	8	12	Текущий контроль
3.1	Неделя 3. Укорененность в смыслах	10	4	6	
3.2	Неделя 4. Достижения и рост	10	4	6	
4.	Стадия 3. Листья и желуды	20	8	12	Текущий контроль
4.1	Неделя 5. Жизнь и радость	10	4	6	
4.2	Неделя 6. Люди и связи	10	4	6	
ИТОГО		71	29	42	

*Примечание:

1 – при применении дистанционных образовательных технологий за час принимается мера объема материала, подготовленного к изучению в течение академического часа.

3.2. Рабочая программа учебных модулей

МОДУЛЬ 1.

СТАДИЯ 0. СЕМЯ ЖЕЛУДЯ

1.1. Неделя 0. Лежим в сторону большого видения

Теория

Понедельник. Приветственное видео. Ваш уровень реализации напрямую зависит от того, какое состояние и благополучие вы создаёте внутри. Готовность к изменениям обязательна, и тогда в результате вы получаете новый уровень себя и своей жизни. В видео подробно рассказала, что будет внутри программы "Дерзкий жёлудь".

Видеоурок этой недели. Что получаете: ощущение внутренней тишины и спокойствия; навык расслабления и восстановление ресурса; понимание своих истинных желаний и потребностей; ясное и вдохновляющее видение будущего; четкий план осознанного и устойчивого роста. Вы сможете создать видение будущего, в которое хочется идти. Пройдете диагностику по модели Желуди и составите план усиления ключевых сфер жизни.

Практика

Понедельник. Практика недели (выдаётся сегодня и действует всю неделю). Self-talk стартует! Сегодня вы знакомитесь с новой темой и открываете знания недели. Задача дня: наблюдать, о чём вы говорите с собой при получении новой информации. План Self-talk ждет вас в рабочей тетради. Это первый навык управления энергией: не мотивацией, а погружением в питательную почву. Запишите ответы в рабочую тетрадь.

Вторник. Сегодня мы даём голове структуру. Моя цель помочь вам перестать расти вслепую и начать фокусироваться на главном. Пройдите диагностику в рабочей тетради по модели «Желуди» и отметьте для себя: где я сейчас больше только жёлудь, а где уже росток и в перспективе – дуб? Проходите диагностику и получите Золотой жёлудь за это. Диагностика по модели. Каждый день замечайте: что вас заряжает? что вас разряжает? Наблюдайте без оценки, просто фиксируйте. Это первый навык управления энергией: не через усилия, а через осознанность и почву для роста. Запишите свои наблюдения в рабочую тетрадь.

Среда. Сегодня день замедления и глубины. Мы убираем анализ и даём слово телу. Вас ждёт аудио-медитация «Прорастание жёлудя». Это не визуализация «успешного успеха», а мягкий контакт: с собой настоящим; с тем, как я хочу, чтобы было; со вкусом будущего. Вы начинаете чувствовать ресурс, а не только думать о нём. Это основа для дальнейшего self-talk и внутренних изменений. Пройдите медитацию сегодня. Прослушайте медитацию и отправьте в чат своё ощущение от практики.

Четверг. На что опереться? Сегодня день для тех, кто хочет еще больше глубины. Ответы на вопросы сегодняшней практики могут коренным образом изменить ваш подход в делах и вектор движения. Мы смотрим честно внутрь себя и отвечаем на три ключевых жизненных вопроса в тетради: какое большое будущее я создаю? что должно измениться, чтобы мой дуб вырос крепким, устойчивым и плодоносным? какие изменения я хочу осуществить в ближайшие 6 недель при помощи программы Дерзкий Желудь? Продолжайте наблюдение энергии: что зарядило / что разрядило.

Пятница. Живая встреча.

Суббота. Сегодня у нас точка сборки и интеграция. Сегодня важно честно увидеть, что вы уже не там, где были в начале недели. Мой личный инсайт: изменения возможны даже без надрыва.

СТАДИЯ 1. ЖЕЛУДЬ И РОСТОК

2.1. Неделя 1. Источники энергии

Теория

Понедельник. Видеоурок этой недели. Как за 15 минут в день вернуть собственный ресурс и научиться управлять фокусом для достижения результатов? Цитата дня: «Энергия, а не время — основная валюта высокой продуктивности» – Тони Шварц. Что получаете: понимание своих источников энергии; навык управления физической, эмоциональной, ментальной и духовной энергией; индивидуальная система восстановления; возвращение доверия к телу.

