

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"АКАДЕМИЯ ОСОЗНАННОСТИ"**

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор



/Субракова Ирина

**Дополнительная профессиональная программа –
дополнительная программа профессиональной переподготовки
«ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ»**

Объем программы (трудоемкость): 307 академических часов

Срок освоения программы — 104 уч. недели

Форма обучения: заочная (с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения)

г. Москва
2024 г.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Характеристика программы:

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки «Психология личностных отношений» (далее – программа) является учебно-методическим нормативным документом, регламентирующим содержание, организационно-методические формы и трудоемкость обучения.

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки «Психология личностных отношений» разработана в соответствии с нормами и с учетом требований

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. № 499 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

3. Приказа Минобрнауки России от 15 ноября 2013 г. № 1244 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. № 499»;

4. Письма Минобрнауки России от 9 октября 2013 г. № 06-735 «О дополнительном профессиональном образовании»;

5. Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14 сентября 2023 г. N 716н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере»;

6. Приказа Министерства науки и высшего образования РФ от 29 июля 2020 г. N 839 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология».

1.2. Характеристика профессиональной деятельности слушателей:

Основная цель вида профессиональной деятельности психолога в социальной сфере личностных отношений:

Улучшение психического состояния, восстановление способности к адаптации в среде жизнедеятельности отдельных лиц и социальных групп, профилактика и психологическая коррекция негативных социальных проявлений в их поведении, оказание психологической помощи и поддержки гражданам и социальным группам посредством социально-психологического и психологического консультирования, психологическое и социально-психологическое сопровождение граждан по разным вопросам и сферам жизни.

1.3. Категория обучающихся: лица, имеющие высшее образование; лица, получающие высшее образование.

1.4. Объем программы (трудоемкость): общая трудоемкость 307 академических часов.

1.5. Срок освоения программы – 104 учебных недели (2 года).

1.6. Форма обучения: заочная (с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения).

1.7. Документ, выдаваемый после завершения обучения: диплом о профессиональной переподготовке установленного образца.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

2.1. Цель программы заключается в получении теоретических знаний и овладении практическими умениями и навыками, обеспечивающими формирование и совершенствование у слушателей профессиональных компетенций, необходимых для работы психологом в сфере личностных отношений.

2.2. Задачи программы:

1. Получение слушателями актуальных знаний по психологии отношений.

2. Овладение знаниями, умениями и навыками психологической диагностики, обработки полученной информации и психологического консультирования для ведения профессиональной деятельности.

3. Формирование навыков по оказанию психологической помощи населению и составлению индивидуальных программ предоставления психологических услуг.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

3.1. Программа направлена на совершенствование и приобретение новых компетенций для работы психологом, безопасную и эффективную профессиональную деятельность в сфере личностных отношений.

3.2. В планируемых результатах обучения отражается связь с требованиями соответствующего профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 14 сентября 2023 года N 716н) и требованиями соответствующего Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология (утв. приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29 июля 2020 г. N 839).

3.3. Программа направлена на получение и совершенствование слушателями универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций.

В результате освоения программы слушатели будут обладать *универсальными компетенциями (УК)*, включающими в себя способность:

УК-1. осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач;

УК-2 определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений;

УК-3 осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде;

В результате освоения программы слушатели будут обладать *общепрофессиональными компетенциями (ОПК)*, включающими в себя способность:

ОПК-3 выбирать адекватные, надежные и валидные методы количественной и качественной психологической оценки, организовывать сбор данных для решения задач психодиагностики в заданной области исследований и практики;

ОПК-4 использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования;

ОПК-5 выполнять организационную и техническую работу в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера;

ОПК-6 оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам.

В результате освоения программы слушатели будут обладать *профессиональными компетенциями (ПК)*, включающими в себя способность:

ПК-1 разрабатывать и реализовывать планы психологического сопровождения, психологических услуг и помощи гражданам и социальным группам;

ПК-2 применять методы психологической диагностики и психологического консультирования, подбирать эффективные формы и методы психологической помощи гражданам и (или) социальным группам в соответствии с поставленными задачами;

ПК-3 выявлять и анализировать психическое состояние и индивидуальные психологические особенности личности, влияющие на поведение и взаимоотношения с окружающими людьми;

ПК-4 проводить коррекционные мероприятия в сфере отношений на основе современных методик, форм и методов;

ПК-5 оказывать психологическую помощь и социально-психологическое сопровождение граждан и (или) социальных групп с использованием традиционных методов и технологий.

