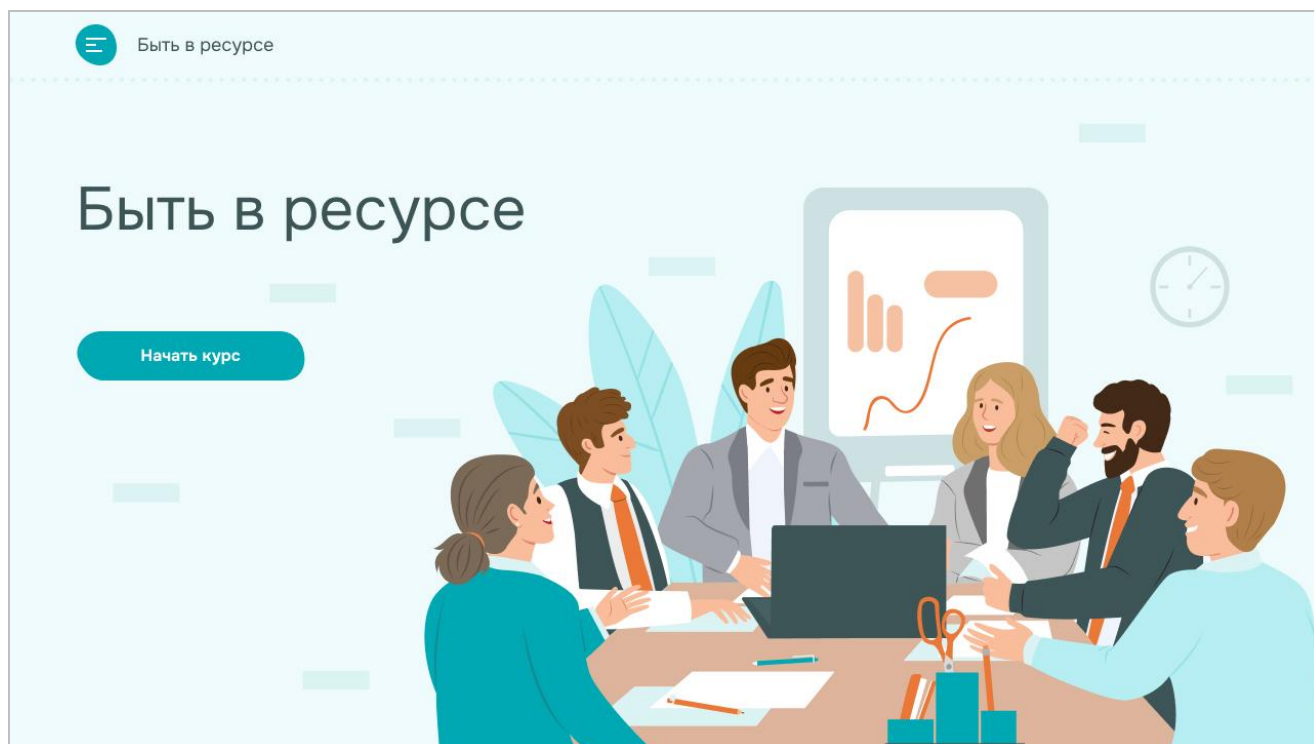


РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ МУЛЬТИМЕДИЙНОГО КУРСА

«Быть в ресурсе»



Содержание

1. Описание и содержание курса	2
1.1. Описание курса	2
1.2. Содержание и объем курса.....	2
2. Работа с курсом	3
2.1. Начало работы с курсом	3
2.2. Варианты прохождения обучения.....	4
2.3. Начальная страница курса.....	6
2.4. Описание основных элементов управления курсом	6
2.5. Изучение разделов курса	6
2.6. Завершение работы с курсом	6
2.7. О персональных данных.....	7
3. Технические характеристики курса	7

1. Описание и содержание курса

1.1. Описание курса

Быть в ресурсе – это способность эффективно использовать свою жизненную энергию, чтобы успешно справляться с повседневными задачами. Курс предназначен для всех, кто хочет повысить личностный потенциал и продуктивность, успешно управлять стрессом и улучшить свою работоспособность.

