

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «РУНА»

ОГРН 1225400011825, ИНН 5402071868, Новосибирская область, г. Новосибирск



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «РУНА»

Асанова Н.А.

«08» октября 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПСИХОЛОГИЯ ЛИДЕРСТВА: КОММУНИКАЦИЯ,
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В
КОЛЛЕКТИВЕ»**

Направленность программы:

социально-гуманитарная

Срок реализации программы: 24 ч.

Возрастная категория: от 18 лет

Форма обучения: заочная с применением
электронного обучения (ЭО) и дистанционных
образовательных технологий (ДОТ)

г. Новосибирск - 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи Программы	4
1.3. Планируемые результаты освоения Программы	6
1.4. Учебный план Программы	7
1.5. Содержание Программы	8
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ....	11
2.1. Календарный учебный график	11
2.2. Условия реализации Программы.....	12
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы	13
2.4. Фонд оценочных средств по промежуточной аттестации	14
2.5. Список литературы.....	15

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Психология лидерства: коммуникация, эмоциональный интеллект и взаимодействие в коллективе» (далее - Программа) разработана и утверждена Обществом с ограниченной ответственностью «РУНА» (далее - ООО «РУНА») в соответствии с требованиями следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
 - Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Устав Общества с ограниченной ответственностью «РУНА».
- Образовательная деятельность по данной Программе направлена на:
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в личностном и профессиональном развитии;
 - формирование навыков эффективной коммуникации и взаимодействия в коллективе;
 - развитие эмоционального интеллекта и навыков управления собственными эмоциональными состояниями и состоянием группы.

Программа представляет собой интенсивный онлайн-тренинг, направленный на развитие эмоционального интеллекта, навыков эффективной коммуникации и управления психологическими состояниями в коллективе. Программа адресована широкому кругу взрослых обучающихся, заинтересованных в развитии коммуникативных и эмоциональных компетенций, и не предъявляет требований к уровню образования, профессии или должности.

Содержание Программы строится вокруг пяти взаимосвязанных тем, охватывающих путь от построения доверительной коммуникации через понимание глубинных эмоциональных механизмов к практическим инструментам взаимодействия в коллективе. Большое внимание уделяется практическим упражнениям, ролевым играм, разбору реальных жизненных и рабочих ситуаций и групповым дискуссиям.

Отличительные особенности Программы:

Программа имеет ряд отличительных особенностей:

материал подаётся через призму практических жизненных и рабочих ситуаций, знакомых любому взрослому человеку;

построена в интерактивном формате с акцентом на практическое освоение навыков;

имеет чёткую структуру - пять логически взаимосвязанных тем;

интегрирует современные концепции: эмоциональный интеллект, психологию стыда, эмоциональные уравнения, управление конфликтами;

содержание отобрано по принципу практической значимости.

Актуальность Программы обусловлена вызовами, с которыми сталкивается современный человек в динамичной среде: высокой неопределённостью, постоянными изменениями и растущей конкуренцией. Навыки эффективной коммуникации и управления эмоциональным климатом становятся критически важными для успешной самореализации, построения отношений и работы в коллективе.

Программа построена так, чтобы дать быстрый и ощутимый результат: уже с первых занятий обучающиеся осваивают конкретные инструменты, которые можно сразу применить в повседневной жизни - при проведении встреч и совещаний, постановке задач, проведении сложных переговоров, работе с возражениями и конфликтами.

Педагогическая целесообразность Программы обусловлена её соответствием принципам современной педагогики и особенностям обучения взрослых:

- Сознательность и активность. Каждый инструмент объясняется через практическую применимость и сразу закрепляется в упражнениях.
- Доступность и посильность. Материал идёт от простого к сложному, без перегрузки.
- Систематичность и последовательность. Логика тем: от коммуникации - через эмоциональные механизмы - к инструментам взаимодействия.
- Практическая направленность. Акцент на реальные навыки, а не на теорию: упражнения, ролевые игры, разбор кейсов.
- Учёт особенностей взрослых. Опора на жизненный опыт и мотивацию: концепции - через логические схемы, инструменты - через практику.
- Комфорт и психологическая безопасность. Среда для самораскрытия без осуждения и с конструктивной обратной связью.
- Обратная связь. Регулярная рефлексия позволяет своевременно устранять пробелы.

