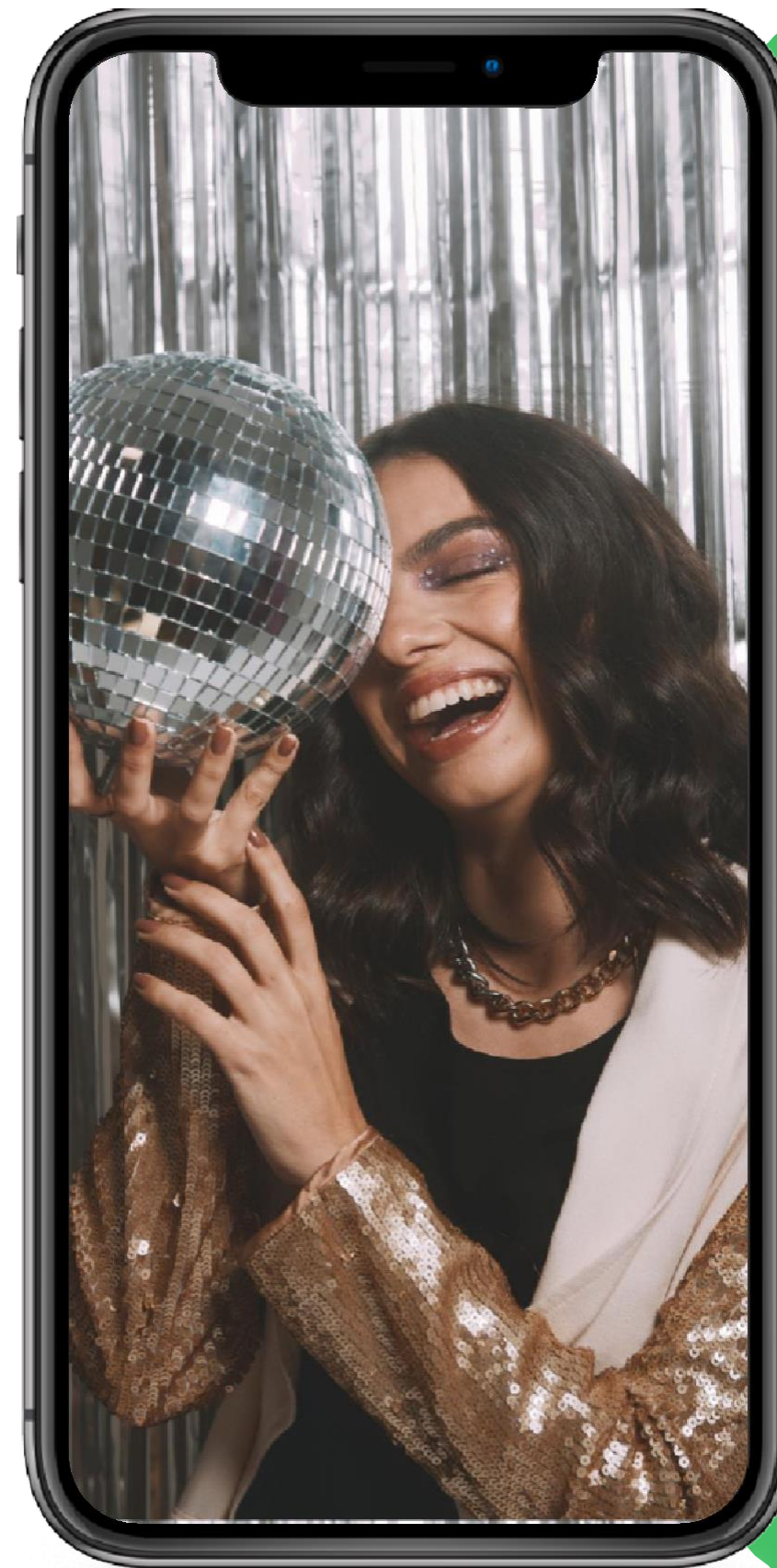




Проект "Время творить и развиваться"



По статистике мы уделяем время досугу
менее 13% в день.

! ВНИМАНИЕ НА ДИАГРАММУ

суточная диаграмма



Ответьте себе на вопрос - Как
вы проводите эти 3 часа в день?



Почему
важен
досуг?

Аристотель считал, что досуг – это
ключ к счастью

Скажи мне как ты проводишь досуг и
я скажу тебе, кто ты

Люди ошибочно думают, что досуг – это перерыв в работе. К досугу не готовятся с детства, не учатся его проводить. Некоторые превращают свободное время в антидосуг - безделье, социальные сети, вредные привычки.

Однако досуг – это состояние, противоположное состоянию человека в работе. Это источник регенерации души и тела после работы.

