Общество с ограниченной ответственностью «Международный центр цифровых и инновационных технологий»
ООО «МЦЦИТ»

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор ООО «МЦЦИТ»
А.В. Путинцева
«21» сентября 2026г.

Дополнительная общеобразовательная программа
«Карьерный трек»

Срок обучения: 36 часов (5 рабочих дней)
Форма обучения: заочная с применением дистанционных образовательных технологий

Барнаул, 2026 г.

Аннотация программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Карьерный трек», разработана на основе следующих положений:

– Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Нормативный срок освоения программы составляет 5 рабочих дней, 36 учебных часов, из которых 20 часов теория, 16 часов практики.

Организация-разработчик: Общество с ограниченной ответственностью «Международный центр цифровых и инновационных технологий».

Составители:

Путинцева А.В., генеральный директор ООО «МЦЦИТ», преподаватель высшей квалификационной категории.

Содержание

1. Пояснительная записка 4
1.1. Цель реализации программы. 4
1.2. Планируемые результаты обучения. 4
1.3. Форма обучения 5
1.4. Срок обучения 5
1.5. Категория обучающихся 5
1.6. Режим занятий 5
2. Содержание программы 6
2.1. Учебный план 6
2.2. Учебно-тематический план 6
2.3. Календарный учебный график 7
2.4. Содержание программы 7
3. Условия реализации 12
3.1. Материально-техническое обеспечение 12
3.2. Кадровое обеспечение 12
3.3. Информационное обеспечение 12
3.4. Нормативные правовые акты 12
3.5. Используемая литература 12
4. Фонд оценочных средств 14

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Карьерный трек» (далее – Программа) разработана для специалистов, которые хотят осознанно управлять своей карьерой, развивать ключевые «гибкие» навыки (soft skills) и построить индивидуальный план профессионального роста.

1.1. Цель реализации программы.

Сформировать у слушателей систему знаний и практических навыков для осознанного управления своей профессиональной траекторией, развития «гибких» навыков и построения индивидуального плана карьерного роста.

Программа разработана, принята и реализована ООО «Международный центр цифровых и инновационных технологий» на основе следующих нормативно-правовых актов:

– Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа разработана в соответствии с:

– Положением об организации учебного процесса и контроле знаний в Учебном центре ООО «Международный центр цифровых и инновационных технологий» от 03.08.2026г. №4/н.

1.2. Планируемые результаты обучения.

В результате освоения программы «Карьерный трек» слушатель должен:

Знать:

– базовые теории профессионального развития и самоопределения;

– алгоритмы оценки собственных компетенций (сильные и слабые стороны);

– современные методы планирования (матрица Эйзенхауэра, спринты, обратное планирование);

– структуру эффективных переговоров и публичных выступлений;

– принципы постановки целей по SMART.

Уметь:

– проводить самоанализ и выявлять зоны роста;

– ставить достижимые карьерные цели;

– применять техники активного слушания и давать конструктивную обратную связь;

– выступать перед аудиторией и аргументировать свою позицию;

– вести переговоры о зарплате и условиях работы.

Владеть:

– навыками планирования дня, недели, года;

– инструментами самопрезентации и личного брендинга;

– готовым индивидуальным планом профессионального развития на 100 дней.

Успешно окончившим курс обучения выдается сертификат об обучении.

1.3. Форма обучения

Форма обучения: заочная с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Программа реализуется в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) с использованием облачной платформы «Антитренинги» (antitreningi.ru), видеоконференций, электронной почты.

1.4. Срок обучения

Срок обучения: 5 рабочих дней, 36 учебных часов.

1.5. Категория обучающихся

К освоению программы допускаются любые лица, желающие развить навыки карьерного планирования, самопрезентации и эффективной коммуникации, независимо от уровня образования и опыта работы.

1.6. Режим занятий

Согласно календарному учебному графику. Обучение может осуществляться по индивидуальному графику в пределах установленного срока.

2. Содержание программы

Программа «Карьерный трек» состоит из четырех взаимосвязанных модулей, каждый из которых является логическим продолжением предыдущего и направлен на формирование у слушателя целостной системы навыков для управления своей карьерой.