1.2. Цели и задачи Программы

Цель Программы - сформировать у обучающихся навыки осознанного взаимодействия, основанного на понимании психологии человека, для эффективной коммуникации, управления эмоциональным климатом в коллективе и принятия взвешенных решений.

Обучающие задачи:

- освоить модель «4 ключа к успешной коммуникации» для построения доверительных отношений;
- сформировать понимание различий между виной и стыдом и их влияния на культуру ответственности;
- освоить диагностику зависти в коллективе и инструменты её трансформации в ресурс развития;
- научиться применять модель эмоциональных уравнений для анализа и регуляции сложных состояний;
- освоить навыки управления конфликтами и напряжёнными ситуациями;
- сформировать навыки конструктивной обратной связи, направленной на развитие окружающих.

Развивающие задачи:

- развить навыки эмпатии и активного слушания;
- развить навыки саморефлексии и осознанного управления собственными эмоциональными состояниями;
- развить способность распознавать и адекватно реагировать на эмоциональные проявления в коллективе;
- развить навыки управления конфликтами.

Воспитательные задачи:

- сформировать уважительное отношение к личности другого человека;
- сформировать культуру ответственности, основанную на здоровом чувстве вины, а не на страхе и стыде;
- сформировать понимание эмоционального интеллекта как ключевой компетенции современного человека;
- сформировать устойчивую мотивацию к дальнейшему саморазвитию в области психологии общения и управления.

Язык обучения - русский.

Направленность программы - социально-гуманитарная.

Уровень освоения - базовый.

Адресат Программы: к освоению программы допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования, профессии и должности.

Объём и сроки освоения: общая трудоёмкость Программы составляет 24 академических часа. Продолжительность обучения - 3 дня (интенсивный формат).

Режим занятий: занятия проводятся по 8 академических часов в день. Продолжительность одного академического часа - 45 минут.

Форма обучения: заочная, исключительно с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (онлайн-курс).

Основные формы учебной деятельности:

- **Теоретические занятия** - изучение психологических концепций и практических моделей с использованием презентационных материалов и

текстовых конспектов, размещённых на образовательной платформе. Материал предоставляется для самостоятельного ознакомления в асинхронном формате.

- **Практические занятия** - выполнение упражнений, ролевых игр, групповых дискуссий и работа в парах под руководством педагога в синхронном формате (видеоконференция в Яндекс.Телемост). Основной акцент - на отработку навыков в режиме реального времени.

- **Самостоятельная работа** - выполнение домашних заданий для закрепления навыков: заполнение рабочих листов, анализ кейсов, подготовка к промежуточной аттестации.

- **Промежуточная аттестация** - защита итогового кейса (зачёт) в формате видео-конференц-связи (Яндекс.Телемост).

1.3. Планируемые результаты освоения Программы

В результате освоения Программы обучающийся будет знать:

- четыре ключевых вопроса, лежащих в основе любой коммуникации, и способы ответа на них;
- фундаментальные различия между виной и стыдом и их влияние на поведение людей;
- психологический феномен зависти, её конструктивные и деструктивные формы;
- модель эмоциональных уравнений и принципы их применения;
- речевые клише и формулы для конструктивной обратной связи;
- принципы управления конфликтами и напряжёнными ситуациями в коллективе.

В результате освоения Программы обучающийся будет уметь:

- применять модель «4 ключа» для построения доверительной коммуникации;
- диагностировать проявления вины и стыда в коллективе;
- распознавать признаки конструктивной и деструктивной зависти;
- применять модель эмоциональных уравнений для анализа сложных состояний;
- давать обратную связь, развивающую окружающих;
- конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

В результате освоения Программы обучающийся будет владеть:

- навыками эмпатии, активного слушания и эффективного межличностного взаимодействия;
- навыками саморефлексии и непрерывного саморазвития;
- навыками диагностики и управления эмоциональными состояниями;
- позитивным отношением к дальнейшему саморазвитию в области психологии общения и управления.

1.4. Учебный план Программы

Наименование программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Психология лидерства: коммуникация, эмоциональный интеллект и взаимодействие в коллективе».

Количество часов: 24 ч.

Форма обучения: заочная, исключительно с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (онлайн-курс).