Успешная жизнь – это жизнь, в которой есть место досугу

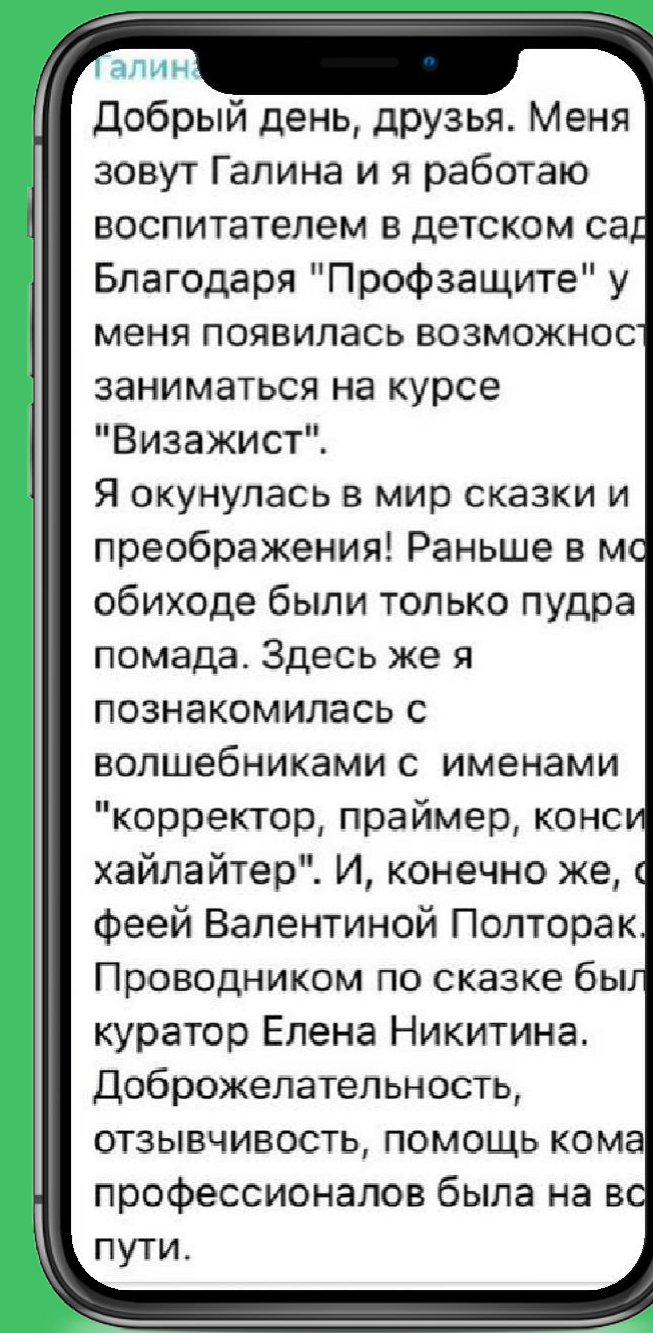
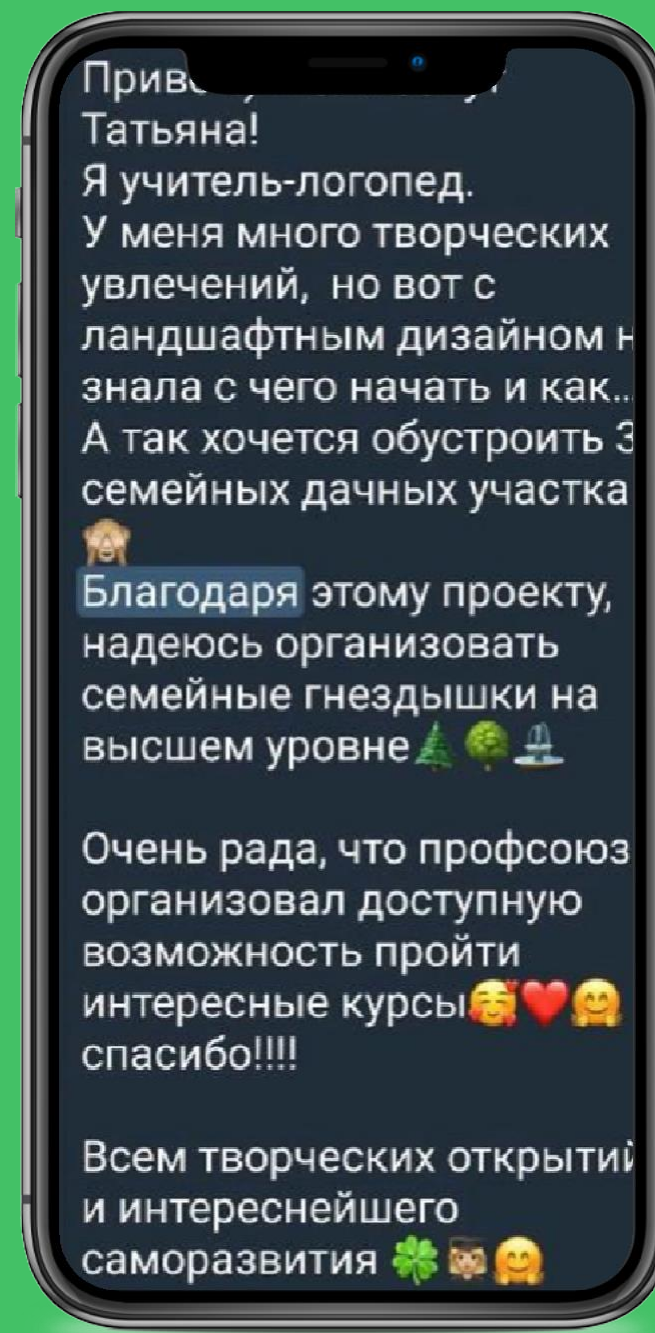
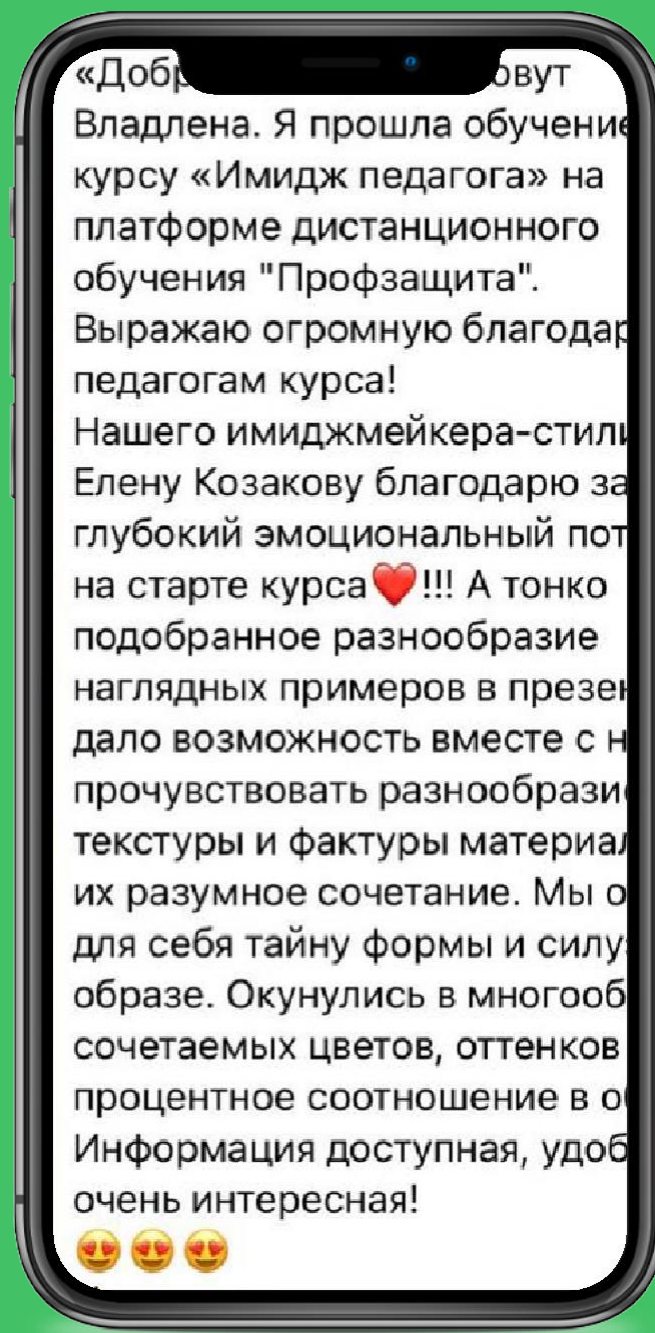


Для того чтобы правильно организовать свой
досуг и посвятить время себе мы создали для
вас **уникальный проект**

**"Время творить и
развиваться"**

Теперь каждый сможет найти занятие по душе.
Раскрыть свои творческие возможности и
сделать свою жизнь лучше

За год существования проекта мы запустили более 10 творческих курсов по актуальным и востребованным направлениям и обучили более 1500 человек



Получили массу положительных отзывов и благодарностей!