3.4. Планируемым результатом обучения является освоение и совершенствование как теоретических знаний, так и практических умений и навыков.

Обучающиеся будут знать:

- основы психологии личности и межличностных отношений;
- основы осознанного управления собственными мыслями, эмоциями, чувствами, состояниями, речью и действиями;
- основы реализации психологических возможностей человека;
- факторы, сдерживающие развитие человека, такие как страх, стереотипы мышления, чувства вины, обиды и др.;
- основные типы мышления;
- способы восстановления баланса внутренних сил;
- основные виды отношений;
- признаки, законы и условия счастливых отношений;

- основы и принципы построения, укрепления и поддержания межличностных отношений, приемы и способы благостного взаимодействия с окружающими людьми;
- роли мужчины и женщины в отношениях и распределение их обязанностей;
- основные психологические и временные стадии развития отношений и этапы взросления пары;
- основные причины конфликтов и проблемы в отношениях и способы их преодоления;
- внутренние и внешние факторы, мешающие гармоничному развитию отношений;
- способы создания, развития и восстановления межличностных отношений, в том числе в паре и в семье;
- энергетические основы в отношениях;
- понятие чувственных отношений, энергетики любовных отношений, энергии семьи;
- энергетический баланс и энергообмен в отношениях между мужчиной и женщиной, энергию женщины и мужчины;
- потенциал и возможности отношений;
- способы, приемы и действия, приводящие к процветанию, изобильности и благосостоятельности отношений;

будут уметь:

- работать с основами психологии личности и межличностных отношений;
- осознанно управлять собственными мыслями, эмоциями, чувствами, состояниями речью и действиями;
- работать с блоками, страхами и другими сдерживающими и разрушающими факторами;
- восстанавливать баланс внутренних сил;
- выстраивать, укреплять и поддерживать межличностные отношения, верно использовать приемы и способы благостного взаимодействия с окружающими людьми;
- понимать роли мужчины и женщины в отношениях и распределять обязанности;
- определять психологические и временные стадии развития отношений и этапы взросления пары;
- понимать основные причины конфликтов и проблем в отношениях и находить способы их преодоления, работать с конфликтными ситуациями в любых типах отношений;
- создавать, развивать и восстанавливать межличностные отношения, отношения в паре, в семье;
- выстраивать чувственные, энергетически наполненные и любящие отношения;
- управлять собственной мужской или женской энергией;
- поддерживать энергетический баланс в отношениях и правильно использовать энергообмен;
- развивать возможности и потенциал отношений;
- использовать способы, приемы и действия, приводящие к процветанию, изобильности и благосостоятельности отношений;

владеть навыками:

- владения мыслями, чувствами и эмоциями, управления настроением и внутренним состоянием, речью и действиями;
- решения проблем, связанными с внутренними страхами, блоками, обидами и другими сдерживающими и разрушающими факторами;
- восстановления внутреннего баланса сил;
- гармоничного взаимодействия с окружающими людьми;
- решения проблем и конфликтных ситуаций в межличностных отношениях, в паре, в семье;
- работы с внутренними и внешними факторами, мешающими гармоничному развитию отношений;
- диагностирования проблем в отношениях и нахождении способов построения эффективных отношений;
- навык создания, развития и восстановления межличностных отношений, отношений в паре, в семье;
- поддержания энергетического баланса в отношениях и правильного использования энергообмена;
- работы с возможностями и потенциалом отношений в любых видах отношений;
- использования способов, приемов и действий, приводящих к процветанию, изобильности и благосостоятельности отношений.

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Психология личностных отношений»

Цель обучения – получение теоретических знаний и овладение практическими умениями и навыками, обеспечивающими формирование у слушателей профессиональных компетенций, необходимых для работы психологом в сфере личностных отношений.

Категория слушателей – лица, имеющие высшее непрофильное образование; лица, получающие высшее непрофильное образование.

Трудоемкость обучения: 307 академических часов.

