ЦЕНТРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДЕНА

Приказом ректора
АНО ВО «Центральный университет»
от «02» июня 2026 г. № 0602.37

Рабочая программа дисциплины (модуля)
«Гибкие навыки»
дополнительной профессиональной программы –
программы профессиональной переподготовки
«Проектирование человеческого опыта (Human Experience Design)»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0215B0C000D1B3FEB44A37EE631E0C27D4
Владелец: Ивашкевич Евгений Васильевич
Действителен: с 13.01.2026 до 13.04.2027

Электронный документ

Москва
2026

Содержание

1. **Краткая характеристика дисциплины (модуля)** 3
2. **Тематический план** 4
3. **Содержание дисциплины (модуля)** 4
4. **Учебно-методическое обеспечение** 6
5. **Материально-техническое обеспечение** 6
6. **Методические и оценочные материалы** 8

1. Краткая характеристика дисциплины (модуля)

Изучение дисциплины (модуля) «Гибкие навыки» позволяет повысить эффективность профессиональной коммуникации, креативной деятельности и командной работы, а также принимать более обоснованные решения с учётом особенностей восприятия человека. Дисциплина формирует универсальные компетенции, необходимые для успешной реализации проектов в любой сфере деятельности.

Дисциплина (модуль) изучается в 1 и 2 семестрах. Данная программа предназначена для 1-го семестра.

Цель изучения дисциплины (модуля): сформировать у обучающихся систему гибких навыков, обеспечивающих эффективную работу с информацией, аудиторией и командой, а также способность осознанно управлять креативным процессом и принятием решений в профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины (модуля):

- сформировать понимание принципов обработки информации мозгом, механизмов восприятия и принятия решений человеком, включая влияние когнитивных искажений;
- научить анализировать аудиторию, выявлять её сегменты, определять боли и формулировать инсайты для создания релевантных решений;
- освоить техники креативного штурма и принципы групповой работы для эффективной генерации и отбора идей;
- развить умение работать с брифом, интерпретировать задачу и управлять процессом разработки решения в рамках методологии «Дизайн-мышление»;
- сформировать навыки саморегуляции и управления собственным состоянием (голос, тело, внимание) для уверенного взаимодействия с аудиторией и командой.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

знать:

- принципы обработки информации мозгом;
- системы восприятия и принятия решений человека;
- типы сегментации аудитории;
- техники креативного штурма;
- определение инсайт и боли аудитории;
- принципы групповой креативной работы;
- влияние когнитивных искажений на восприятие человека;
- методологию «Дизайн-мышление»;
- принципы работы с брифом.

уметь:

- применять знания о влиянии когнитивных искажений на восприятие человека;
- находить и формулировать инсайт;
- управлять процессом генерации идей;
- управлять своим состоянием: использовать голос и тело;
- создавать креатив в команде;
- работать с брифом и аудиторией.

владеть:

- навыками эффективной работы с брифом;
- техниками и инструментами креативного штурма;
- инструментами для определения когнитивных искажений;
- навыками управления творческим процессом;
- инструментами определения инсайта и болей аудитории.

2. Тематический план

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Трудоемкость, академические часы				ТКУ (текущий контроль успеваемости)
		Очная форма				
		Аудиторная работа		Контроль	Самостоятельная работа	
		Лекции	Семинары (практические занятия)			
1	Проблематика креативности		3		10	Аудиторная работа
2	Природа и физиология креатива		3		10	Аудиторная работа
3	Личный ресурс и управление состоянием		3		11	Аудиторная работа
4	Аудитория и понимание задачи		3		11	Аудиторная работа
5	Мышление и искажения		4		11	Аудиторная работа
6	Креативный штурм		4		11	Аудиторная работа
7	Совместное творчество и открытость		4		11	Аудиторная работа
8	Управление творческим процессом		4		11	Аудиторная работа
	Зачет					
Итого:			***28***		***86***	
Объем дисциплины (модуля) (в ак. ч.)		***114***				
Объем дисциплины (модуля) (в зач. ед.)		***3***				

3. Содержание дисциплины (модуля)

№п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание дисциплины (модуля) по темам
1	Проблематика креативности	Введение: зачем нам креативное мышление? Проблематизация и постановка задач.
2	Природа и физиология креатива	Физиология и механика креатива. Как работает мозг в режиме творчества. Привычное и непривычное. Практические упражнения, советы «креативной машины»
3	Личный ресурс и управление состоянием	Концентрация и личный ресурс. Как сосредоточиться и адаптироваться в процессе работы. Техники управления вниманием и энергией. Контроль личного состояния в творческих задачах.
4	Аудитория и понимание задачи	Для кого мы создаём? Разные виды сегментация аудитории. Что такое инсайт аудитории и как их найти.
5	Мышление и искажения	Когнитивные искажения в творчестве. Работа двух систем мышления. Практика распознавания искажений
6	Креативный штурм	Техники креативного штурма. Практические задания в командах.
7	Совместное творчество и открытость	Творчество в команде, как принять и увидеть другого.