№ п/п	Наименование тем	Количество часов, в том числе в СДО			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	4 ключа к успешной коммуникации	4	2	2	ТК*
2	Ответственность без страха: вина и стыд во взаимодействии	4	2	2	ТК
3	Как управлять завистью в коллективе	4	2	2	ТК
4	Эмоциональные уравнения в сложных жизненных ситуациях	4	2	2	ТК
5	Управление конфликтами и напряжёнными ситуациями в коллективе	4	2	2	ТК
6	Промежуточная аттестация (защита итогового кейса)	4	-	4	ПК
	ИТОГО	24	10	14	

ТК - текущий контроль, ПК - промежуточный контроль

1.5. Содержание Программы

Тема 1. 4 ключа к успешной коммуникации (4 часа)

Цель: сформировать навыки построения доверительной и результативной коммуникации на основе модели «4 ключей».

Теоретическая часть (2 часа):

Значение коммуникации в жизни и работе. Проблема поверхностного общения. Четыре подсознательных вопроса, лежащих в основе любого контакта: «Видишь ли ты меня?», «Важно ли тебе, что я здесь?», «Достаточно ли я хорош?», «Видишь ли ты мою исключительность?». Способы вербального и невербального ответа на каждый вопрос. Роль языка тела в построении доверия. Ошибки в коммуникации и способы их избегания.

Практическая часть (2 часа):

Упражнения в парах и малых группах: «Символический гардероб», «Заметить уникальное», «Минута полного внимания», «Без масок: об ошибке», «Зеркало для целей». Упражнение «Символический гардероб». Разбор кейсов и групповые дискуссии.

Форма контроля: текущий контроль в форме участия в упражнениях и дискуссиях.

Видеоконференция Яндекс.Телемост или Макс с педагогом дополнительного образования.

Тема 2. Ответственность без страха: вина и стыд во взаимодействии (4 часа)

Цель: сформировать понимание различий между виной и стыдом и их влияния на культуру ответственности в коллективе.

Теоретическая часть (2 часа):

Вина и стыд - определения и различия. Влияние на мотивацию и поведение при ошибке. Токсичная культура стыда. Роль человека в формировании культуры ответственности.

Практическая часть (2 часа):

Анализ кейсов. Упражнение «Шкала ответственности». Ролевая игра «Сложный разговор». Разбор реальных ситуаций.

Форма контроля: текущий контроль в форме участия в упражнениях и ролевых играх.

Видеоконференция Яндекс.Телемост или Макс с педагогом дополнительного образования.

Тема 3. Как управлять завистью в коллективе (4 часа)

Цель: сформировать понимание психологического феномена зависти и навыки работы с этой эмоцией в коллективе.

Теоретическая часть (2 часа):

Зависть как социальная эмоция. Конструктивная и деструктивная зависть. Триггеры зависти в коллективе. Последствия нераспознанной зависти. Практические инструменты работы с завистью.

Практическая часть (2 часа):

Упражнение на осознание опыта зависти. Групповая дискуссия о триггерах в организации. Разбор кейсов. Разработка практических мер по снижению почвы для деструктивной зависти.

Форма контроля: текущий контроль в форме участия в дискуссии и групповой работе.

Видеоконференция Яндекс.Телемост или Макс с педагогом дополнительного образования.

Тема 4. Эмоциональные уравнения в сложных жизненных ситуациях (4 часа)

Цель: сформировать навыки применения эмоциональных уравнений как инструмента диагностики и регуляции сложных эмоциональных состояний.

Теоретическая часть (2 часа):

Эмоциональные уравнения как инструмент управления. Основные уравнения и принципы их применения.

Практическая часть (2 часа):

Работа в малых группах: анализ уравнений и подбор примеров из практики. Упражнение «Диагностика через уравнения». Интеграция изученных инструментов.

Форма контроля: текущий контроль в форме участия в упражнениях и групповой работе.

Видеоконференция Яндекс.Телемост или Макс с педагогом дополнительного образования.

Тема 5. Управление конфликтами и напряжёнными ситуациями в коллективе (4 часа)

Цель: сформировать навыки конструктивного разрешения конфликтов и управления напряжёнными ситуациями в коллективе.

Теоретическая часть (2 часа):

Природа конфликта в организации. Типы конфликтов: конструктивные и деструктивные. Стадии развития конфликта. Стратегии поведения в конфликте (по Томасу-Килмену). Роль лидера в управлении конфликтами. Профилактика конфликтов: прозрачность критериев, справедливость, открытая коммуникация.