Курс «Быть в ресурсе» содержит авторские иллюстрации, диагностический тест общей картины вашего мира, набор практичных методик формирования ресурсного мышления и управления стрессом, а также интерактивные упражнения с автоматической проверкой, кейсы и диалоговый тренажер. Материал прост в освоении, он подойдет каждому.

1.2. Содержание и объем курса

1. Введение
2. **Раздел I. Что такое ресурсы личности**
3. Что дает ресурсный подход?
4. Что такое ресурсность?
5. Теории ресурсности
6. Типы ресурсов
7. Упражнение. Типы наших ресурсов
8. **Раздел II. Внутренние похитители ресурсов**
9. Внутренние похитители ресурсов
10. Внутренний диалог
11. Злые шутки нашего мозга
12. Похитители ресурсов

13. Упражнение. Без ошибок мышления
14. Ресурсный сценарий
15. Можно ли переучить выученную беспомощность
16. Счастье и радость
17. Упражнение. Песочные часы
18. Выгорание, и все-все-все
19. Хелп ми...
20. Упражнение. Снять маску
21. **Раздел III. Внешние похитители ресурсов**
22. Стресс – похититель ресурсов
23. Стресс и ресурсность
24. Психология стресса
25. Ресурсы и копинг-стратегии
26. Упражнение. Копинг-стратегии
27. Насколько устойчива стрессоустойчивость?
28. Полная неопределенность
29. Время не ждет
30. Это вызов! Стрессозависимость
31. Упражнение. Типовой стресс
32. **Раздел IV. Методы управления ресурсами**
33. Действуйте!
34. Картина мира
35. Картина вашего мира
36. Упражнение. Все в голове
37. Медитация и релаксация
38. О пользе анти-эмпатии
39. Театр одного актера
40. Масштабирование
41. Упражнение. Стрессовые правила
42. Случайный собеседник
43. Упражнение. Ресурсный менеджер
44. Не навреди
45. Итоговое тестирование
46. Заключение

Характеристики объема курса:

1. Продолжительность модулей курса: 2 часа.
2. Страниц теории: 46
3. Упражнений в курсе: 10
4. Заданий итогового теста: 16

2. Работа с курсом

2.1. Начало работы с курсом

Курс разработан в соответствии международным стандартом передачи данных SCORM и предназначен для установки в систему дистанционного обучения (СДО/LMS). Курс устанавливается в СДО администратором и запускается слушателем в соответствии

с инструкцией пользователя СДО. В случае возникновения затруднений с запуском курса следует обращаться к администратору системы дистанционного обучения.

2.2. Варианты прохождения обучения

1) В виде «коробочного» решения.

Для данного варианта прохождения обучения пользователю необходимо обратиться к разработчику с запросом о приобретении SCORM-пакета конкретного курса, чтобы в дальнейшем установить его в собственную систему дистанционного обучения. При таком обучении каждый пользователь имеет одну из трех ролей: обучаемый/слушатель, преподаватель или администратор.



Слушатели могут проходить назначенные им преподавателем либо администратором СДО курсы и просматривать отчетность по результатам своего обучения, оставлять отзывы и указывать рейтинги для курсов с использованием встроенной системы обратной связи.

На преподавателя возложены функции управления процессом обучения: это назначение курсов слушателям, просмотр отчетов об их деятельности и редактирование учетных записей. Права отдельного преподавателя на выполнение каждого из этих действий могут быть индивидуально сконфигурированы администратором СДО.