8	Управление творческим процессом	Работа с брифом и управление креативным процессом Как читать и интерпретировать бриф. Контроль творческого процесса от постановки задачи до результата.

4. Учебно-методическое обеспечение

Университет располагает полным набором лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, включая продукты отечественного производства.

Каждый слушатель в течение всего периода обучения получает индивидуальный неограниченный доступ к электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде университета. Эти системы предоставляют возможность доступа к ресурсам из любой точки, где есть подключение к сети Интернет, как на территории университета, так и за его пределами.

Слушателям обеспечен удаленный доступ к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Основная литература:

1. Корниенко, В. И. Командообразование : учебник для вузов / В. И. Корниенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14723-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/568047.

2. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/562959.

Дополнительная литература:

1. Ильин, В. А. Психология лидерства : учебник для вузов / В. А. Ильин. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 311 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01559-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560347.

2. Коноваленко, М. Ю. Теория коммуникации : учебник для вузов / М. Ю. Коноваленко, В. А. Коноваленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 415 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00428-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/559816.

5. Материально-техническое обеспечение

Университет располагает материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебным планом.

Помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского (практического) типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Изучение дисциплины (модуля) обеспечивается в учебных аудиториях, оснащенных:

— столами и стульями;

— компьютерной техникой;

— механическими калькуляторами;

— специализированным оборудованием, включая демонстрационное оборудование.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, в том числе приспособленные для использования инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Обучающимся предоставляется доступ (в том числе удаленный) к ресурсам информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», электронным ресурсам (в том числе электронным библиотечным системам, современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам):

№	Наименование портала (издания, курса, документа)	Ссылка
1.	Научная электронная библиотека elibrary.ru библиотека	https://elibrary.ru/defaultx.asp
2.	База данных для IT-специалистов	https://habr.com
3.	База данных ScienceDirect	https://www.sciencedirect.com
4.	Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации	https://minobrnauki.gov.ru/
5.	Федеральный портал «Российское образование"	https://www.edu.ru/
6.	Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"	http://window.edu.ru/
7.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	http://school-collection.edu.ru/
8.	Федеральный центр информационно - образовательных ресурсов	http://fcior.edu.ru/

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Наименование ПО	Производство	Лицензионное / свободно распространяемое
Операционные системы:		
Microsoft Imagine (Windows Client, Server)	зарубежное	лицензионное
Браузеры:		
Яндекс.Браузер	отечественное	свободно распространяемое
Google Chrome	зарубежное	свободно распространяемое
Офисные приложения:		
Microsoft Imagine (Visio, OneNote)	зарубежное	лицензионное
TeXstudio	зарубежное	свободно распространяемое
Adobe Acrobat Reader	зарубежное	свободно распространяемое
Программное обеспечение для планирования и учета времени:		
Toggle app	зарубежное	свободно распространяемое
Системы управления проектами:		
Microsoft Imagine (Project)	зарубежное	лицензионное
Системы управления базами данных:		
Microsoft Imagine (SQL Server)	зарубежное	лицензионное
Системы резервного копирования (backup):		
Acronis Backup Advanced for HyperV	зарубежное	лицензионное
Справочно-правовые системы:		

КонсультантПлюс: справочно-правовая система	отечественное	лицензионное
Средства антивирусной защиты:		
Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный Russian Edition	отечественное	лицензионное
Среды разработки:		
Visual Studio Code	зарубежное	свободно распространяемое
Bash (Unix shell)	зарубежное	свободно распространяемое
Anaconda	зарубежное	свободно распространяемое
Robotic Operating System	зарубежное	свободно распространяемое
CopelliaSim	зарубежное	свободно распространяемое
Google Colaboratory	зарубежное	свободно распространяемое
Пакеты программных средств и библиотек:		
AutoPsy	зарубежное	свободно распространяемое
Interactive Disassembler (IDA)	зарубежное	свободно распространяемое
Системы управления библиографической информацией:		
Zotero	зарубежное	свободно распространяемое
Сервисы и службы:		
Bind	зарубежное	свободно распространяемое
Docker	зарубежное	свободно распространяемое

6. Методические и оценочные материалы

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

В процессе изучения дисциплины (модуля) «Гибкие навыки» в рамках текущего контроля успеваемости используются такие виды учебной работы, как семинары, аудиторная работы, а также различные виды самостоятельной работы обучающихся по заданию преподавателя, направленные на развитие навыков профессиональной лексики, закрепление практических профессиональных компетенций, поощрение инициатив.