Практика

Понедельник. Рабочая тетрадь. Список дополнительных упражнений. Неделя 1 стартует! Главная практика недели: «Энергетический чек-ин» – 5 вопросов вечером к себе. Начнём сегодня! Ваш рост начинается с корней. Поливайте их сегодня!

Вторник. Как прошел ваш первый «Энергетический чек-ин»? Не забывайте сегодня про практику для команды – «Энергетическая ретроспектива». Отличный повод стать агентом позитивных изменений на работе. Корни растут в тишине, но уверенно. Рабочий день подходит к концу. Идеальное время для вечернего ритуала. Задание: Откройте дневник и за 7 минут пройдите «Энергетический чек-ин». Не оценивайте, просто исследуйте. Что сегодня наполняло, а что истощало? Вы – главный ученый в лаборатории своей жизни!

Среда. День медитации. Сегодня в расписании – аудио-медитация «Внутренний источник». Всего 5 минут, чтобы подключиться к своей тихой силе. Найти её – всё равно, что обнаружить родник в лесу. Он был там всегда. Не забывайте про вечерний «чек-ин». Самый важный вопрос сегодня: какая мысль о себе звучала в голове чаще всего? Записывайте без осуждения. Вы учитесь быть себе лучшим другом.

Четверг. День глубоких вопросов. Сегодня задайте себе 4 коучинговых вопроса из тетради. Они помогут связать теорию с вашей уникальной жизнью. Иногда один хороший вопрос ценнее десятка готовых ответов. Порассуждайте за чашкой кофе. Вечерний микро-ритуал! 5 минут на «чек-ин». Фокус на самом слабом источнике энергии. Что ему нужно завтра? Одна маленькая вещь. Дуб не вырос за день. Он рос по миллиметру в день. Вы – на верном пути.

Пятница. Сегодня – день подведения итогов и внутреннего диалога. Утренняя практика: Начните готовиться к эфиру! Просмотрите свои заметки за неделю. Что было самым ценным?

Суббота. Время для 4 главных вопросов недели. Выделите 20 минут тишины, возьмите тетрадь и честно ответьте на них. Это лучшая инвестиция в свой рост. А после – смело отдыхайте! Вы это заслужили. Ваш желудь уже дал корни!

2.2. Неделя 2. Ёмкость и Поток

Теория

Понедельник. Видеоурок этой недели. Доброе утро, целеустремленные ростки! Неделя 2 стартует! Цитата дня: «Лучшие моменты случаются, когда мы вовлечены в решение трудной и стоящей задачи» – М. Чиксентмихайи. Что получаете: навык управления вниманием и глубокой концентрации; умение войти в поток даже в условиях многозадачности; внутренний маркер ресурса; изменение внутреннего диалога, как часть поддержки и уверенности в себе.

Практика

Понедельник. Как баланс между вызовом и навыками? Задание: Вернись к своей «Карте Потока». Есть ли задача, которую можно «подвинуть» в нужный квадрант, изменив сложность или свой подход? Небольшая настройка сегодня — большой шаг к завтрашней вовлеченности.

Вторник. Утро вторника — время для когнитивной гибкости! Сегодня твоя практика — «Дизайн задач для коллективного Потока». Попробуй взглянуть на рабочие процессы по-новому: как команда, а не как одинокий герой. Хорошее русло делает течение реки сильнее. Ты — архитектор своего потока!

Среда. День глубинного фокуса! В расписании — медитация, чтобы отделить поверхностную суету мыслей от мощного течения концентрации. Найди своё глубокое русло — и следуй ему. Медитация. Вечерний вопрос для твоей «ёмкости»: какая задача сегодня вызвала самое неприятное чувство (скуку, тревогу)? Сможешь просто понаблюдать за этим чувством 2 минуты, не пытаясь его прогнать? Терпимость к дискомфорту — суперсила твоего роста.