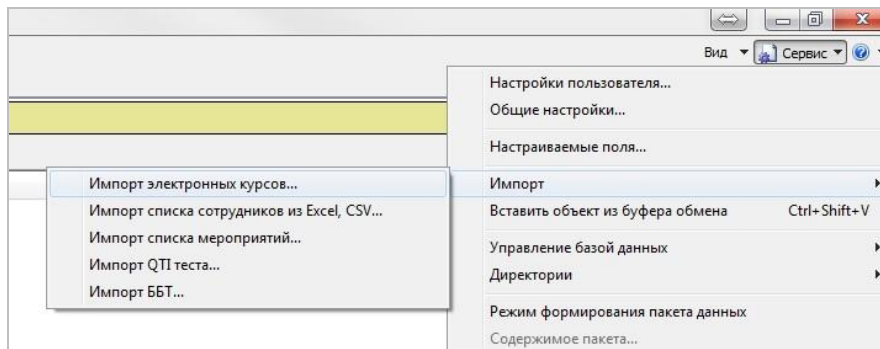
Администратор осуществляет управление СДО: это регистрация, редактирование и удаление учетных записей слушателей и преподавателей, просмотр и редактирование отчетов, назначение курсов, назначение прав преподавателей, создание и редактирование новостей, установка SCORM-пакета курса в СДО.

Стоимость лицензии на «коробочный» курс в виде SCORM-пакета рассчитывается индивидуально для каждой организации, для уточнения информации напишите нам на почту по электронному адресу: e-learning@nd.ru.

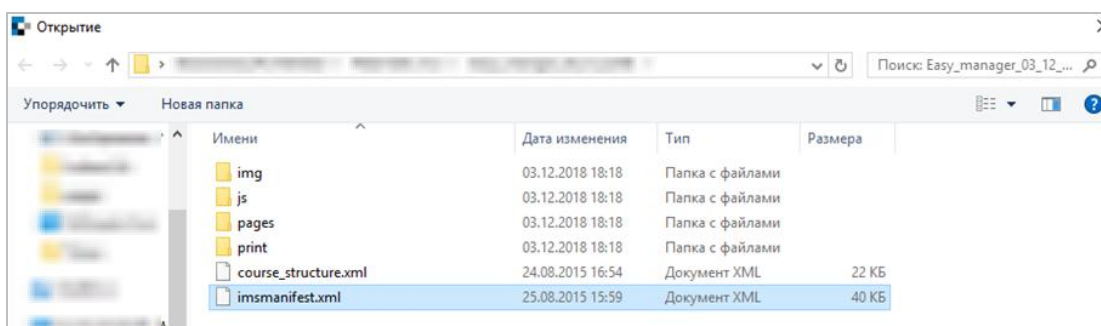
Установка программного обеспечения

Для установки программного обеспечения администратором в СДО:

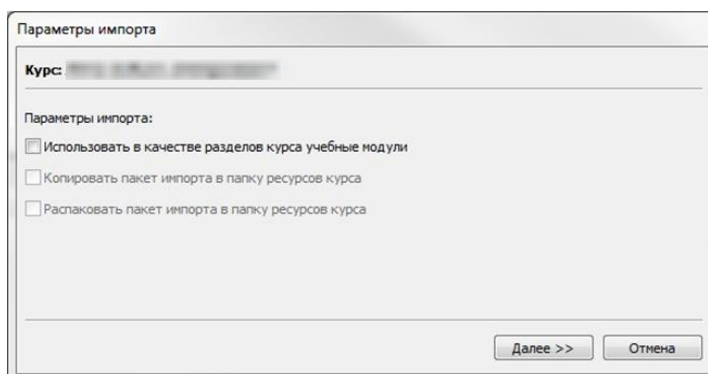
- Распакуйте zip-архив с курсом.
- В собственной СДО нажмите на кнопку Сервис > Импорт > Импорт электронных курсов.



- В папке из распакованного zip-архива выберите файл imsmanifest.xml и нажмите кнопку «Открыть».



- В параметрах импорта все оставляем как есть, нажимаем «Далее».