Форма обучения: заочная (с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения).

№ п/п	Наименование компонентов программы	Трудоемкость, ак. ч. ¹				Форма контроля
		Всего	Лекции	Практические занятия / Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Модуль 1. Психология человеческого сознания	77,60	41,60	34,00	2,00	Отчет
2.	Модуль 2. Психология отношений. Часть 1	118,20	64,20	52,00	2,00	Отчет
3.	Модуль 3. Психология отношений. Часть 2	109,20	59,20	48,00	2,00	Отчет
4.	Итоговая аттестация (экзамен)	2,00	-	-	2,00	Экзамен
5.	Итого	307,00	165,00	134,00	8,00	

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Психология личностных отношений»

Календарный график обучения является примерным, составляется и утверждается для каждой группы.

Срок освоения программы — 104 недели. Начало обучения — по мере набора группы.

Примерный режим занятий: 1 раз в неделю примерно по 3 академических часа², включая контрольные мероприятия по отдельным модулям. Итоговая аттестация проводится согласно графику. Срок обучения по дополнительной профессиональной программе составляет 307 академических часов, включая итоговую аттестацию.

№ п/п	Наименование компонента в программе	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя	7 неделя	8 неделя	9 неделя	10 неделя	11 неделя	12 неделя	13 неделя	14 неделя	15 неделя	16 неделя
1.	Модуль 1. Психология человеческого сознания	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00
2.	Модуль 2. Психология отношений. Часть 1																
3.	Модуль 3. Психология отношений. Часть 2																

¹ Для всех видов занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

² Для всех видов занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

4.	Итоговая аттестация (экзамен)																
5.	ВСЕГО	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00

Продолжение

№ п/п	Наименование компонента в программы	17 неделя	18 неделя	19 неделя	20 неделя	21 неделя	22 неделя	23 неделя	24 неделя	25 неделя	26 неделя	27 неделя	28 неделя	29 неделя	30 неделя	31 неделя	32 неделя
1.	Модуль 1. Психология человеческого сознания	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	2,60						
2.	Модуль 2. Психология отношений. Часть 1											3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00
3.	Модуль 3. Психология отношений. Часть 2																
4.	Итоговая аттестация (экзамен)																
5.	ВСЕГО	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	2,60	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00

Продолжение

№ п/п	Наименование компонента в программы	33 неделя	34 неделя	35 неделя	36 неделя	37 неделя	38 неделя	39 неделя	40 неделя	41 неделя	42 неделя	43 неделя	44 неделя	45 неделя	46 неделя	47 неделя	48 неделя
1.	Модуль 1. Психология человеческого сознания																
2.	Модуль 2. Психология отношений. Часть 1	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00
3.	Модуль 3. Психология отношений. Часть 2																
4.	Итоговая аттестация (экзамен)																
5.	ВСЕГО	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00

Продолжение

№ п/п	Наименование компонента в программы	49 неделя	50 неделя	51 неделя	52 неделя	53 неделя	54 неделя	55 неделя	56 неделя	57 неделя	58 неделя	59 неделя	60 неделя	61 неделя	62 неделя	63 неделя	64 неделя

1.	Модуль 1. Психология человеческого сознания																
2.	Модуль 2. Психология отношений. Часть 1	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00
3.	Модуль 3. Психология отношений. Часть 2																
4.	Итоговая аттестация (экзамен)																
5.	ВСЕГО	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00

Продолжение

№ п/п	Наименован ие компоненто в программы	65 неде ля	66 неде ля	67 неде ля	68 неде ля	69 неде ля	70 неде ля	71 неде ля	72 неде ля	73 неде ля	74 неде ля	75 неде ля	76 неде ля	77 неде ля	78 неде ля	79 неде ля	80 неде ля
1.	Модуль 1. Психология человеческого сознания																
2.	Модуль 2. Психология отношений. Часть 1	3,00	1,20														
3.	Модуль 3. Психология отношений. Часть 2			3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00
4.	Итоговая аттестация (экзамен)																
5.	ВСЕГО	3,00	1,20	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00