Семинар — это форма учебной деятельности, проводимая в учебном заведении под руководством преподавателя, где слушатели активно участвуют в обсуждениях, практических заданиях и других формах взаимодействия.

Для успешной подготовки к семинару рекомендуется заранее ознакомиться с темой занятия и основными материалами, чтобы иметь возможность активно участвовать в обсуждении. Также полезно подготовить вопросы и идеи для обсуждения, что поможет глубже понять материал и продемонстрировать заинтересованность.

Аудиторная работа – активная работа слушателя на семинаре, его ответы на вопросы преподавателя и участие в дискуссии.

Для успешного участия в семинаре слушателям рекомендуется заранее ознакомиться с темой обсуждения, прочитать необходимые материалы и подготовить вопросы. Важно активно слушать и вовлекаться в дискуссию, высказывая свои мнения и аргументируя их. При ответах на вопросы преподавателя стоит быть уверенным, четким и логичным, опираясь на изученный материал. Также полезно поддерживать диалог с однокурсниками, чтобы обогатить обсуждение и расширить свои знания.

Самостоятельная работа – работа слушателей, направленная на углубленное изучение отдельных тем и вопросов учебной дисциплины (модуля).

В процессе самостоятельной работы слушатели взаимодействуют с рекомендованными материалами при минимальном участии преподавателя. Задачи слушателя включают работу с конспектами лекций (обработка текста), повторное изучение

учебных материалов планов и тезисов ответов, изучение дополнительных тем, выполнение учебно-исследовательских заданий и другое.

Система оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Оценивание уровня учебных достижений обучающихся по дисциплине (модулю) осуществляется в виде текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) осуществляется в форме ***зачета***.

Для оценивания текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации используется десятибалльная шкала оценивания, которая соотносится с традиционной пятибалльной шкалой следующим образом, если иное не указано в силлабусе дисциплины:

Десятибалльная оценка	**Пятибалльная оценка**	**Оценка за зачет**	**Общая характеристика результата обучения по дисциплине (модулю)**
10	Отлично	Зачтено	Слушатель полностью владеет знаниями, изложенными в рабочей программе, и глубоко осмысляет дисциплину. Он самостоятельно и логически последовательно отвечает на все вопросы, акцентируя внимание на наиболее важном. Умеет анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, конкретизировать и систематизировать изученный материал, выделяя ключевые моменты и устанавливая причинно-следственные связи. Четко формулирует ответы, уверенно интерпретирует результаты анализов и других исследований, а также решает сложные задачи. Слушатель хорошо знаком с методами исследования, необходимыми для практической деятельности, и умеет связывать теоретические аспекты дисциплины (модуля) с практическими задачами.
9	Отлично	Зачтено	
8	Отлично	Зачтено	
7	Хорошо	Зачтено	Слушатель обладает знаниями предмета почти в полном объеме рабочей программы и самостоятельно, логически последовательно и всесторонне отвечает на все вопросы, акцентируя внимание на наиболее значимых моментах. Он умеет анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, конкретизировать и систематизировать изученный материал, выделяя его ключевые аспекты и устанавливая причинно-следственные связи. Формулирует свои ответы, уверенно
6	Хорошо	Зачтено	

Десятибалльная оценка	Пятибалльная оценка	Оценка за зачет	Общая характеристика результата обучения по дисциплине (модулю)
			интерпретирует результаты анализов и других исследований, а также решает сложные ситуационные задачи. Слушатель хорошо знаком с методами исследования, необходимыми для практической деятельности, и умеет связывать теоретические аспекты предмета с практическими задачами.
5	Удовлетворительно	Зачтено	Слушатель обладает базовыми знаниями по дисциплине, но испытывает трудности при самостоятельных ответах и использует неточные формулировки. В ходе ответов он допускает ошибки, касающиеся сути вопросов. Слушатель способен решать только самые простые задачи и владеет лишь минимальным набором методов исследования.
4	Удовлетворительно	Зачтено	
3	Не сдан	Не зачтено	Слушатель не овладел обязательным минимумом знаний по предмету и не может ответить на вопросы, даже если преподаватель задает дополнительные наводящие вопросы.