Почему мы?

Мы даем возможность раскрыть свой потенциал и превратить это в хобби, досуг или работу



Возможность создать свое первое портфолио

.....

Выполняя домашние задания, наши слушатели смогут объединить свои работы в единое портфолио!



Свободный график обучения

.....

Мы не привязываем наших слушателей ко времени. Все материалы курсов находятся в записи и доступны круглосуточно из любого уголка мира!



Возможность найти единомышленников

.....

В рамках обучения создаются тематические сообщества, в которых наши слушатели смогут найти схожим себе по духу людей и обмениваться полученным опытом и знаниями!

Преимущества участия в проекте «Время творить»

Для Профсоюзной организации

- Возможность членам профсоюза после обучения оказывать платные услуги в школе – вести кружки
- Повышение престижа Профсоюза среди членов профсоюза
- Возможность поощрения членов профсоюза (предоставление обучения в подарок)
- Мотивация не членов Профсоюза к вступлению в Профсоюз
- Привлекательная цена курса – 10 000р. (стоимость не для членов профсоюза составляет 17 500р.)

Для членов Профсоюза образования предусмотрена дотация от МГО в размере **4500 р.**

Также возможны дополнительные дотации от ТПО и ППО.

Для члена Профсоюза образования

- Получение новой профессии и возможность вести кружки в школе
- Создание своего портфолио
- Получение возможности дополнительного заработка
- Раскрытие творческого потенциала и расширение кругозора
- Личная выгода – все полученные знания вы сможете применить на себе
- Возможность пройти обучение по низкой стоимости (с поддержкой профсоюзов МГО, ТПО, ППО)

Проект «Время творить и развиваться»

Включает в себя **23** современных и интерактивных курса, из них **12 творческих курсов**

*Программу каждого курса можно посмотреть на сайте онлайн-школы sdo.profzaschita.ru или навести камеру телефона на QR код:



Творческие курсы

Повышение квалификации (с выдачей удостоверения о повышении квалификации)

1. Ландшафтный дизайн
2. Дизайн интерьера
3. Стилистика и искусство визажа
4. Интернет-маркетинг: блогинг
5. Основы фотографии. Базовый курс
6. Имидж педагога
7. Сам себе режиссер. Искусство видеомонтажа

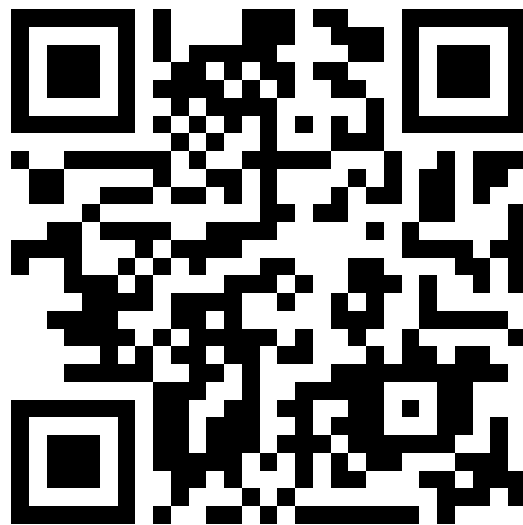
Обучающий курс (с выдачей сертификата)

1. Арт-терапия. Курс по рисованию: акварельный скетчинг, леттеринг и нейрорисунок
2. Сам себе психолог. Практическая психология для благополучия в жизни и на работе
3. Путь к стройности
4. Как завоевать миллионы. Секреты правильной речи и красивого голоса

5. Огородничество и садоводство (новый курс!)

И 11 программ для совершенствования профессиональных компетенций педагога

*Программу каждого курса можно посмотреть на сайте онлайн-школы sdo.profzaschita.ru или навести камеру телефона на QR код:



Курсы для педагогов

Для воспитателей

1. Создание и использование современного образовательного пространства образовательной организации
2. Инновационные технологии познавательного, социально-коммуникативного и речевого развития детей дошкольного возраста в контексте современного образования
3. Технологии эффективной коммуникации с родителями дошкольников
4. Создание и использование логопедических сказок в работе с дошкольниками с нарушениями речи
5. Реализация инклюзивной практики в дошкольном образовании

Для учителей

1. Интерактивные технологии обучения в современной образовательной организации
2. Дидактический инструментарий цифрового учителя
3. Технологии эффективной коммуникации с родителями обучающихся
4. Способы предотвращения буллинга и моббинга в образовательной среде
5. Формирование и оценивание функциональной грамотности обучающихся образовательной организации (ФГОС)
6. Организация образовательного процесса для обучающихся с ОВЗ в школе

Чтобы узнать о курсах больше специально для вас «Профшкола» регулярно проводит бесплатные интенсивы и творческие мастер-классы

Март



14 МАРТА В 16.00

ОТКРЫТИЕ ДАЧНОГО СЕЗОНА. КАК ПРИВЕСТИ УЧАСТОК В ПОРЯДОК



15 МАРТА В 16.00

ЭТИ **СТРАШНЫЕ** СЛОВА «ДЕТСКИЙ СУИЦИД». ЧТО ДЕЛАТЬ ВЗРОСЛЫМ?



