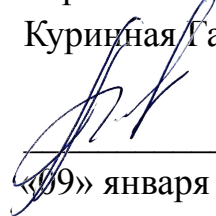


АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ИНСТИТУТ АДАПТИВНОГО ИНТЕЛЛЕКТА»

УТВЕРЖДАЮ

Управляющий

Куриная Галина Александровна



«09» января 2024



**Рабочая программа модуля М.01. Диагностика и работа с элементами
AQ**

Наименование тем	Виды учебных занятий / ак. час		Содержание
Тема 1.1. Жизнестойкость	Л	1	Составляющие адаптивного интеллекта — инструмент работы AQ-коуча. Как пережить самые тяжёлые испытания. Феномен жизнестойкости. Концепция Сальваторе Мадди. На что именно влияет жизнестойкость. Жизнестойкость. Исследования жизнестойкости в мировой науке. Влияние концепции жизнестойкости на другие теории и знания. Основные составляющие и характеристики жизнестойкости как главного элемента адаптивности. Влияние жизнестойкости на стратегии поведения человека. Копинг-стратегии. О смысле жизни. Диагностика жизнестойкости. Упражнения для проработки: вовлечённость. Упражнения для проработки: контроль. Упражнения для проработки: принятие риска. Жизнестойкость как внутренний ресурс и его связь со здоровьем. Что даёт нам опору в жизни?

	ПЗ	3	Анализ результатов своего теста. 1) Интерпретация и комментарий к результатам. 2) Рекомендацию по развитию жизнестойкости на ближайший месяц
	СР	2	Изучение фильмов, книг, статей по теме.
Тема 1.2. Аффiliation	Л	1	Аффiliation. Зачем нам нужны другие люди? Два полюса аффiliation. Феномен аффiliation. Теории и исследования. Влияние аффiliation на другие теории и знания. Взаимосвязь эффективности и взаимодействия в социуме. Цели аффiliation. Роль аффiliation в механизме адаптивности. Аффiliation и здоровье. Диагностика аффiliation. Роль членов команды: возможность увидеть другую точку зрения. Упражнения для проработки: взаимодействие с другими людьми. Упражнения для проработки: ментальные. Упражнения для проработки: физические. Важное, что нужно знать про счастье.
	ПЗ	3	1. Просмотр видео и ответы на вопросы. 2. Анализ результатов своего теста. 1) Интерпретация и комментарий к результатам. 2) Рекомендацию по развитию жизнестойкости на ближайший месяц
	СР	2	Изучение фильмов, книг, статей по теме.

Тема 1.3. Скорость реагирования	Л	1	Скорость реакции и её проявления. Взаимосвязь скорости принятия решений и успеха. Определение понятия скорость реагирования. Феномен социального ускорения. Что влияет на скорость реагирования. Законы и эксперименты. Влияние ускорения на социальную и профессиональную картину мира. Связь скорости реагирования с нейробиологией. Концепция VUCA-мира: зачем нам скорость реакции. Что такое VUCA-мир. Взаимосвязь реакции и психического состояния. Диагностика скорости реагирования. Упражнения для проработки: ментальные. Упражнения для проработки: взаимодействие с другими людьми. Как скорость отражается на работе человеческого мозга.
	ПЗ	3	Анализ результатов своего теста. 1) Интерпретация и комментарий к результатам. 2) Рекомендацию по развитию жизнестойкости на ближайший месяц
	СР	2	1. Знакомство с цитатами из книги Леонарда Млодинова «Эластичность. Гибкое мышление в эпоху перемен», размышление над ними. 2. Изучение фильмов, книг, статей по теме.
Тема 1.4. Любопытство	Л	1	Природа любопытства. Открытость жизни. Определение понятия любопытства. Любопытство как стимул к инновациям и прогрессу. Что даёт нам любопытство. Влияние любопытства на разные сферы жизни. Исследование природы любопытства. Виды любопытства. Причины снижения интереса к новому. Упражнения для включения режима активного познания. Упражнения для когнитивной стимуляции. Нейробиология любопытства. Как любопытство помогает избавиться от вредных привычек.