Четверг. День проектирования идеальной работы. Сегодня задай себе 3 глубоких вопроса из тетради. Как бы выглядел твой день, если бы 70% времени ты был(а) в потоке? Мечтать о лучшем рабочем дне - первый шаг к его созданию. Начни с вопроса. Микро-практика перед завершением дня: выбери одну задачу на завтра. Определи для неё конкретный первый шаг, который поможет легче попасть в поток! Если завтра ты войдешь в неё уже подготовленной, это и есть дизайн потока.

Пятница. День подведения итогов и нового взгляда на работу. Утренняя практика: вспомни моменты этой недели, когда ты был(а) максимально погружен(а) в дело. Что этому способствовало? Живая встреча-эфир сегодня. Обсудим, как нам «расширить емкость» и ловить поток чаще. Приходи с инсайтами

Суббота — время для 4 главных вопросов недели.

Выдели время на тишину и честные ответы в тетради. Какой инструмент потока ты берешь с собой в будущее? А после — отличного отдыха! Ты не просто работала — ты училась работать иначе.

МОДУЛЬ 3.

СТАДИЯ 2. СТВОЛ И ВЕТВИ

3.1. Неделя 3. Укорененность в смыслах

Теория

Понедельник. Видеоурок этой недели. Доброе утро, уникальные ростки! Неделя 3 начинается! Цитата дня: «Сейте характер — пожнете судьбу» – У. Теккерей. Что получаете: ясное понимание: «ради чего я действую»; выявление своих сильных сторон как источник смысла, энергии и эффективности; связь ежедневных действий с глубинными ценностями усиление внутренней опоры.

Практика

Понедельник. Рабочая тетрадь. Главное задание недели: пройти тест VIA и узнать свои ТОП-5 сильных сторон характера! Ссылка в тетради. Это самое важное открытие о себе. Обсудим первые результаты теста, удивимся и вдохновимся. Будет очень душевно! Пора узнать свой уникальный рисунок веточек.

Вторник. день применения силы! Тест пройден, ТОП-5 у тебя в руках. Сегодня твоя практика — «Карта сильных сторон команды». Попробуй посмотреть на коллег через призму их даров. Это меняет всё! Сила в команде — когда каждый светит своим светом.

Стань инициатором этого света! Какой была твоя сильная сторона сегодня? Вечерний чек-ин: где сегодня ты осознанно использовал(а) одну из своих ТОП-5 сил? Запиши. Даже маленькое проявление — уже победа. Ты не просто делал(а) дела. Ты проявлял(а) себя. Это ценно.

Среда. День, чтобы почувствовать свою силу изнутри. В расписании — медитация, чтобы соединиться с одним из своих даров на уровне ощущений. Не просто знать о силе, а чувствовать её в теле — вот ключ. Медитация. Вечерний вопрос от твоей сильной стороны: был ли сегодня момент, когда ты мог(ла) блеснуть своей силой, но что-то остановило? Что это было? (Не корите себя, просто отметьте). Завтра будет новый день и новая возможность проявиться.

Четверг. День глубокой связи с собой. Сегодня задай себе 4 коучинговых вопроса из тетради. Особенно про «пиковые моменты» жизни. Какие силы в тебе тогда работали? Твоя история — лучший учебник о твоей уникальности. Открой его. Микро-намерение на завтра: выбери ОДНУ задачу на завтрашний день. Как ты можешь подойти к ней, задействовав свою главную сильную сторону (номер 1 в списке)? Завтрашний день будет не просто продуктивным. Он будет твоим.

Пятница. День, чтобы собрать пазл самооценности через ответы на вопросы по внутреннему диалогу. Утренняя практика: Просмотри свои ответы на чек-ины с понедельника. Какая сильная сторона «включалась» чаще всего? Что это говорит о тебе? Живая встреча-эфир сегодня в 17:00! Подведём итоги недели смыслов, поделимся открытиями и спроектируем, как жить, опираясь на свои силы.

Суббота. Время для отдыха. Выдели время на тишину и честный разговор с собой в тетради. Какую суперсилу ты берешь с собой в будущее? А после — от души отдохни. Ты заслужил(а) это, могучий росток!

3.2. Неделя 4. Достижения и рост

Теория

Понедельник. Видеоурок этой недели. Доброе утро, наш крепкий стебель! Начинаем Неделю 4. Цитата дня: «Лучший способ предсказать будущее — создать его» (Питер Друкер). Что получаете: навык перехода от реактивных решений к авторской позиции, умение достигать цели без потерь для себя и других, формирование стратегического мышления, устойчивость без потери вдохновения и откатов, когда вдруг «случается жизнь».