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование модулей (разделов)	Всего часов
1	Модуль 1. Аудит личности: карта сильных сторон	10
2	Модуль 2. Система планирования	8
3	Модуль 3. Коммуникации для карьерного роста	12
4	Модуль 4. Геймификация карьеры: разработка индивидуальной траектории развития.	4
5	Модуль 5. Итоговое задание	2
	Итого:	36

2.2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование модулей (разделов)	Всего часов	В том числе:		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	**Модуль 1. Аудит личности: карта сильных сторон**	**10**	**4**	**6**	**Опрос**
1.1	Введение. Цели и задачи курса	2	2	-	
1.2	Диагностика навыков: коммуникация, стратегия, EQ, самоорганизация	4	2	2	
1.3	Создание «Матрицы компетенций». Индивидуальный профиль слушателя	4		4	
2.	**Модуль 2. Система планирования**	**8**	**5**	**3**	**Опрос**
2.1	Ежедневное и недельное планирование (Матрица Эйзенхауэра, спринты)	3	2	1	
2.2	Стратегическое планирование на 1-3 года: метод обратного планирования	3	2	1	
2.3	Постановка целей по SMART. Создание «Карты целей на год»	2	1	1	
3.	**Модуль 3. Коммуникации для карьерного роста**	**12**	**8**	**4**	**Зачет**
3.1	Активное слушание	2	2	-	

3.2	Конструктивная обратная связь	2	1	1	
3.3	Переговоры и работа с возражениями	2	1	1	
3.4	Публичные выступления без страха	3	2	1	
3.5	Управление конфликтами	3	2	1	
4.	**Модуль 4. Геймификация карьеры: разработка индивидуальной траектории развития**	**4**	**3**	**1**	**Опрос**
4.1	Концепция «Траектории развития»	2	2	-	
4.2	Сборка индивидуального плана на 100 дней	2	1	1	
5.	**Модуль 5. Итоговое задание**	**2**	**-**	**2**	**Защита проекта**
	Итого:	**36**	20	16	

2.3. Календарный учебный график

День	**Модули**	**Форма работы**	**Часы**
День 1	Модуль 1 (Темы 1.1–1.2)	Лекции + Практика (ДОТ)	6
День 2	Модуль 1 (Тема 1.3) + Модуль 2 (Темы 2.1–2.2)	Лекции + Практика (ДОТ)	8
День 3	Модуль 2 (Тема 2.3) + Модуль 3 (Темы 3.1–3.2)	Лекции + Практика (ДОТ)	8
День 4	Модуль 3 (Темы 3.3–3.5)	Лекции + Практика (ДОТ)	8
День 5	Модуль 4 (Темы 4.1–4.2) + Итоговое задание	Практика (ДОТ) + Защита проекта	6
		Итого:	**36**

2.4. Содержание программы

Модуль 1. Аудит личности: карта сильных сторон (10 часов)

Тема 1.1. Введение. Цели и задачи курса (2 часа)

Знакомство с программой. Почему люди «застревают» в карьере? Четыре сферы-препятствия: коммуникация, стратегия, эмоциональный интеллект, самоорганизация. Психология карьерного роста.

Тема 1.2. Диагностика навыков: коммуникация, стратегия, EQ, самоорганизация (4 часа)

Диагностика коммуникативных навыков: умею ли я слушать? Умею ли я отстаивать границы? Диагностика стратегического мышления: вижу ли я общую картину или закапываюсь в деталях? Диагностика эмоционального интеллекта: понимаю ли я свои

эмоции? Могу ли я управлять гневом и страхом в стрессовой ситуации? Диагностика самоорганизации: я «пожарный» или «архитектор»?

Практическое занятие: Заполнение «Трекера эмоций» (ежедневная фиксация триггеров стресса и реакций).

Тема 1.3. Создание «Матрицы компетенций». Индивидуальный профиль слушателя (4 часа)

Что такое «Пирамида навыков»: «Знаю» → «Умею» → «Могу обучить/выстроить систему». Как превратить рутинную работу в профессиональный рост. Определение своих зон роста.

Практическое занятие: Каждый слушатель заполняет таблицу «Матрица компетенций» (навык → оценка от 1 до 5 → конкретный пример из жизни). Создание «Карты слабых мест».

Модуль 2. Система планирования: от дня к карьере (8 часов)

Тема 2.1. Ежедневное и недельное планирование (Матрица Эйзенхауэра, спринты) (3 часа)

Как перестать жить в «реактивном» режиме (когда ты просто реагируешь на чужие задачи) и перейти в «проактивный» (когда ты управляешь своей жизнью). Матрица Эйзенхауэра: важное/срочное – как перестать заниматься ерундой. Метод «Съешь лягушку» – как делать самое противное дело утром и быть свободным до вечера.