17 МАРТА В 16.00

САМ СЕБЕ ВИЗАЖИСТ. ПРАЗДНИЧНЫЙ МАКИЯЖ



21 МАРТА В 16.00

ГЛАВНЫЕ ТРЕНДЫ БЛОГИНГА В 2023 ГОДУ

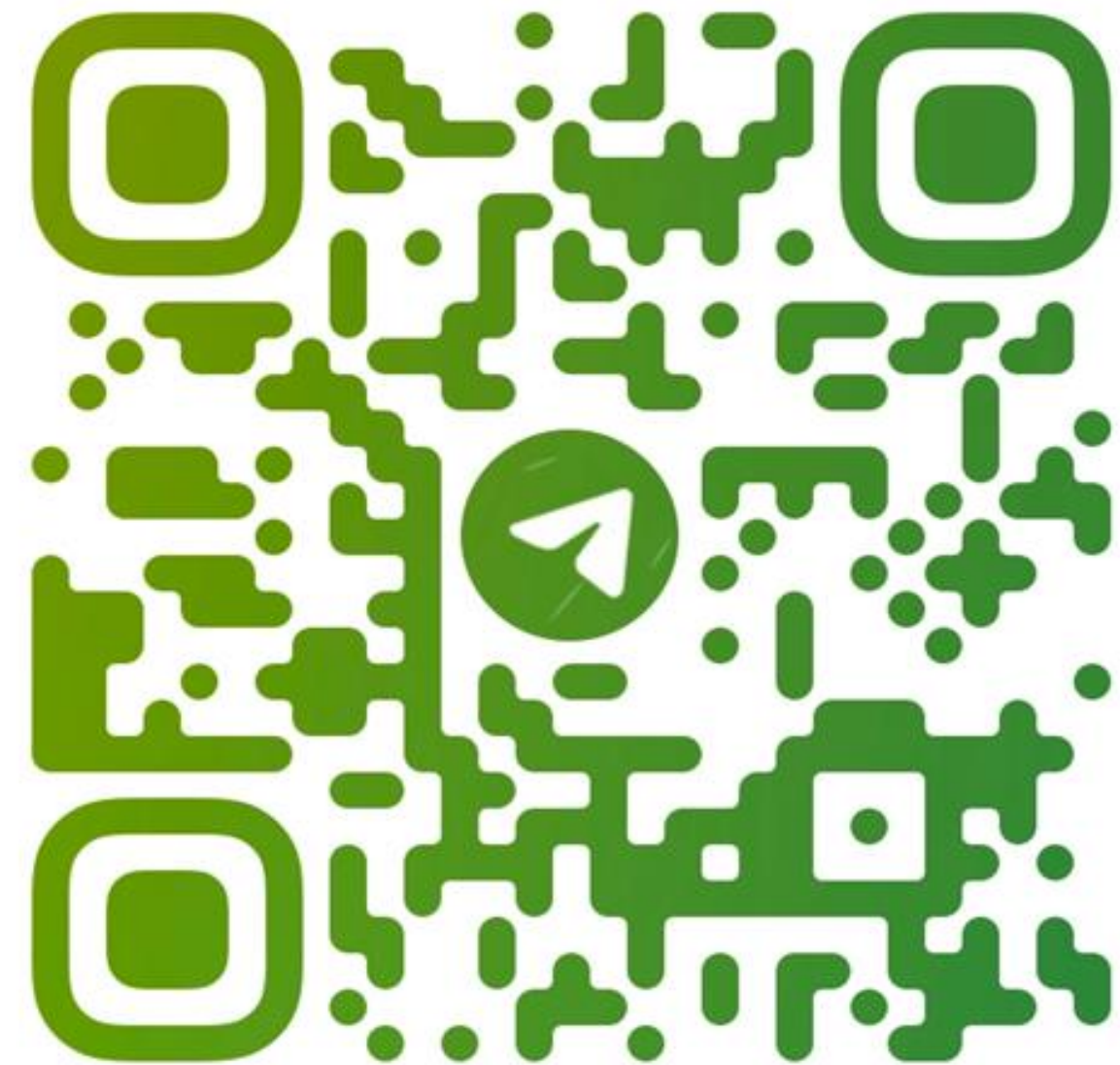


28 МАРТА В 16.00

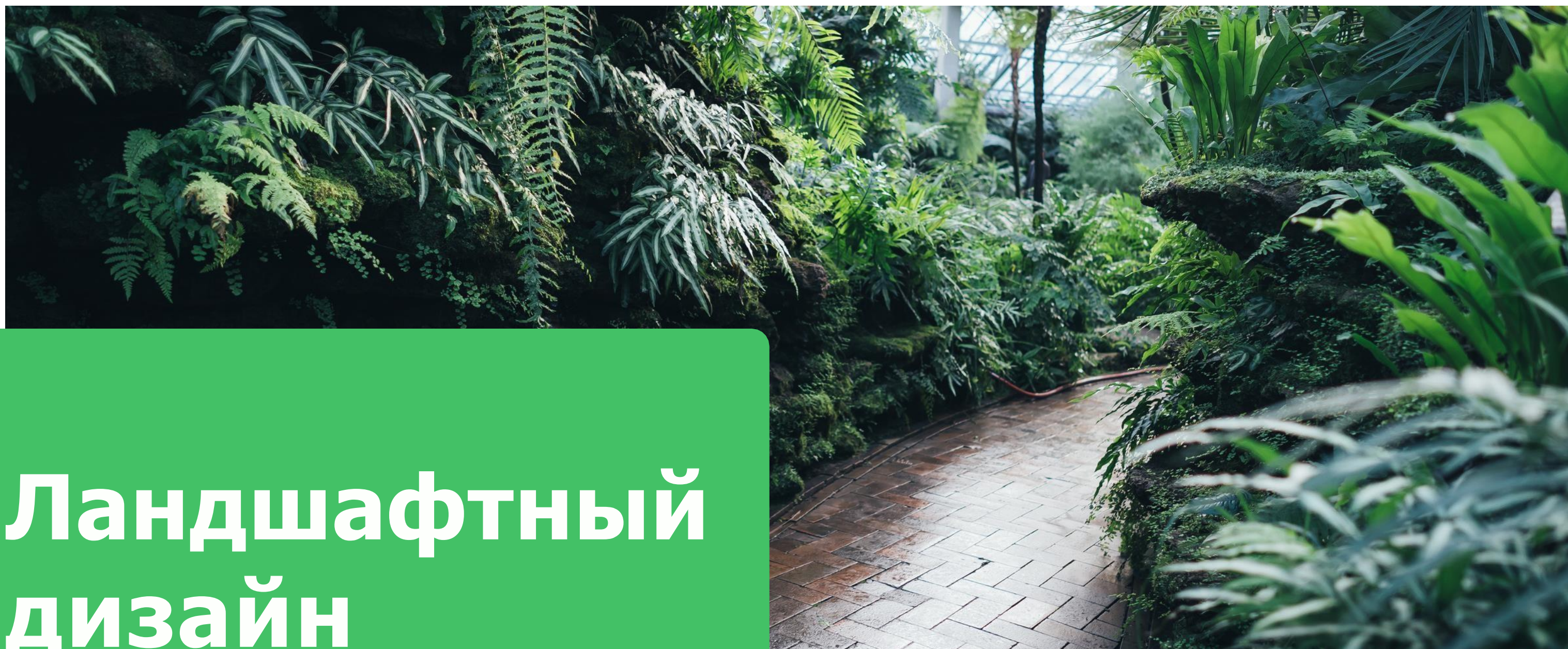
ПУТЬ К СТРОЙНОСТИ. КАК ПОХУДЕТЬ БЕЗ ДИЕТ К ЛЕТУ

Запись на бесплатные вебинары мы регулярно запускаем в telegram-канале «Профшкола», подпишитесь и ждем вас на курсах!