Практика

Понедельник. Рабочая тетрадь. Главная задача недели: научиться превращать свои ценности и смыслы в мощные, живые цели. Мы разберем коучинговую модель «Точка А → Точка Б» и гибридную формулу SMART & HAPPY. Это не просто скучное планирование. Это — выбор направления для роста твоей кроны. В тетради тебя ждет первый шаг: определить свою Точку А и набросать Точку Б.

Вторник. День командной синергии! Сегодня в тетради — практика для работы с командой. Попробуй выровнять «карты» с коллегами: где мы сейчас (А) и куда хотим прийти (Б) как команда? Задай им вопрос: «А какой результат нас всех по-настоящему зарядит (Y)?» Это не только про KPI, это про общую энергию. Стань архитектором общего вдохновения. Ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов. Это позволит сделать наш совместный путь еще бодрее и глубже. Время заполнения анкеты 3-5 минут. Как успехи с определением вектора? Вечерний чек-ин: Подумай о своей цели (Точке Б). Если

бы она была местом на карте, как бы оно называлось? «Залив Душевного Спокойствия», «Пик Профессионального Признания»? Позволь своей фантазии нарисовать эту карту. Это делает путь реальнее и желаннее.

Среда. День внутреннего моста. В расписании сегодня — медитация «Мост из настоящего в будущее». Закрой глаза и представь путь от своей Точки А к Точке Б. Какой он? Прямой и широкий, или извилистый? Что ты чувствуешь, стоя на этом мосту? Почувствуй опору под ногами уже сейчас. Медитация.

Четверг. Время для глубины. Сегодня в тетради — блок «Глубокие коучинговые вопросы». Один из самых важных: «Если я достигну Точки Б, что хорошего в моей нынешней жизни (Точке А) я, возможно, утрачу?» Быть честным с собой об «экологии» цели — признак мудрости. Не бойся исследовать. Микро-намерение на завтра: посмотри на пространство между твоими А и Б. Какое самое микроскопическое, не пугающее действие ты можешь сделать завтра, чтобы продолжить строить свой мост? Пусть завтрашний день начнется с этого маленького, но уверенного шага.

Пятница. День внутреннего диалога и совещания голосов. Сегодня пробуем технику «Совещание на мосту». Послушай три своих голоса: Голос Реалиста (А), Голос Мечтателя (Б) и Голос Мудрого Строителя (Ресурсы). Кто говорит громче? Кого не хватает? Живая встреча-эфир сегодня. Подведем итоги недели стратегий: обсудим ваши Точки Б, разберем страхи и поможем друг другу найти ресурсы для движения.

Суббота. Время кристаллизации. Сегодня в тетради — 4 главных вопроса недели. Самое время сформулировать свои Топ-3 цели (Точки Б) на ближайшее время. Запиши их. Почувствуй их в теле. Какая отзывается самым теплым, уверенным чувством? А после — выдохни и отдохни. Ты проделал(а) огромную стратегическую работу.

МОДУЛЬ 4.

СТАДИЯ 3. ЛИСТЬЯ И ЖЕЛУДИ

4.1. Неделя 5. Жизнь и радость

Теория

Понедельник. Видеоурок этой недели. Цитата дня: «Радость — это самый верный признак силы». – Джон Раскин. Что получаете: навык создавать моменты счастья в повседневности, жизнь «здесь и сейчас», а не в режиме ожидания, ритуалы, которые вас заряжают, умение праздновать маленькие победы.

Практика

Понедельник. Рабочая тетрадь. Главная задача недели: научиться не только идти к целям, но и питаться радостью здесь и сейчас. Мы погрузимся в теорию Барбары Фредериксон «Расширяй и строй» и освоим 4 супер-практики: благодарность, доброту, благоговение и смакование. Это не просто приятное времяпрепровождение. Это — топливо для твоей устойчивости и роста.