Практическое занятие: Планирование своего идеального дня. Разбор и корректировка реального расписания слушателей.

Тема 2.2. Стратегическое планирование на 1-3 года: метод обратного планирования (3 часа)

Как разбить большую страшную цель (например, «научиться управлять проектами») на маленькие двухнедельные спринты. Еженедельная ретроспектива: «Что я сделал? Что я понял? Что я изменю на следующей неделе?».

Практическое занятие: Составление «Карты целей на год» (квартальные цели, контрольные точки, критерии успеха).

Тема 2.3. Постановка целей по SMART. Создание «Карты целей на год» (2 часа)

Постановка целей по SMART: конкретность, измеримость, достижимость, релевантность, ограничение по времени.

Практическое занятие: Переформулировка всех целей по SMART. Итоговая проверка «Карты целей».

Модуль 3. Коммуникации для карьерного роста (12 часов)

Тема 3.1. Активное слушание (2 часа)

Как перестать перебивать и начать слышать, что на самом деле говорит собеседник. Техника «Я-сообщений» вместо «Ты-сообщений» (чтобы не провоцировать конфликты).

Практическое занятие: Разбор реальных диалогов (примеры конфликтов на работе). Упражнение «Я слышу, что вы говорите...» (тренировка переформулирования мыслей собеседника).

Тема 3.2. Конструктивная обратная связь (2 часа)

Как критиковать коллегу или подчиненного, чтобы он не обиделся, а исправился. Как принимать критику в свой адрес и не впадать в защиту.

Практическое занятие: Отработка моделей обратной связи (Сандавич, BOFF) на реальных примерах. Запись аудио- или видео-сообщения с обратной связью (для разбора).

Тема 3.3. Переговоры и работа с возражениями (2 часа)

Как просить прибавку к зарплате, чтобы вам не отказали. Как отказать клиенту, не потеряв его. Как обсуждать условия работы, проекты и задачи.

Практическое занятие: Скрипт разговора для просьбы о повышении: «Мои аргументы → четкая цифра → ответы на возражения». Отработка в парах.

Тема 3.4. Публичные выступления без страха (3 часа)

Структура любого выступления: «Крючок, 3 аргумента, призыв к действию». Как убрать страх сцены за 5 минут до выхода. Визуальный контакт и язык тела.

Практическое занятие: Запись 2-минутной самопрезентации «Кто я и какую пользу приношу». Загрузка видео в ЭИОС. Разбор ошибок.

Тема 3.5. Управление конфликтами (3 часа)

Как не взрываться, когда вас провоцируют. Как перевести агрессию в конструктивное русло. Инструмент: Карточки эмоций (распознавание своих триггеров).

Практическое занятие: Разбор трех типов конфликтов (конфликт целей, конфликт ценностей, конфликт ресурсов) на реальных примерах.

Модуль 4. Геймификация карьеры: разработка индивидуальной траектории развития (4 часа)

Тема 4.1. Концепция «Траектории развития» (2 часа)

Почему чек-листы не работают? Игровой подход к развитию: как превратить скучные задачи в увлекательный процесс. Структура плана: миссии, этапы, контрольные точки.

Практическое занятие: Знакомство с шаблоном «Траектории развития». Заполнение стартового раздела (ваша долгосрочная цель).

Тема 4.2. Сборка индивидуального плана на 100 дней (2 часа)

Создание списка из 20 конкретных задач (миссий) на 100 дней. Задачи должны охватывать 4 ключевые сферы: коммуникации, стратегическое мышление, самоорганизация, обучение. Определение ресурсов: какие курсы, книги, люди понадобятся для выполнения плана. Анализ рисков: что может помешать и как с этим справляться.

Практическое занятие: Каждый слушатель заполняет шаблон плана. Преподаватель проверяет реалистичность задач и сроков.

Модуль 5. Итоговое задание

Итоговое задание проводится в форме защиты итогового проекта «Моя индивидуальная траектория развития на 100 дней».