Продолжение

№ п/п	Наименован ие компоненто в программы	81 неде ля	82 неде ля	83 неде ля	84 неде ля	85 неде ля	86 неде ля	87 неде ля	88 неде ля	89 неде ля	90 неде ля	91 неде ля	92 неде ля	93 неде ля	94 неде ля	95 неде ля	96 неде ля
1.	Модуль 1. Психология человеческого сознания																
2.	Модуль 2. Психология отношений. Часть 1																
3.	Модуль 3. Психология отношений. Часть 2	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00

4.	Итоговая аттестация (экзамен)																
5.	ВСЕГО	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00

Продолжение

№ п/п	Наименование компонента в программы	97 неделя	98 неделя	99 неделя	100 неделя	101 неделя	102 неделя	103 неделя	104 неделя								
1.	Модуль 1. Психология человеческого сознания																
2.	Модуль 2. Психология отношений. Часть 1																
3.	Модуль 3. Психология отношений. Часть 2	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	1,20									
4.	Итоговая аттестация (экзамен)								2,00								
5.	ВСЕГО	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	1,20	2,00								

6. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительной профессиональной программы
профессиональной переподготовки «Психология личностных отношений»

Цель обучения – получение теоретических знаний и овладение практическими умениями и навыками, обеспечивающими формирование у слушателей профессиональных компетенций, необходимых для работы психологом в сфере личностных отношений.

Категория слушателей – лица, имеющие высшее непрофильное образование; лица, получающие высшее непрофильное образование.

Трудоемкость обучения: 307 академических часов.

Форма обучения: заочная (с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения).

Вид Занятий	Кол-во часов	Наименование раздела, темы и содержание
Модуль 1. Психология человеческого сознания		
Лекция	1,40	Основы психологии личности. Что есть человеческое сознание?
Лекция	1,58	Элементы человеческого сознания. Целостное восприятие себя
Лекция	1,39	Владение собственными мыслями, чувствами и эмоциями
Лекция	2,23	Управлением своим состоянием – настроением. Настройка гармоничного состояния

Вид Занятий	Кол-во часов	Наименование раздела, темы и содержание
Лекция-практикум	1,73	Коллоквиум №1
Лекция	1,74	Осознанная речь
Лекция	2,69	Разумное действие
Лекция	1,06	Как привести в гармонию свою жизнь. Колесо баланса
Лекция	2,32	Страхи, как сдерживающий фактор развития человека. Часть 1
Лекция	2,74	Страхи, как сдерживающий фактор развития человека. Способы их преодоления. Часть 2
Лекция	3,35	Стереотипы мышления, как тормозящее развитие начало
Лекция	2,31	Обида. Чувство вины. Способы проработки разрушающих состояний
Лекция	1,69	Как восстановить и укрепить связь с собой. Эффективные способы
Лекция	3,08	Гармония души и тела. Баланс внутренних сил
Лекция	2,81	Приемы и способы благостного взаимодействия с окружающими людьми и миром в целом. Энергообмен
Лекция	1,91	Взаимодействие с окружающими людьми. Причины трудностей. Оценивание, как мешающий фактор в понимании себя и людей
Лекция	2,51	Взаимодействие с окружающими людьми. Причины трудностей. Умение сочувствовать
Лекция	2,77	Форма нового типа мышления, позволяющего решать любые жизненные вопросы
Лекция-практикум	2,29	Коллоквиум №2
Практические занятия	34,00	Практические занятия 1-17
Отчет	2,00	Текущий контроль знаний
Всего часов	77,60	
Модуль 2. Психология отношений. Часть 1		
Лекция	1,95	Что есть отношения – их природная суть
Лекция	1,98	Виды отношений. Признаки счастливых отношений
Лекция	1,72	Законы и принципы построения близких отношений
Лекция	1,80	Условия для создания любящих отношений. Благополучие семьи
Лекция-практикум	2,76	Коллоквиум № 3
Лекция	1,85	Умение оставаться собой в отношениях или что делать, чтобы не потерять себя, не раствориться и не стать зависимым
Лекция	1,82	Свобода – как условие для проявления любви
Лекция	1,56	Навыки построения эффективных отношений