Практическая часть (2 часа):

Анализ конфликтных кейсов. Ролевая игра «Сложный разговор с конфликтующими сторонами». Отработка техник медиации. Разбор реальных ситуаций участников.

Форма контроля: текущий контроль в форме участия в упражнениях и ролевых играх.

Видеоконференция Яндекс.Телемост или Макс с педагогом дополнительного образования.

Промежуточная аттестация (4 часа)

Форма контроля: промежуточный контроль в форме защиты итогового кейса.

Формат: онлайн-конференция (Яндекс.Телемост или Макс).

Описание: слушатель получает практическую жизненную или рабочую ситуацию (кейс), требующую применения инструментов из всех пяти тем программы.

Задача - провести анализ и предложить конкретные действия.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	1 день	2 день	3 день	Форма контроля
1	4 ключа к успешной коммуникации	4	4	-	-	ТК
2	Ответственность без страха: вина и стыд во взаимодействии	4	4	-	-	ТК
3	Как управлять завистью в коллективе	4	-	4	-	ТК
4	Эмоциональные уравнения в сложных жизненных ситуациях	4	-	4	-	ТК
5	Управление конфликтами и напряжёнными ситуациями в коллективе	4	-	-	4	ТК
6	Промежуточная аттестация (защита итогового кейса)	4	-	-	4	ПК
	ИТОГО	24	8	8	8	

ТК - текущий контроль, ПК - промежуточный контроль.

Продолжительность одного академического часа — 45 минут.

2.2. Условия реализации Программы

Организация дистанционного обучения

Организационно-педагогические условия обеспечивают реализацию Программы в полном объёме и соответствие применяемых форм и методов обучения особенностям взрослой аудитории.

Реализация Программы осуществляется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий на платформе «Геткурс»: <https://opora-institute.online/pl/teach/training/update-simple?trainingId=935909175>

Взаимодействие педагога и обучающихся — через платформу дистанционного обучения, электронную почту и сервисы видеоконференцсвязи «Яндекс.Телемост» и «Макс».

Синхронные занятия проводятся в «Яндекс.Телемост» или «Макс» и включают практические занятия, дискуссии, ролевые игры и групповую работу.

Для самостоятельной работы и подготовки к занятиям обучающиеся имеют доступ к Научной электронной библиотеке eLIBRARY.RU (<https://www.elibrary.ru>) - крупнейшей российской электронной библиотеке научных публикаций, включающей рецензируемые журналы, статьи и материалы конференций по психологии, педагогике и управлению. Доступ предоставляется на основании лицензионного соглашения.

Минимальные системные требования к оборудованию обучающегося:

- Процессор: от 1.5 ГГц.
- Оперативная память: не менее 4 Гб.
- Операционная система: Windows 7+ или Mac OS X от 10.7+.
- Браузер: последней версии (Яндекс.Браузер, Mozilla Firefox).
- Интернет: скорость более 5 Мбит/сек для видеоконференций.
- Дополнительно: веб-камера, микрофон.

Идентификация личности обучающихся

Образовательная организация обеспечивает идентификацию личности обучающихся при зачислении на программу. Для регистрации на платформе «Геткурс» обучающийся вводит адрес своей электронной почты и подтверждает регистрацию. Далее на указанный e-mail направляется письмо с уникальной ссылкой для активации аккаунта.

Идентификация при проведении промежуточной аттестации в формате онлайн-конференции обеспечивается посредством веб-камеры и предъявления документа, удостоверяющего личность, в сервисах видеоконференцсвязи «Яндекс.Телемост» или МАХ.

Документооборот и хранение результатов

Образовательная организация ведёт учёт и осуществляет хранение результатов образовательного процесса и внутренний документооборот в электронной форме в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации.

Кадровое обеспечение

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации программы на иных законных основаниях.

Квалификация педагога дополнительного образования соответствует квалификационным характеристикам, установленным Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утверждённым приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н.

Дополнительные требования при реализации программы с применением ДОТ: педагогические работники должны владеть навыками работы на платформе дистанционного обучения, средствами видео-конференц-связи и современными информационно-коммуникационными технологиями.