Вторник. День доброты и команды! Сегодня в тетради — практика «Культура признательности». На этой неделе попробуй внедрить в команде ритуал «Пятница радости» (или просто сделай раунд благодарности на ближайшей встрече). Скажи коллеге спасибо максимально конкретно: не «ты классный», а «спасибо, что вчера помог с отчетом — это спасло мой вечер». Конкретика — ключ к настоящей связи! Как прошел твой день с фокусом на радость? Вечерний чек-ин: Загляни в «Дневник восходящей спирали» и запиши один маленький акт осознанной доброты, который ты сегодня

совершил(а). Помыл(а) чужую чашку? Выслушал(а) друга? Это уже работает на построение твоих ресурсов.

Среда. День большого и прекрасного. В расписании — медитация «Метта: любящая доброта». Сегодня мы будем учиться обнимать всех и вся. А еще сегодня я предлагаю сделать первую практику по благоговению (awe), или восхищению при встрече с чем-то большим, чем мы сами. Выйди на улицу, посмотри на небо, на большое дерево, на архитектуру. Позволь себе почувствовать этот трепет. Он расширяет нас изнутри. Медитация. Вечерний вопрос от твоего внутреннего садовника: был ли сегодня момент, который хотелось продлить? Что-то очень вкусное, красивое или теплое? Запиши его в графу «Смакование» в дневнике. Опиши детали: что ты видел(а), слышал(а), чувствовал(а) в теле? Умение продлевать хорошее — это навык. Тренируй!

Четверг. Время честности с собой. Сегодня в тетради — глубокие коучинговые вопросы. Один из самых важных: «Какое внутреннее убеждение ("я не заслуживаю", "радоваться глупо, когда есть проблемы") иногда мешает мне позволить себе радость?» Мы не гоним негатив. Мы просто подсвечиваем то, что мешает впустить свет. Осознание — первый шаг к свободе. Микро-намерение на завтра: выбери одно простое ежедневное удовольствие (кофе, дорога, утренние 5 минут тишины) и дай себе слово ПРОДЛИТЬ его завтра. Преврати его в маленький ритуал смакования. Просто будь в этом моменте на 100%.

Пятница. День внутреннего садовника. Сегодня пробуем технику «Внутренний садовник радости». Когда поймашь хороший момент, скажи себе: «Стоп! Не убегай! Давай останемся с этим на минутку». И просто побудь в этом состоянии. Живая встреча.

Суббота. Время собирать урожай. Сегодня в тетради — 4 главных вопроса недели. Самое время оглянуться и честно ответить себе: за что я благодарен(на) этой неделе? какой момент я продлил(а) сознательно? где радость расширила мои возможности? какую практику я беру с собой навсегда? Запиши ответы. Это твои семена света. А потом — отдыхай. Ты вырастил(а) целый сад внутри себя!

4.2. Неделя 6. Люди и связи

Теория

Понедельник. Видеоурок этой недели. Доброе утро, наш великолепный дуб! Добро пожаловать на финальную, шестую неделю нашего превращения. Цитата недели: «Сила дуба не только в том, как глубоко он пустил корни, но и в том, какой лес вырос вокруг него и какие семена он готов отпустить в ветер». Что получаете: навык построения отношений, которые дают энергию, понимание кругов общения и умение переводить людей между ними, стратегический взгляд на коммуникации.

Практика

Понедельник. Рабочая тетрадь. Шесть недель назад ты был(а) семенем. Сегодня ты — дерево с корнями (энергия), крепким стволом (смыслы), ветвями (цели) и кроной, улавливающей свет (радость). На этой неделе мы собираем всё воедино, осмысливаем путь и создаём самое главное — письмо будущему себе. Твою личную капсулу времени. Это неделя благодарности, интеграции и празднования.

Вторник — день команды и психологической безопасности. Сегодня в тетради — практика «Честный круг». Ритуал, который превращает группу людей в сообщество взаимной поддержки. Попробуй провести его с коллегами или близкими. Правила просты: Хранилище (всё остаётся внутри), Безоценочность (мы слушаем, чтобы понять), Щедрость (ищем добрые намерения). Это и есть поле настоящего доверия. Вечерний вопрос от

твоего внутреннего леса: кому из твоего окружения ты благодарен(на) за поддержку на этом пути? Не откладывая, напиши этому человеку пару тёплых слов прямо сейчас. Укрепи связь сегодня.