*Зарегистрироваться на ближайший вебинар можно по ссылке
<https://profschool.online/webinars>



Ландшафтный дизайн



Программа направлена на умение правильно организовать ландшафт, открытое пространство, окружающее человека. Это благоустройство и озеленение общественных мест — парки, зоны отдыха, скверы, садов при малоэтажных домах — усадьба, коттедж, загородный дом и т.д. В процессе освоения программы обучающиеся разрабатывают ландшафтный проект участка, а также приобретают навыки конкретной работы на участке.

Программа охватывает весь процесс ландшафтного проектирования — от анализа проектируемого участка до грамотно составленного завершённого проекта.

В программе курса:

- Введение в профессию «Ландшафтный дизайнер»
- История и стили ландшафтного дизайна и архитектуры
- Основные стили садов и их использование в садовом дизайне.
- Особенности декоративной дендрологии, цветоводства.
- Инженерная подготовка ландшафтного объекта. Основы почвоведения.
- Оснащение сада малыми архитектурными формами: скамейками, перголами, арками, фонтанами, вазонами.
- Правила обустройства водоема в саду, окружение декоративными растениями.
- Альпийские горки, висты (зоны отдыха).
- Разнообразие приемов разработки композиций малого сада.
- Ландшафтная и проектная графика.
- Проектирование ландшафтных объектов: приемы оформления проекта, разработка проектной документации



Дизайн интерьера





Когда мы видим фотографии интерьера в интернете мы не задумываемся, что этот кадр создан руками дизайнера и представляет собой не "живую" фотографию, а результат компьютерной графики. Этим навыком обладают современные дизайнеры, чтобы показать клиенту, как будет выглядеть интерьер.

Именно поэтому в данной профессии главное - не останавливаться в своем развитии и постоянно обучаться.

В программе курса:

- Введение в профессию «Дизайнер интерьера»;
- Стили и направления в дизайне интерьера;
- Основы композиции в интерьере;
- Колористика. Цвет в интерьере;
- Материаловедение. Отделочные материалы пола/стен/потолка;
- Мебель, оборудование, текстиль;
- Проектирование и эргономика (обмеры, функциональное зонирование, планировочное решение спальни/кухни/ сан/узла);
- Стилевой коллаж помещения;
- Создание стилового коллажа помещения в Adobe Photoshop;
- Основы проектирования в ArchiCAD.

Дизайнер интерьеров является универсальным специалистом, так как он выполняет разные виды работ - от разработки концепции до выбора стройматериалов.



Стилистика и искусство визажа

Мы расскажем всё о профессии визажист и как она выглядит изнутри!

Программа курса:

- Гигиена. Физические свойства текстур;
- Всё о косметике. Перечень необходимой косметики для старта;
- Тон и брови + переход в макияж «NUDE»;
- Дневной макияж - правильная последовательность 30% успеха красивого макияжа;
- Чёткие линии, стрелки + красные губы;
- «Smokyeyes» (Смоки-айз). Большинство из вас удивятся, когда узнают, как на самом деле это выглядит!
- Свадебный макияж и его особенности;
- Работа с яркими цветами. Клеим стразы, ресницы;
- Сет мастер-классов: Детский, мужской, возрастной макияжи.

Практическими заданиями будут нанести макияж самостоятельно и разместить фото/видео для проверки преподавателем – это и есть ваше первое портфолио.



Интернет- маркетинг: блогинг





Создайте свой видеоблог и начните на нём зарабатывать!

В программе курса:

- Главные площадки для блогинга и их специфика;
- Скрытые возможности социальных сетей;
- Создание контент-плана;
- Написание текстов и сценариев;
- Работа с картинкой: выбор локации для записи, работа со звуком и светом;
- Поиск целевой аудитории и работа с ней;
- Инструменты монетизации и продвижения своего блога;
- Создание личного бренда в сети;

В процессе обучения вас ждут практические задания, которые вы сможете реализовать в своем блоге, наполнив его уникальным контентом.



Основы фотографии. Базовый курс

Мы подготовили практические рекомендации для начинающих фотографов - от настройки камеры до обработки снимка в специальных программах!

Вы узнаете об основных направлениях фотографии и сможете определить область для своего развития в фотографии - портретная съемка, предметная фотография еды, фотография для журналов.

И самое главное, вы начнете практиковать уже во время обучения!

В программе курса:

- Устройство камеры (выдержка, ISO, диафрагма);
- Экспозиция, экспокоррекция, режимы съемки;
- ГРИП, фокусировка;
- Объективы, фокусное расстояние, фильтры;
- Баланс белого (форматы RAW и JPEG);
- Композиция: виды, приемы;
- Основы света. Характеристики света;
- Съемка портрета. Подготовка, схемы света;
- Фотосъемка в студии. Импульсный свет. Постоянный свет;
- Предметная съемка, food фото;
- Внешняя вспышка. Репортажная съемка;
- Основы обработки в программе Lightroom Classic.
- Основы мобильной фотографии



Имидж педагога





Педагог играет огромную роль в формировании личности ученика, является для него примером, мотиватором, ориентиром. Поэтому педагогу важно обладать не только знаниями по своему предмету, но и быть образцом стиля, элегантности, тактичности и жизнелюбия.

Перед современным учителем возникает масса задач, которые приходится решать каждый день - это формирование авторитета, умение коммуницировать и разрешать конфликты, это работа над собственным стилем и образом, умение презентовать себя как специалиста, и последнее - это умение правильно позиционировать себя в социальных сетях.

