

Программа повышения квалификации
«Дизайн жизни: создай свой уникальный профессиональный маршрут» (36 часов)

Цель программы: развитие способности слушателей к осознанному планированию и реализации профессионального маршрута, соответствующего личным ценностям, интересам и потенциалу для достижения карьерных успехов и гармоничного баланса между работой и жизнью.

Тематический план по программе

Наименование дисциплин	Всего по модулю / час.	Дистанционные занятия, час.		СРС, час.	
		Всего, час.	из них		
			Лекции		Практические занятия, семинары
Модуль 1. Основа жизни: кто я и чего хочу?	10	6	2	4	4
Модуль 2. Планирование профессионального маршрута: от мечты к реальности	10	6	2	4	4
Модуль 3. Ресурсы и возможности: используйте всё лучшее для себя	10	6	2	4	4
Итоговая аттестация	6				
Итого:	36	18	6	12	12

Содержание программы по модулям и темам

№ п/п	Дисциплина (модуль, раздел, тема)	Содержание
1.	Основа дизайна жизни: кто я и чего хочу?	<p>1.1. Личностный компас: ценности, сильные стороны и мечты.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Как определить, что важно именно вам? • Методы самоанализа и работы с ограничениями. <p>1.2. Баланс жизненной сферы: как понять, что нужно улучшить?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Анализ ключевых сфер жизни (работа, отношения, здоровье, финансы). • Определение сильных сторон и ресурсов для роста. • Инструменты визуализации (колесо баланса и др.). <p>1.3. Личные ценности и их влияние на карьеру.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Анализ интересов и профессиональных склонностей • Определение профессиональных устремлений и мечтаний. <p><i>Итог модуля: SWOT-анализ, карта личных ценностей и их влияние / связь с профессией.</i></p>
2.	Планирование профессионального маршрута: от мечты к	<p>2.1. Искусство целеполагания: как ставить цели и достигать их.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Технология SMART и другие подходы к постановке целей. • Разделение целей на краткосрочные, среднесрочные и

	реальности	<p>долгосрочные.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учет внешних факторов при постановке цели (рынок труда, развитие отрасли и т.п.). <p>2.2. Мастер-план: твой личный GPS к вершинам карьеры.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Человек – субъект или объект жизненного пути. • Этапы построения профессионального маршрута, его адаптация под изменения рынка труда. Принцип маленьких шагов: пробное внедрение целей. Стратегия оценки и корректировки. • Сила действий: воплощение идей в реальность. Как мотивировать себя на ежедневные шаги. Подведение итогов и создание «карты профессионального будущего». Планирование следующих шагов для больших достижений. • Преодоление барьеров: внутренние и внешние ограничения. • Тайм-менеджмент и планирование: приоритеты и инструменты. Баланс между профессиональным развитием и личными интересами. <p><i>Итог модуля: SMART-цели / шаги по их достижению.</i></p>
3.	Ресурсы и возможности: используйте всё лучшее для себя	<p>3.1. Путь к успеху: привычки и навыки, которые помогут покорить любые вершины</p> <ul style="list-style-type: none"> • Личностный апгрейд: привычки, которые меняют жизнь. • Гибкость мышления: адаптация к переменам и работа с вызовами. <p>3.2. Секреты нетворкинга: как построить полезные связи.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Создание и использование социальных и профессиональных контактов. • Практика общения с потенциальными работодателями и наставниками. • Источники поддержки: где искать помощь и вдохновение. • Поддержка наставников, коучей и профессиональных сообществ. <p>3.3. Как добиться успеха: резюме, собеседование и навыки личного бренда.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лайфхаки по созданию резюме. • Самопрезентация и развитие профессионального имиджа. <p>3.4. Технологии для жизни без границ: доступные инструменты для развития.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Как расти после курса: методы обеспечения развития и самообразования. • Онлайн-курсы, приложения и платформы для обучения и управления временем. <p><i>Итог модуля: профессиональный маршрут.</i></p>
4.	Итоговая аттестация	Защита результатов проектной работы