Среда. День ощущения связи со всем лесом, твоей дубравой. В расписании — медитация. Запиши свои мысли и озарения в тетради. Медитация. Вечерний вопрос: есть ли в твоей жизни человек, сильное раздражение (или восхищение) которым может быть зеркалом твоих собственных качеств? Что эта связь говорит о тебе сегодня? (Вопрос из тетради — он непростой, но очень глубокий).

Четверг. День исследования границ. Сегодня в тетради — коучинговые вопросы о том, что нам сложнее: предлагать помощь или принимать её? Что для тебя исторически труднее? Микро-действие для укрепления связи: выбери одного человека из своей «Карты леса» (тетрадь подскажет, кто это). Сделай сегодня для него маленькое действие из модели BRAVING: прояви щедрость интерпретаций, уважение к границам или просто безвозмездную доброту.

Пятница. Сегодня мы не учимся новому. Сегодня мы осмысляем путь и создаём наследие. Подготовься: открой тетрадь, часть «Письмо будущему себе». Подумай над вопросами рефлексии: твоя главная победа, главный урок, топ-3 инсайта о себе. Медитация. Живая встреча.

Суббота. 4 главных вопроса недели. Карта наследия.

3.3. Календарный учебный график

Индивидуальный предприниматель, осуществляющий обучение в установленном законодательством Российской Федерации порядке несет ответственность за реализацию в полном объеме образовательной программы в соответствии с календарным учебным графиком.

Начало и окончание обучения: зачисление слушателя происходит с момента оплаты выставленного счета.

№ п/п	Наименование разделов и модулей	Трудоемкость в академических часах в неделю						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Стадия 0. Семя желудя	11						
2	Стадия 1. Желудь и росток		10	10				
3	Стадия 2. Ствол и ветви				10	10		
4	Стадия 3. Листья и желуди						10	10
ИТОГО		11	10	10	10	10	10	10

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Методические и оценочные материалы

Методические материалы

Учебный материал данной программы разбит на отдельные, завершённые содержательные элементы. Каждый модуль (стадия), в свою очередь, создаёт полную картину об определённой предметной области деятельности, связанной с основными принципами роста прямо сейчас, а не «ожидания идеального момента» и самостоятельного создания своей опоры, которая и есть самый лучший результат.

Отдельные модули (стадии) объединяют учебное содержание и методику овладения им. В ходе освоения содержания данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы используются образовательные технологии, которые предусматривают различные методы и формы организации обучения (видеоуроки, аудио-медитация, выполнение практических заданий в рабочих тетрадях, самостоятельное изучение дополнительной рекомендуемой литературы).

Программа в заочной дистанционной форме обучения исключительно с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения реализуется в информационно-образовательной системе СДО «Геткурс 2.0», включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, телекоммуникационные технологии, соответствующие технологические средства, обеспечивающие освоение обучающимися образовательной программы в полном объёме независимо от места их нахождения.

Учет посещаемости занятий, успеваемости и пройденных тем ведется преподавателями в соответствующей учетной документации. На видеоуроках (теоретических занятиях) преподаватель озвучивает тему, знакомит с перечнем литературы по теме, обосновывает место и роль этой темы в данной стадии обучения, раскрывает ее практическое значение. Практические задания выполняются обучающимся при помощи ДОТ в рабочих тетрадях.

Программа содержит все необходимые материалы в электронном виде, в том числе ссылки на дополнительные материалы в сети интернет. Программа обеспечена учебно-методической литературой и материалами.

Образовательный процесс обеспечен необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения (состав определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) и подлежит ежегодному обновлению): ПК ПО; программа для просмотра файлов в формате DjVu; программа для работы с файлами формата PDF, офисный пакет приложений для работы с различного типа документами.

Дидактические средства обучения

При реализации настоящей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дерзкий Жёлудь» используются следующие основные методы обучения:

- словесный метод (основным источником знаний является словесная информация);

- наглядный метод (источником знаний являются наблюдаемые предметы, явления, наглядные пособия);
- проблемный метод (источником знаний, является активное мышление и поиск путей решения поставленной проблемы).

Основными компонентами дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Дерзкий Жёлудь» являются:

- цель программы;
- планируемые результаты обучения;
- учебный план;
- календарный учебный график;
- рабочие программы;
- организационно-педагогические условия;
- формы аттестации;
- оценочные материалы и иные компоненты.