В рамках курса вы узнаете про:

- Как создавать полноценный имидж для любого возраста
- Как управлять своим стилем и определять свой образ для каждой ситуации
- Аромат как часть имиджа. Парфюмерный этикет - Как подобрать аромат под себя?
- Язык и стиль речи преподавателя - дикция и постановка голоса
- Коммуникация с разными представителями образования, трудности и барьеры.
- Техники по предупреждению и устранению конфликтов. Психологию современных подростков с точки зрения субкультур и массовой культуры
- Психологические приёмы предотвращения конфликта среди учеников и между учеником и педагогом.
- Стрессоустойчивость и эмоциональная стабильность.
- Работу с аккаунтами в социальных сетях (VK, YouTube - создание аккаунта, знакомство с популярными инструментами)
- Позиционирование педагога в соц.сетях, типы контента, цифровой этикет
- Создание портфолио, которое поможет отразить сильные стороны педагога, навыки профессиональной самопрезентации.

Правильный имидж - стиль, гардероб, речь, онлайн-образ — это мощная коммуникация и важная часть профессии.

A close-up photograph showing a pair of hands slicing avocados on a light-colored wooden cutting board. The avocados are cut in half, revealing the green flesh and the large brown pit. The lighting is warm and focused on the hands and the fruit, with a blurred background.

**Путь к
стройности**



Это синергия трех профессионалов, которые объединят свои усилия и знания для достижения лучших результатов на пути к стройности.

Программа направлена на умение составлять правильный рацион исходя из своих предпочтений в еде и привить полезные привычки по режиму питания, сна и водному балансу. Понять механизмы реагирования нашей психики на смену образа жизни и научиться их использовать для достижения лучших результатов. Ввести в свою жизнь тренировки и приучить организм к физической активности. Улучшить общее состояние здоровья и достичь стройности мысли и легкости тела!

В программе курса:

- **Начинаем! Что необходимо знать перед началом преобразования? Планируем свой рацион.**
- **Формирование мотивации как топлива для движения к цели**
- **Едим вкусно, полезно и разнообразно!**
- **Блоки занятий с фитнес-тренером**
- **Блок с рецептами по 3-м рационам**
- **Вода, нормы потребления. Водно-солевой баланс в организме. Как наладить питьевой режим?**
- **Проживание эмоциональных состояний вместо заедания**
- **Сон - 50% успеха в хорошем самочувствии и помощник в похудении. Режим дня**
- **Поддерживающая информация от психолога и нутрициолога**
- **Проблемы, с которыми мы сталкиваемся при переходе на полезное питание. Режим питания**
- **Витамины, суперфуды и пищевые добавки, нужны ли нам? Как себя поддержать?**
- **Здоровый рацион без стресса. Ваш тип фигуры, конституции, био-индивидуальность. Пищевые расстройства и принятие себя.**
- **Закрепление веса, преодоление срывов**
- **Полезное питание - это образ жизни, а не временная диета. Как еще себя поддержать в достижении поставленных целей и не сойти с намеченного пути?**

Сам себе режиссер. Искусство видеомонтажа

Хотите запечатлеть самые яркие моменты своей жизни? Наполнить их красками, научиться передать пережитые эмоции? В этом поможет курс Искусство видеомонтажа. Сделайте камеру своим другом, создавайте шедевры, которые из кадров своей профессиональной и личной жизни.

В рамках курса вас ждут уроки по:

Теории видеомонтажа

- Основам операторского искусства Основам продюсирования
- Основам работы со звуком и цветом
- Практическое изучение программы ShotCut на ПК Практическое изучение популярных приложений по видеомонтажу на смартфонах

Особенность курса состоит в том, что вы сможете монтировать видео как на своей персональном компьютере, так и в своем телефоне.



Курс по рисованию: акварельный скетчинг, леттеринг и нейрографика

Рисование — всем известный способ медитации, которым может овладеть каждый человек. Позвольте своему внутреннему художнику взять в руки кисть и начать творить!

Уникальность курса состоит в том, что он включает в себя 3 самостоятельных блока - акварельный скетчинг, леттеринг и нейрографику:

АКВАРЕЛЬНЫЙ СКЕТЧИНГ - техника быстрого рисунка, выполненная с использованием специальных акварельных красок. Он идеально подходит для начинающих художников, которым нравятся яркие краски, воздушность, легкость и тонкость цветовых переходов.

ЛЕТТЕРИНГ — искусство рисования букв.

НЕЙРОГРАФИКА — это графический метод организации мышления, трансформации своего состояния.

Цели курса:

- получить способ снятия напряжения и стресса;
- освоить три популярные техники рисования;
- приятно провести время наедине с собой или со своими близкими;
- посвятить время творчеству и самостоятельно нарисовать 10 акварельных скетчей и 5 надписей при помощи леттеринга;
- нарисовать 5 базовых алгоритмов с помощью нейрографики: снятие стресса, сила ресурса, практика благодарности, желания (благополучие, здоровье, деньги).

Занятия по нейрографике проходят совместно с психологом-психотерапевтом.