Вид Занятий	Кол-во часов	Наименование раздела, темы и содержание
Лекция-практикум	1,60	Коллоквиум № 4
Лекция	2,27	Принцип построения любовных отношений
Лекция	2,80	Кто главный? Роль мужчины и женщины в отношениях
Лекция	1,40	Распределение обязанностей в отношениях. Часть 1
Лекция	1,80	Распределение обязанностей в отношениях. Часть 2
Лекция	2,20	Распределение обязанностей в отношениях. Часть 3
Лекция	2,51	Стадии развития отношений. Этапы взросления пары. Кризисы отношений. Часть 1
Лекция	2,94	Стадии развития отношений. Этапы взросления пары. Кризисы отношений. Часть 2
Лекция	1,80	Разлад в отношениях. Измена
Лекция-практикум	2,85	Коллоквиум № 5
Лекция	2,10	Развод. Что делать? Как пережить?
Лекция	2,36	Дети – укрепление семейных уз. Их естественное воспитание
Лекция	2,80	Что мешает строить крепкие отношения?
Лекция	2,64	Страхи и сомнения, тормозящие гармоничное развитие отношений
Лекция	2,91	Болезненные стереотипы и установки
Лекция	2,76	Ошибки рода, блокирующие любовь. Часть 1
Лекция	3,05	Ошибки рода, блокирующие любовь. Часть 2
Лекция	2,46	Создание, восстановление и развитие отношений
Лекция	2,07	Действия, приводящие в естественную норму любые отношения
Лекция	1,74	Как паре научиться расти, совершенствоваться, богатеть и приумножать счастье
Лекция-практикум	1,70	Коллоквиум № 6
Практические занятия	52,00	Практические занятия 18-43
Отчет	2,00	Текущий контроль знаний
Всего часов	118,20	
Модуль 3. Психология отношений. Часть 2		
Лекция	2,47	Естественная природа близких отношений
Лекция	2,84	Основа счастливого взаимодействия

Вид Занятий	Кол-во часов	Наименование раздела, темы и содержание
Лекция	2,60	Свобода во взаимоотношениях. Чувство партнерства
Лекция	2,40	Энергетические границы: личные и партнера
Лекция-практикум	2,16	Коллоквиум № 7. Познание энергетических основ в отношениях
Лекция	2,13	Чувственные отношения – что это?
Лекция	1,53	Как наполнять отношения. Палитра чувств
Лекция	2,40	Пагубность влияния энергии обид, осуждения и чувства вины на отношения
Лекция	3,07	Естество отношений: искренность, открытость и полное доверие
Лекция-практикум	2,04	Коллоквиум № 8.
Лекция	2,24	Благодарность – естественное выражение любящего сердца
Лекция	2,64	Любовь – как условие для проявления себя. Взаимная любовь. Часть 1
Лекция	2,36	Любовь – как условие для проявления себя. Взаимная любовь. Часть 2
Лекция	2,40	Энергетика любовных отношений. Энергия семьи
Лекция	2,87	Энергетический баланс во взаимоотношениях мужчины и женщины
Лекция	2,60	Равноценность и равнозначность в энергообмене
Лекция	1,64	Энергия женщины в отношениях
Лекция	1,60	Мужская энергия
Лекция	3,31	Укрепление союза двух начал. Родовая энергия
Лекция	2,31	Разрушающая сила измены. Разлад
Лекция	2,31	Потенциал отношений. Раскрытие его безграничных возможностей
Лекция	2,16	Процветание, изобильность, благосостоятельность отношений
Лекция	3,40	Созвучие с миром, в котором не страшно любить
Лекция-практикум	1,90	Коллоквиум № 9
Лекция-практикум	1,82	Коллоквиум № 10
Практические занятия	48,00	Практические занятия 44-67
Отчет	2,00	Текущий контроль знаний
Всего часов	109,20	
Экзамен	2,00	Итоговая аттестация

Вид Занятий	Кол-во часов	Наименование раздела, темы и содержание
Итого часов	307,00	

7. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ МОДУЛЕЙ

7.1. Рабочая программа

Модуль 1. Психология человеческого сознания

Цель обучения – получение теоретических знаний и овладение практическими умениями и навыками, обеспечивающими формирование у слушателей профессиональных компетенций, необходимых для работы психологом в сфере личностных отношений.