Информационные ресурсы

Электронный контент по программе, включающий:

- информационно-справочные материалы для обучающегося;
- лекционный материал;
- материалы для самостоятельного изучения;
- рабочие тетради по неделям для практик.

4.2. Рекомендуемая литература и Интернет-ресурсы

1. Рюмин Д. Э. Особенности влияния методов позитивной психологии на личную эффективность предпринимателей // Студенческий : научный журнал / ООО «Сибирская академическая книга». — 2025. — № 30-3 (326). — С. 17–20. — eISSN 2541-9412. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=82921171>
2. Кусакина Е. А. Применение методов позитивной психологии в коррекции эмоциональной неустойчивости обучающихся / Пенитенциарная система и общество: опыт взаимодействия : сборник материалов X международной научно-практической конференции. Том 1. — Пермь : Пермский институт Федеральной службы исполнения наказаний, 2023. — С. 64–65. — УДК 159. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54371264>
3. Егорова Т. М. Новая позитивная психология: пути и методы достижения счастья в российской действительности // Молодой учёный : научный журнал / ООО «Издательство Молодой учёный». — 2018. — № 36 (222). — С. 93–97. — ISSN 2072-0297, eISSN 2077-8295. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35588657>
4. Туманова О. М., Атаева Л. Р. Взаимосвязь коучинга и эмоционального интеллекта // Мотивация и оплата труда : научный журнал / ООО «Издательский дом „Гребенников“». — 2020. — № 3. — С. 220–227. — ISSN 2618-8864, eISSN 2618-8856. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44007475>
5. Гунина Е. В., Долгова Т. В., Долгов Д. В. Возможности коучинга как инструмента развития профессиональной компетенции руководителя // Вестник

- Набережночелнинского государственного педагогического университета : научный журнал / Набережночелнинский государственный педагогический университет. — 2025. — № S4 (57). — С. 28–30. — ISSN 2713-2730. — УДК 159.99. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=84471142>
6. Кусакина Е. А. К вопросу об использовании методов позитивной психологии / Современные тенденции развития науки и мирового сообщества в эпоху цифровизации : сборник материалов XIII Международной научно-практической конференции. — Москва : ООО «Издательство АЛЕФ», 2023. — С. 168–170. — УДК 159. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=52274714>
 7. Дмитриев А. Г. Коучинг как эффективный инструмент управления // Экономика: вчера, сегодня, завтра : научный журнал / Издательский дом «Аналитика Родис». — 2025. — Т. 15, № 4-1. — С. 111–119. — ISSN 2222-9167. — УДК 33. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=82844802>
 8. Левит Л. З. Исследование основных понятий позитивной психологии с помощью методов выборки переживаний (ESM) // Современная зарубежная психология : научный журнал / Московский государственный психолого-педагогический университет. — 2013. — Т. 2, № 3. — С. 19–44. — eISSN 2304-4977. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=20616591>
 9. Суховершина Ю. В., Басова С. А. Формирование жизнестойкости и применение методов «новой позитивной психологии» / Актуальные проблемы психологии и педагогики в современном мире : сборник научных трудов участников IV межвузовской научно-практической конференции / Российский университет дружбы народов. — Москва : Российский университет дружбы народов (РУДН), 2019. — С. 79–85. — УДК 159.9. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38192736>
 10. Жданова С. Ю., Шавкунова А. В., Мишланова С. Л. Нарратив о счастье как метод исследования личности в позитивной психологии / Человек в мире. Мир в человеке: актуальные проблемы философии, социологии, политологии и психологии : материалы XVII Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых учёных / Пермский государственный национальный исследовательский университет, Люблянский университет. — Пермь : Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2014. — С. 481–487. — УДК 159.942.5. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24187236>

5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Освоение всех учебных стадий сопровождаются проведением текущей аттестацией. Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы; осуществляется на занятиях в течение всего учебного процесса методом включенного педагогического наблюдения и выполнения заданий по темам программы (заполнение рабочих тетрадей и выполнение практических заданий). Промежуточная аттестация в данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе не предусмотрена.

Аттестация позволяет определить, достигнуты ли обучающимися планируемые результаты, освоена ли программа. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (ст.75) проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам не предусмотрено.