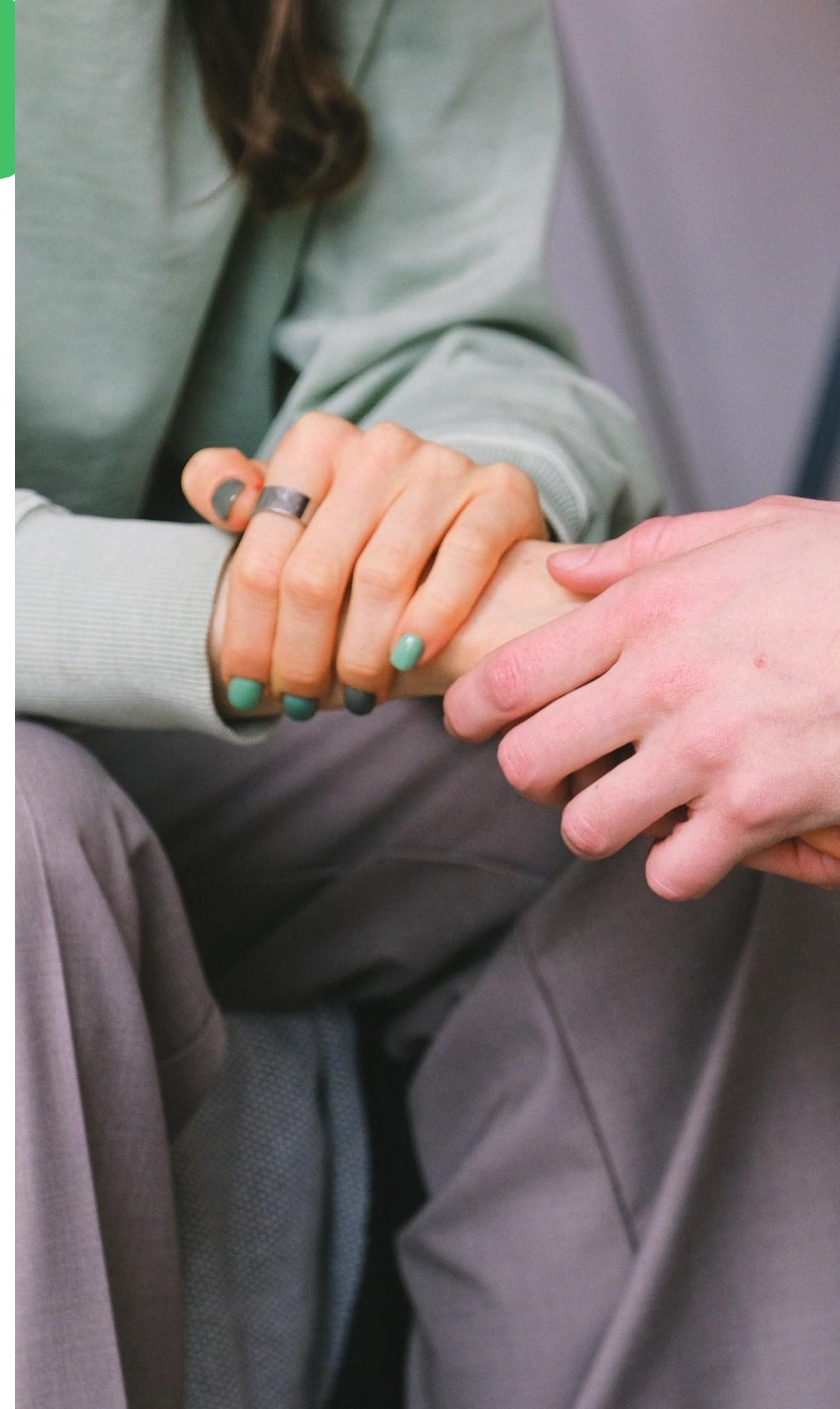
Сам себе психолог. Практическая психология для благополучия в жизни и на работе

Каждый день человек переживает свои маленькие взлеты и падения, ставит перед собой цели, идет вперед или откатывается назад. У всех нас разные взгляды на вещи, жизненная позиция и приоритеты, но все мы люди — со своими слабостями, комплексами, достоинствами и недостатками, которые мы бы хотели подкорректировать, улучшить или отказаться от них совсем. Практическая психология включает в себя массу приемов и способов, которые помогут сделать жизнь лучше, а себя — счастливее.

Курс поможет разобраться в основах психологии, найти ресурсы для развития и удовлетворения собственных интересов, перестать тревожиться и начать получать удовольствие от жизни.

Вы научитесь:

- оказывать себе скорую психологическую помощь
- выстраивать личные границы
- избавляться от непродуктивных привычек
- управлять стрессом и предупреждать выгорание





Как завоевать миллионы. Секреты правильной речи и красивого голоса

Комплексный онлайн-курс для педагогов, направленный на развитие ораторского мастерства, навыков речи, проведения презентаций и переговоров, а также ежедневную заботу и укрепление здоровья голоса.

Цель курса: Научиться правильно и красиво говорить, эффективно проводить презентации, убедительно доносить мысль, держа внимание аудитории; научиться заботиться о своем голосе.

Результаты курса:

- Четкая дикция и убедительная речь
- Красивый голос и правильная постановка речи
- Умение держать внимание аудитории во время всего выступления
- Умение правильно заботиться о здоровье голоса, сохранять и восстанавливать его
- Умение проводить презентации без волнения и стресса
- Уверенность в себе во время любых выступлений
- Умение правильно вести онлайн-обучение и онлайн-конференции

На курсе вас ждут 5 модулей (в каждом модуле по 4-6 тем)

Модуль 1 Искусство говорить красиво

Модуль 2 Голос и речь

Модуль 3 Невербальная коммуникация

Модуль 4 Основы успешного выступления

Модуль 5 Эмоциональное состояние говорящего

A white starburst graphic with multiple points, resembling a star or a burst of light, positioned on the left side of the image.

New!

**Старт нового курса с
13 апреля 2023 г.**

A person wearing a light grey cable-knit sweater is holding a wooden crate filled with fresh vegetables. The crate contains a large head of green broccoli, a whole white cauliflower, several bright orange carrots, a bunch of green leafy vegetables, and some red radishes. The background is a blurred green garden.

Огородничество и садоводство

Онлайн-курс “Огородничество и садоводство”

- **3 онлайн-встречи с Октябриной Ганичкиной** в формате вопрос-ответ
- Лучшие преподаватели в садовом деле
- Работа над собственным проектом
- Домашние задания
- Памятки, тесты, дополнительные материалы
- Розыгрыши семян от Октябрины Ганичкиной
- Совместный чат с единомышленниками и куратором-садоводом
- **72 часа теории и практики**
- **Сертификат участника курсов**

Старт курса 13 апреля
Обучение на 2 месяца



Один из ведущих
спикеров

Октябрина Алексеевна Ганичкина

- Главная дачница России
- Кандидат сельскохозяйственных наук
- Ведущая программ «Советы огородникам»,
«Огород — круглый год» «Дачные феи»
- Колумнист газеты «Известия».
- Автор статей и более 40 книг по садоводству.