Повышение квалификации: педагогические работники проходят повышение квалификации в области применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий не реже одного раза в три года.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль успеваемости

Качество усвоения учебного материала контролируется педагогом в процессе проведения занятий. Формы текущего контроля: участие в упражнениях, ролевых играх, групповых дискуссиях.

Критерий	Содержание оценки
Правильность выполнения	Глубина понимания материала, корректность применения изученных концепций
Полнота ответа	Насколько полно раскрыто задание, использованы все требуемые инструменты
Понимание материала	Способность самостоятельно применять изученные техники к реальным управленческим вызовам

Результаты текущего контроля фиксируются педагогом в электронном журнале.

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта (защита итогового кейса).

Форма контроля: защита итогового кейса в формате онлайн-конференции (Яндекс.Телемост).

Описание: слушатель получает практическую жизненную или рабочую ситуацию (кейс), требующую применения инструментов из всех пяти тем программы.

Задача - провести анализ и предложить конкретные действия.

Результат	Условия получения
Зачтено	Обучающийся продемонстрировал понимание всех тем, корректно применил изученные инструменты, дал развёрнутые ответы на вопросы
Не зачтено	Обучающийся не смог применить изученные инструменты, продемонстрировал поверхностное понимание материала

Повторная сдача: обучающийся, получивший результат «не зачтено», имеет право повторно пройти промежуточную аттестацию (не более двух попыток).

2.4. Фонд оценочных средств по промежуточной аттестации

Итоговые кейсы для защиты

Вариант 1. «Команда после реорганизации»

Ситуация:

Сотрудник проектного офиса Андрей столкнулся с кризисом в команде после слияния двух отделов. В объединённом коллективе образовались две неформальные группы: «старички» из первого отдела и «новички» из второго. Старший аналитик Сергей (из «старичков») демонстративно игнорирует предложения ведущего специалиста Ольги (из «новичков»), а она в ответ публично ставит под сомнение его компетентность. Остальные сотрудники стараются не вмешиваться, но продуктивность упала на 30%. Андрей чувствует разочарование и не понимает, как объединить людей.

Задание:

1. Проанализируйте ситуацию через модель «4 ключей»: на какие вопросы не получают ответа Сергей, Ольга и остальные сотрудники?
2. Какие проявления вины и стыда вы видите в поведении Андрея и сотрудников?
3. Присутствуют ли признаки деструктивной зависти? Между кем и на какой почве?
4. Какое эмоциональное уравнение описывает состояние Андрея? Что он может изменить?
5. Предложите Андрею план действий на ближайшую неделю.
6. Какие меры по управлению конфликтом вы можете предложить?

Вариант 2. «Удалённая команда: невидимый конфликт»

Ситуация:

Сотрудница отдела маркетинга Марина управляет полностью удалённой командой из 7 человек. В последний месяц она замечает, что коллеги - Дмитрий и Анна - перестали взаимодействовать напрямую: все вопросы передают через неё, в общих чатах отвечают сухо и формально. В личной переписке Дмитрий жалуется на «непрозрачность задач», а Анна - на

«постоянные придирки». Марина чувствует тревогу: она не видит, что происходит между ними, и боится потерять обоих.

Задание:

1. Проанализируйте ситуацию через модель «4 ключей»: какие сигналы подают Дмитрий и Анна?
2. Какие проявления вины и стыда вы видите в их поведении и в реакции Марины?
3. Есть ли признаки деструктивной зависти? Если да - как она проявляется в удалённом формате?
4. Какое эмоциональное уравнение описывает состояние Марины? Что она может изменить?
5. Предложите Марине план действий на ближайшую неделю.
6. Какие меры по управлению конфликтом вы можете предложить с учётом дистанционного формата?

2.5. Список литературы

Основная литература:

1. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020.
2. Браун, Б. Дары несовершенства. Как полюбить себя таким, какой ты есть. - М.: Альпина Паблишер, 2020.
3. Конли, Ч. Эмоциональные уравнения. Как научиться управлять тем, что невозможно измерить. - М.: Альпина Паблишер, 2022.

Дополнительная литература:

4. Кови, С.Р. 7 навыков высокоэффективных людей. - М.: Альпина Паблишер, 2020.
5. Адизес, И.К. Идеальный руководитель. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.
6. Фишер, Р., Юри, У. Путь к согласию, или Переговоры без поражения. - М.: Эксмо, 2020.