	ПЗ	3	Анализ результатов своего теста. 1) Интерпретация и комментарий к результатам. 2) Рекомендацию по развитию жизнестойкости на ближайший месяц
	СР	2	Изучение фильмов, книг, статей по теме.
Тема 1.5. Индефферентная наблюдательность.	Л	1	Сущность и функции индифферентной наблюдательности. Индифферентная наблюдательность в достижении целей. Определение термина индифферентная наблюдательность. Внимание и его уровни. Факторы наблюдательности. Почему важно развивать индифферентную наблюдательность. Влияние индифферентной наблюдательности на разные сферы жизни. Когнитивные искажения и их влияние на жизнь. Слепота по невниманию. Как снизить влияние слепоты невнимания. Упражнения для преодоления когнитивных искажений. Упражнения для развития произвольного внимания и формирования навыка наблюдательности.
	ПЗ	3	1. Тест на избирательное внимание. 2. Просмотр видео. Ответы на вопросы. 3. Анализ результатов своего теста. 1) Интерпретация и комментарий к результатам. 2) Рекомендацию по развитию жизнестойкости на ближайший месяц
	СР	2	Изучение фильмов, книг, статей по теме.

Тема 1.6. Общественное признание	Л	1	Что такое «общественное признание». Зачем нам признание. Признание как потребность. Что даёт общественное признание. Виды общественного признания. Ощущение собственной ценности как основа общественного признания. Что влияет на получение общественного признания. На что мы готовы ради признания. Упражнения ментальные. Упражнения физические. Упражнения на взаимодействие с другими. Упражнения по работе с самооценкой. Три шага, чтобы выразить своё признание.
	ПЗ	3	Анализ результатов своего теста. 1) Интерпретация и комментарий к результатам. 2) Рекомендацию по развитию жизнестойкости на ближайший месяц
	СР	2	Изучение фильмов, книг, статей по теме.
Тема 1.7. Избыточность	Л	1	Закон необходимого разнообразия. Как работает избыточность на самом деле. Что такое избыточность. Что влияет на избыточность. Избыточность как адаптивная стратегия XXI века. Внутренние ресурсы. Избыточность как инструмент в работе AQ-коуча. Упражнения на внутренние ресурсы. Избыточность в других сферах. Идеомоторная тренировка.
	ПЗ	3	1. Просмотр отрывка из фильма «Любовь и другие лекарства». Выполнение задание для практики в двойках: коуч-клиент. 2. Анализ результатов своего теста. 1) Интерпретация и комментарий к результатам. 2) Рекомендацию по развитию жизнестойкости на ближайший месяц

	СР	2	Изучение фильмов, книг, статей по теме.
Тема 1.8. Самодостаточность	Л	1	Базовые признаки самодостаточности. Быть самодостаточным в любом окружении. Что такое самодостаточность. Черты самодостаточной личности. Эмоциональная зависимость. Самооценка: её виды и уровни. Факторы формирования самооценки. Личные границы. Психологическая самодостаточность как фактор карьерного и экономического развития. Диагностика самодостаточности. Упражнения на повышение самооценки. Упражнения на выстраивание здоровых личных границ. Упражнения на эмоциональную независимость. На пути к мечте через обретение самодостаточности. Поддержка самого себя как признак самодостаточности.
	ПЗ	3	Анализ результатов своего теста. 1) Интерпретация и комментарий к результатам. 2) Рекомендацию по развитию жизнестойкости на ближайший месяц
	СР	2	Изучение фильмов, книг, статей по теме.
Тема 1.9. Интернальность	Л	1	Понятие интернальности. Признаки интернальности. Интернальность как фактор достижения целей. Формирование локуса контроля. Аспекты интернальности. О важности баланса в проявлении интернальности. Я-концепция. Как повышать уровень интернальности. Диагностика интернальности. Упражнения для проработки: ментальные. Упражнения для проработки: физические. Упражнения для проработки: на взаимодействие с другими людьми.

	ПЗ	3	1. Без тестов, без диагностических методик распознать по поведению, словам, какой локус контроля у героев фильмов 2. Анализ результатов своего теста. 1) Интерпретация и комментарий к результатам. 2) Рекомендацию по развитию жизнестойкости на ближайший месяц
	СР	2	Изучение фильмов, книг, статей по теме.
Тема 1.10. Целостность	Л	1	Что такое целостность. Следование своим ценностям. Понятие целостности. Исследование целостности. Что укрепляет целостность. О необходимости выстраивания иерархии ценностей и мотивов. Иерархия ценностей и убеждения. Внутренний конфликт как фактор нарушения целостности. Целеустремлённость как следствие целостности. Диагностика целостности. Упражнения по выстраиванию иерархии ценностей. Упражнения на принятие и управление своим внутренним миром. Стил ь жизни. Несовпадение стили я жизни с целями и ценностями.
	ПЗ	3	Анализ результатов своего теста. 1) Интерпретация и комментарий к результатам. 2) Рекомендацию по развитию жизнестойкости на ближайший месяц
	СР	2	Изучение фильмов, книг, статей по теме.
Аттестация	ПЗ	-	Экспертная оценка выполнения практических работ
Всего		60	