Программа курса:

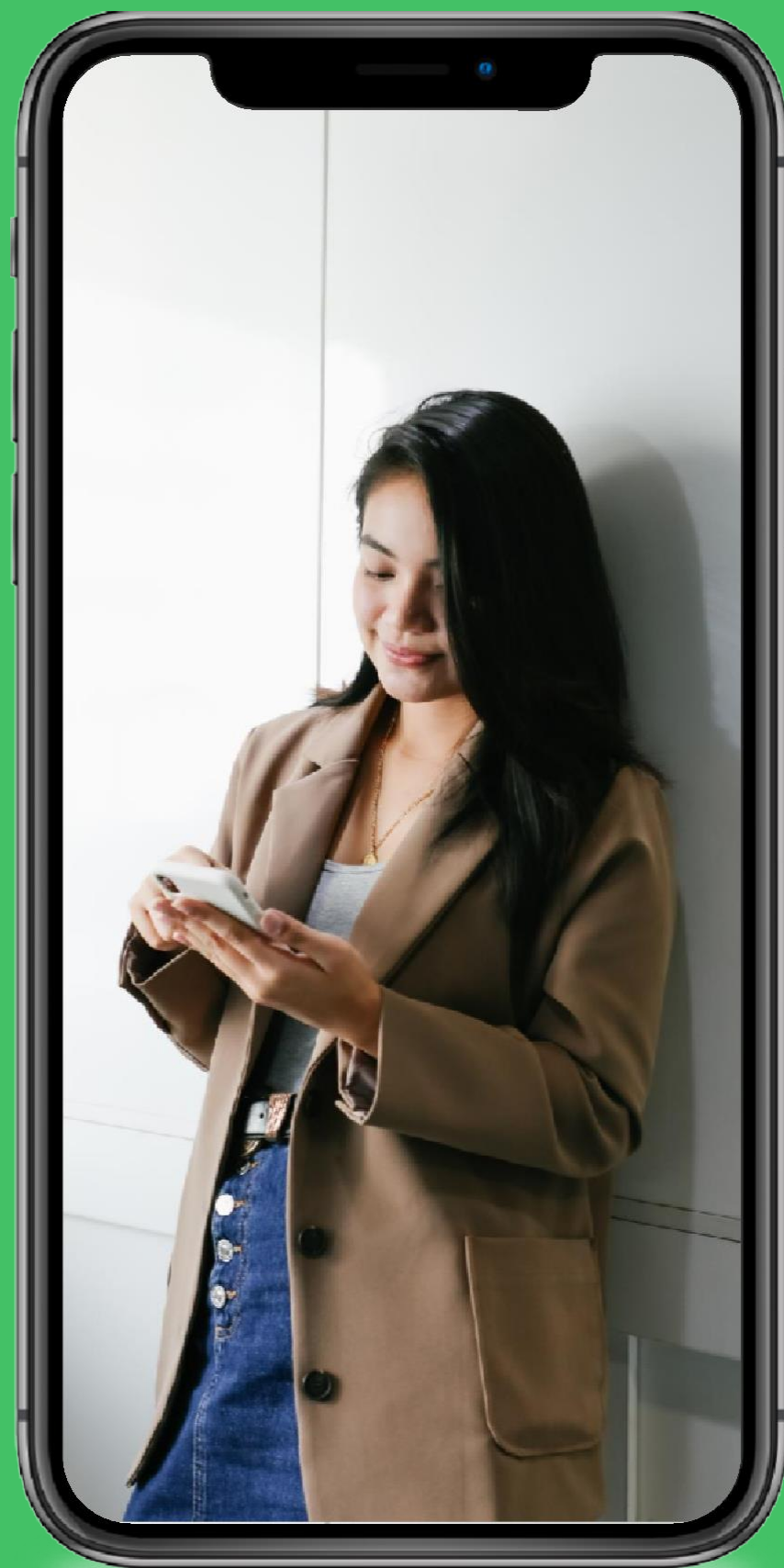
- Изучение почвы (состав, плодородность)
- Подбор растений на участок
- Повышение плодородности почвы
- Высаживание рассады в грунт (выбор семян, растений и саженцев)
- Защита растений от болезней и природных условий
- Инвентарь для ухода за участком
- Принципы легкого ухода
- **Итог: Планирование огорода**



По итогу успешного обучения выдается удостоверение о повышении квалификации или сертификат

Объем курса: 72 часа





В каждом курсе

Видеолек-
ции

Поддержк
а куратора

Проверка
домашек

Помощь
юриста

Чат с
однокурсни
ками и
полезной
информаци
ей

Бонус –
блок по
продвижени
ю личного
бренда в
социальных
сетях

Интерес-
ные гайды
вместо
скучных
лекций

Создание
портфолио
своих работ



**Наши курсы постоянно
обновляются с учётом последних
трендов и изменений.**

**Мы никогда не стоим на месте и
всегда развиваемся!**



Работы наших слушателей в рамках обучения







Для членов Профсоюза образования предусмотрена дотация от МГО в размере **4500 руб.** и возможны дополнительные дотации от ТПО и ППО (размер дотации необходимо уточнять в своём Профсоюзе)

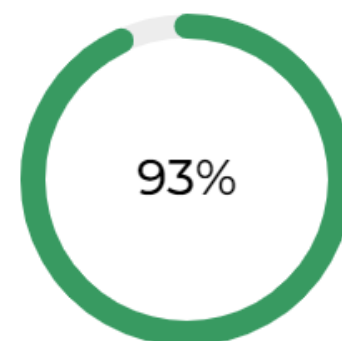
ВРЕМЯ ТВОРИТЬ

РАСКРОЙТЕ ПО НОВОМУ ВСЬ СВОЙ ТВОРЧЕСКИЙ
ПОТЕНЦИАЛ И ОСВОЙТЕ НОВЫЕ НАВЫКИ!

ПОВЫСЬТЕ СВОЮ КВАЛИФИКАЦИЮ, ПОЛУЧИТЕ
НОВОЕ ХОББИ ИЛИ ОСВОЙТЕ НОВУЮ
ПРОФЕССИЮ!



Торопитесь оставить заявку на обучение.
Количество мест ограничено!



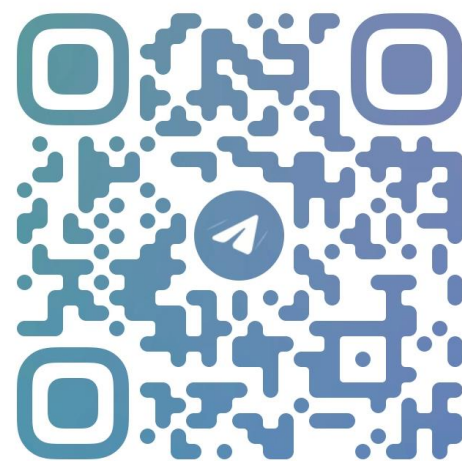
Осталось мест
130

Проект «Время творить»
на сайте «Профшкола»



Оставьте заявку
до 31 марта

Пришло время творить и развиваться. Присоединяйся!



@PROFSHKOLA

По всем вопросам

8(495)688-50-38
8(968)322-20-70

Сайт онлайн-школы

www.sdo.profzaschita.ru