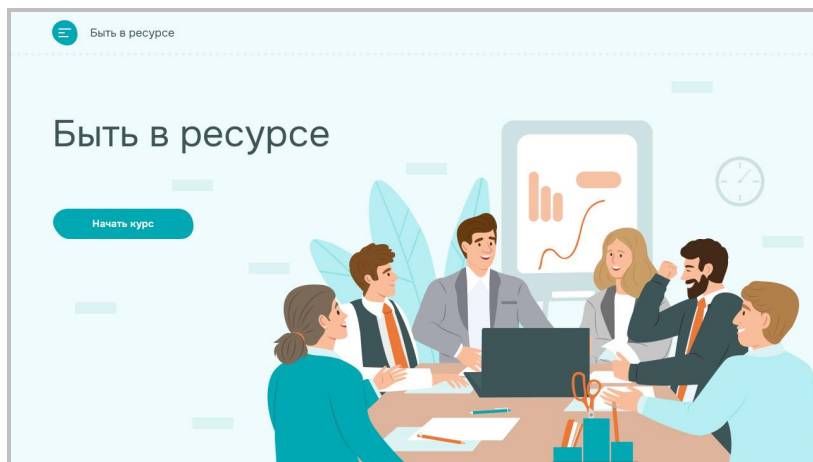


- SCORM-пакет программного обеспечения установлен в СДО.

2) В виде SaaS-решений.

Таким видом обучения пользуются индивидуальные предприниматели и компании, у которых нет своей СДО. Стоимость обучения на нашем учебном портале <http://edu.nd.ru> по одному курсу на 3 месяца составляет 1700 рублей. Стоимость регистрации пользователя на портале (взимается с пользователя один раз) – 300 рублей. Для данного варианта прохождения обучения пользователю необходимо написать нам на почту по электронному адресу: e-learning@nd.ru.

2.3. Начальная страница курса



Для начала обучения нужно нажать левой кнопкой мыши на кнопку «Начать курс».

2.4. Описание основных элементов управления курсом



кнопка **Вперед** позволяет перемещаться последовательно к следующему слайду раздела модуля;



кнопка **Назад** позволяет перемещаться последовательно к предыдущему разделу модуля (для уточнения ранее пройденного материала);



меню курса позволяет осуществлять переход к разным разделам курса через содержание, просматривать страницы со статистикой и помощью, а также – выйти из курса;



кнопка **Выход**.

2.5. Изучение разделов курса

При работе с курсом предлагается придерживаться текущего плана изучения материала курса – страница за страницей с помощью кнопки **Вперед**. Слушатель может вернуться

к изученному материалу, перейдя в **меню курса** в раздел



В конце курса предлагается пройти **итоговый тест**. Для начала следует нажать на

Начать тестирование

. Чтобы принять отмеченные ответы и перейти к следующему вопросу, нужно

 **Принять ответ**

. Результатом прохождения всего курса является средний балл ответов на задания итогового теста.

2.6. Завершение работы с курсом

Для завершения работы с курсом следует нажать кнопку **Выход**



в меню курса.

2.7. О персональных данных

Ведение персонализированной базы пользователей в курсе не предусмотрено.

3. Технические характеристики курса

Минимальные требования к серверу:

- Наличие СДО, поддерживающей стандарты AICC или SCORM;
- 2Гб дискового пространства

Минимальные требования к рабочему месту слушателя (ПК):

- Процессор 1 ГГц или выше
- Оперативная память — не менее 1 Гб
- Видео-карта и монитор — SVGA (1024×768, High Color 16 bit)
- Звуковая карта (не обязательно)
- Базовая операционная система — Microsoft® Windows 7 или выше, Mac OS X 10.10, Linux для рабочих станций (Альт Рабочая станция, Ubuntu, Fedora и т.п.)
- Актуальные версии браузеров (с отключенной блокировкой всплывающих окон):
 - Microsoft Edge
 - Mozilla Firefox
 - Google Chrome
 - Apple Safari

Минимальные требования к рабочему месту слушателя (мобильные устройства):

- Диагональ экрана не менее 100 миллиметров (4 дюйма);
- Разрешение дисплея не менее 960 на 640 пикселей;
- Актуальная операционная система iOS, Android.

Минимальные требования к пропускной способности канала связи (сервер-клиент):

- 1 Мбит/сек

Техническая поддержка

E-mail: support_lms@nd.ru