Структура проекта:

- Моя долгосрочная цель (кем я хочу стать через 3 года).
- Промежуточные цели (на 1 год, на 6 месяцев).
- Список из 20 миссий (конкретных задач) на 100 дней. Миссии должны охватывать 4 сферы: коммуникации, стратегия, самоорганизация, обучение.
- Ресурсы: какие курсы, книги, люди мне понадобятся.
- Риски: что может помешать и как я буду с этим справляться.

Форма сдачи:

– Презентация (до 10 слайдов) или текстовый документ.

– Устная защита в формате видеоконференции (до 10 минут).

Критерии оценки:

1. Реалистичность целей и миссий (оценивается по 5-бальной шкале).
2. Проработанность (конкретные шаги, даты, сроки) – оценивается по 5-бальной шкале.

3. Качество презентации – оценивается по 5-бальной шкале.

4. Ответы на вопросы комиссии – оценивается по 5-бальной шкале.

Критерий зачета: необходимо получить 3 и более баллов. Итоговый балл высчитывается как среднее значение всех набранных баллов по каждому критерию.

По окончании курса успешно прошедшим итоговое задание слушателям выдается сертификат об обучении.

3. Условия реализации

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для освоения программы слушателю необходимо наличие компьютера/ноутбука/планшета/ телефона с доступом в сеть Интернет. Доступ к ЭИОС предоставляется Учебным центром.

3.2. Кадровое обеспечение

Преподаватели, реализующие программу, должны иметь высшее образование, стаж работы по направлению не менее 3 лет и опыт дистанционного обучения.

3.3. Информационное обеспечение

Учебные материалы (лекции, презентации, видео) размещаются в ЭИОС. Общение с преподавателями осуществляется через чаты, форумы, электронную почту. Проведение вебинаров и консультаций – через видеосвязь (Zoom, Яндекс.Телемост).

3.4. Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3.5. Используемая литература

1. Архангельский, Г. А. Тайм-драйв: как успевать жить и работать / Г. А. Архангельский. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2005. – 240 с.
2. Батырев, М. 45 татуировок менеджера. Правила российского руководителя / Максим Батырев. – 11-е изд. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2020. – 296 с.
3. Брэнсон, Р. К черту всё! Берись и делай! / Ричард Брэнсон; – Москва: Смарт Ридинг, 2020.
4. Вайцкин, Дж. Искусство учиться: Как стать лучшим в любом деле / Джош Вайцкин; пер. с англ. Э. Кондуковой. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 229 с.
5. Дахигг, Ч. Виртуозы общения: секрет успешного взаимодействия с людьми / Чарлз Дахигг; пер. с англ. Д. Целовальниковой. – Москва: АСТ, 2024. – 379 с. – (Власть и успех). – ISBN 978-5-17-148588-7.

6. Голдсмит, М. Триггеры: как запустить позитивные изменения в жизни / Маршалл Голдсмит, Марк Рейтер; [пер. с англ. Т. Новиковой]. – Москва: Эксмо, 2022. – 272 с. – (Психология влияния).

7. Кови, С. Р. Семь навыков высокоэффективных людей: мощные инструменты развития личности / Стивен Р. Кови, Шон Кови; пер. с англ. О. Кириченко. – Юбилейное доп. изд. – Москва: Альпина Паблишер, 2023. – 379, [5] с. – ISBN 978-5-9614-2021-0.

8. Кох, Р. Менеджер 80/20: главный принцип высокоэффективных людей / Ричард Кох; пер. с англ. Е. Деревянко. – Москва: Эксмо, 2014. – 379 с. – ISBN 978-5-699-76725-0.

9. Ленгольд, К. Agile life: Как вывести жизнь на новую орбиту, используя методы agile-планирования, нейрофизиологию и самокоучинг / Катерина Ленгольд. – Москва: Альпина Паблишер, 2022. – 196 с.

10. Ленсиони, П. Правда о вовлеченности сотрудников / Патрик Ленсиони; [перевод с английского А. Д. Сайфуллиной]. – Москва: Эксмо, 2024. – 320 с. – (Top Business Awards). – ISBN 978-5-04-181439-7.

11. Лоэр, Дж. Жизнь на полной мощности. Управление энергией – ключ к высокой эффективности, здоровью и счастью / Джим Лоэр, Тони Шварц; пер. с англ. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2010. – 240 с. – ISBN 978-5-91657-043-4.