Дисциплина (модуль) «Гибкие навыки» оценивается следующим образом:

Активность	Вес	Количество	Описание
Аудиторная работа	100%	7	Активная работа слушателя на занятии

Формула расчёта итоговой оценки по дисциплине (модулю) «Гибкие навыки»: «1 × среднее за аудиторную работу».

Итоговая оценка по дисциплине (модулю) «Гибкие навыки» определяется как среднее арифметическое оценок, полученных за освоение дисциплины в 1 и 2 семестрах.

Текущий контроль успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Примерные вопросы для подготовки к занятиям

Примерные вопросы для подготовки к семинару по теме «Проблематика креативности»

1. Что такое креативное мышление и чем оно отличается от репродуктивного?
2. Почему креативность рассматривается как профессиональная компетенция?
3. В чём разница между проблемой и задачей?
4. Зачем необходим этап проблематизации перед поиском решений?
5. Какие факторы мешают человеку мыслить нестандартно?
6. Можно ли развивать креативность системно? Обоснуйте позицию.

Примерные вопросы для подготовки к семинару по теме
«Природа и физиология креатива»

1. Какие процессы происходят в мозге в момент генерации новой идеи?
2. Как взаимодействуют логическое и ассоциативное мышление в творчестве?
3. Почему выход за пределы привычных схем способствует появлению новых решений?
4. Что такое нейропластичность и как она связана с развитием креативности?
5. Какие условия усиливают продуктивность творческого мышления?
6. Как режим отдыха влияет на способность генерировать идеи?

Примерные вопросы для подготовки к семинару по теме
«Личный ресурс и управление состоянием»

1. Что такое личный ресурс и из каких компонентов он состоит?
2. Какие факторы влияют на концентрацию внимания?
3. Чем отличается усталость физическая от когнитивной?
4. Какие техники помогают быстро восстановить рабочее состояние?
5. Как эмоции влияют на качество творческих решений?
6. Почему управление голосом и телом важно в профессиональной коммуникации?

Примерные вопросы для подготовки к семинару по теме
«Аудитория и понимание задачи»

1. Почему невозможно создать эффективное решение без понимания аудитории?
2. Какие существуют виды сегментации аудитории?
3. Что такое инсайт и чем он отличается от наблюдения?
4. Как выявить боли аудитории?
5. Почему важно отличать потребность от запроса?
6. Как связаны инсайт и ценностное предложение?

Примерные вопросы для подготовки к семинару по теме
«Мышление и искажения»

1. Что такое когнитивные искажения и почему они возникают?
2. Как работают две системы мышления человека?
3. Какие искажения чаще всего влияют на принятие решений в креативной работе?
4. Почему первое пришедшее решение не всегда является лучшим?
5. Как распознать собственные ошибки мышления?
6. Какие методы помогают снизить влияние когнитивных искажений?

Примерные вопросы для подготовки к семинару по теме
«Креативный штурм»

1. В чём цель креативного штурма?
2. Какие правила обеспечивают его эффективность?
3. Чем различаются индивидуальная и групповая генерация идей?
4. Какие техники креативного штурма вы знаете?
5. Почему важно разделять этап генерации и этап оценки идей?
6. Какие роли могут возникать в креативной команде?

Примерные вопросы для подготовки к семинару по теме
«Совместное творчество и открытость»

1. Какие принципы лежат в основе эффективной командной работы?
2. Что мешает людям слышать друг друга в процессе совместного творчества?
3. Как создать атмосферу психологической безопасности в команде?
4. Почему разнообразие мнений усиливает результат?

5. Как корректно давать и принимать обратную связь?
6. Что такое эмпатия и какую роль она играет в командной работе?

Примерные вопросы для подготовки к семинару по теме «Управление творческим процессом»

1. Что такое бриф и какие ключевые элементы он должен содержать?
2. Как правильно интерпретировать задачу, поставленную в брифе?
3. Какие этапы включает управление креативным процессом?
4. Почему важно фиксировать промежуточные результаты?
5. Как определить критерии успешности проекта?
6. В чём заключается ответственность исполнителя при работе с заказчиком?