12. Маурер, Р. Шаг за шагом к достижению цели. Метод кайдзен / Роберт Маурер; пер. с англ. Е. Бакушевой. – Москва: Альпина Паблишер, 2014. – 192 с. – ISBN 978-5-9614-4788-0.

13. Микаловиц, М. Метод тыквы. Как стать лидером в своей нише без бюджета / Майк Микаловиц; пер. с англ. В. Кулаевой. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 304 с. – ISBN 978-5-91657-577-4.

14. Смарт, Дж. Кто. Решите вашу проблему номер один / Джефф Смарт, Рэнди Стрит; пер. с англ. Елены Погосян. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2017. – 192 с.

15. Стрелеки, Дж. Большая пятерка для жизни. Как найти и реализовать свое предназначение / Джон Стрелеки; [пер. с англ. Э. И. Мельник]. – Москва: Эксмо, 2019. – 106 с. – (Кафе на краю земли).

16. Питерс, Т. Преврати себя в бренд! 50 верных способов перестать быть посредственностью / Том Питерс; пер. с англ. С. Филина. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 256 с. – ISBN 978-5-91657-731-0.

4. Фонд оценочных средств

4.1. Вопросы для устного опроса

Цель опроса: проверить понимание ключевых концепций, а не заучивание формулировок.

1. **Модуль 1 (Аудит личности):**
   - Что такое «эмоциональный интеллект» и почему он важнее IQ в карьере? Приведите пример из жизни, где он помог (или помешал).
   - Как «пирамида навыков» помогает понять, почему вы застряли в карьере? На каком уровне вы сейчас находитесь и почему?
   - Какая из четырех сфер (коммуникация, стратегия, EQ, самоорганизация) у вас самая слабая? Как вы планируете ее развивать?

2. **Модуль 2 (Планирование):**
   - Чем отличается «реактивный» подход от «проактивного»? Приведите пример из вашей работы.
   - В чем суть метода «Обратного планирования» и для каких целей он лучше всего подходит?
   - Какой принцип SMART самый сложный для вас и почему? (Например, «измеримость» или «достижимость»).

3. **Модуль 3 (Коммуникации):**
   - В чем разница между моделью обратной связи «Сандавич» и жесткой критикой? Когда какую лучше использовать?
   - Назовите 3 главных правила успешных переговоров (по Крису Воссу или из лекции). Что вы будете делать, если собеседник скажет «нет»?
   - Как справиться со страхом публичных выступлений за 5 минут до старта?

Кейсы для проверки практических навыков

Кейс 1 (Планирование): «Ошибка в карте целей»

Слушатель поставил себе цель на год: «Стать лучшим специалистом в отделе». *Задание:* Определите, в чем ошибка этой цели (нарушение SMART). Переформулируйте ее правильно и разбейте на 2 квартальных этапа.

Кейс 2 (Переговоры): «Трудный разговор о зарплате»

Вы работаете в компании 2 года, но ваша зарплата не менялась. Вы выросли профессионально, но рынок сейчас нестабильный. *Задание:* Напишите скрипт разговора с руководителем (ваши аргументы, цифра, компромисс). Мы разберем его в группе.

4.2. Критерии оценки итогового проекта (Модуль 5)

Итоговый проект «Моя индивидуальная траектория развития на 100 дней» оценивается комиссией по 5-балльной шкале. **Для получения зачета необходимо набрать 3 и более баллов.**

Критерий	**Отлично (5 баллов)**	**Хорошо (4 балла)**	**Удовлетво-рительно (3 балла)**	**Неудовлетво-рительно (0-2 балла)**
Реалистичность целей	Цели измеримы и достижимы в указанные сроки	Цели в целом реальны, но есть сомнения в сроках	Цели размыты или завышены	Цели нереалистичны или отсутствуют
Проработанность плана	Есть четкие даты, конкретные задачи и ответственные	Есть задачи и даты, но не хватает деталей	Задачи есть, но без привязки к срокам	План отсутствует или очень абстрактный
Качество презентации	Четкая структура, визуально приятно, соблюден регламент	Хорошая структура, мелкие ошибки в оформлении	Структура прослеживается, но есть лишняя информация	Слайд-бампер, нет структуры, не соблюден регламент
Ответы на вопросы	Дает полные, аргументированные ответы	Отвечает уверенно, но на сложные вопросы отвечает кратко	Отвечает на вопросы, но неуверенно	Не может ответить на вопросы по теме проекта