Задачи программы:

1. Получение слушателями актуальных знаний по психологии отношений.
2. Овладение знаниями, умениями и навыками психологической диагностики, обработки полученной информации и психологического консультирования для ведения профессиональной деятельности.
3. Формирование навыков по оказанию психологической помощи населению и составлению индивидуальных программ предоставления психологических услуг.

Планируемые результаты изучения модуля

В результате освоения программы обучающиеся

будут знать:

- основы психологии личности и межличностных отношений;
- основы осознанного управления собственными мыслями, эмоциями, чувствами, состояниями, речью и действиями;
- основы реализации психологических возможностей человека;
- факторы, сдерживающие развитие человека, такие как страх, стереотипы мышления, чувства вины, обиды и др.;
- основные типы мышления;
- способы восстановления баланса внутренних сил;
- основы и принципы построения, укрепления и поддержания межличностных отношений, приемы и способы благостного взаимодействия с окружающими людьми;
- основные причины конфликтов и проблемы в отношениях и способы их преодоления;
- энергетический баланс и энергообмен в отношениях;

будут уметь:

- работать с основами психологии личности и межличностных отношений;
- осознанно управлять собственными мыслями, эмоциями, чувствами, состояниями речью и действиями;
- работать с блоками, страхами и другими сдерживающими и разрушающими факторами;
- восстанавливать баланс внутренних сил;
- выстраивать, укреплять и поддерживать межличностные отношения, верно использовать приемы и способы благостного взаимодействия с окружающими людьми;
- понимать основные причины конфликтов и проблем в отношениях и находить способы их преодоления, работать с конфликтными ситуациями в любых типах отношений;
- поддерживать энергетический баланс в отношениях и правильно использовать энергообмен;

владеть навыками:

- владения мыслями, чувствами и эмоциями, управления настроением и внутренним состоянием, речью и действиями;
- решения проблем, связанными с внутренними страхами, блоками, обидами и другими сдерживающими и разрушающими факторами;
- восстановления внутреннего баланса сил;

- гармоничного взаимодействия с окружающими людьми;
- решения проблем и конфликтных ситуаций в межличностных отношениях;
- поддержания энергетического баланса в отношениях и правильного использования энергообмена.

Учебный план

№ п/п	Наименование компонентов программы	Трудоемкость, ак. ч. ³				Форма контроля
		Всего	Лекции	Практические занятия / Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Модуль 1. Психология человеческого сознания	77,60	41,60	34,00	2,00	Отчет
1.1	Основы психологии личности. Что есть человеческое сознание?	3,40	1,40	2,00	-	
1.2	Элементы человеческого сознания. Целостное восприятие себя	3,58	1,58	2,00	-	
1.3	Владение собственными мыслями, чувствами и эмоциями	3,39	1,39	2,00	-	
1.4	Управлением своим состоянием – настроением. Настройка гармоничного состояния	4,23	2,23	2,00	-	
1.5	Коллоквиум №1	1,73	1,73	-	-	
1.6	Осознанная речь	3,74	1,74	2,00	-	
1.7	Разумное действование	4,69	2,69	2,00	-	
1.8	Как привести в гармонию свою жизнь. Колесо баланса	3,06	1,06	2,00	-	
1.9.	Страхи, как сдерживающий фактор развития человека. Часть 1	4,32	2,32	2,00	-	
1.10.	Страхи, как сдерживающий фактор развития человека. Способы их преодоления. Часть 2	4,74	2,74	2,00	-	
1.11	Стереотипы мышления, как тормозящее развитие начало	5,35	3,35	2,00	-	
1.12	Обида. Чувство вины. Способы проработки разрушающих состояний	4,31	2,31	2,00	-	
1.13	Как восстановить и укрепить связь с собой. Эффективные способы	3,69	1,69	2,00	-	
1.14	Гармония души и тела. Баланс внутренних сил	5,08	3,08	2,00	-	
1.15	Приемы и способы благодного взаимодействия с окружающими людьми и миром в целом. Энергообмен	4,81	2,81	2,00	-	
1.16	Взаимодействие с окружающими людьми. Причины трудностей. Оценивание, как мешающий фактор в понимании себя и людей	3,91	1,91	2,00	-	
1.17	Взаимодействие с окружающими людьми. Причины трудностей. Умение сочувствовать	4,51	2,51	2,00	-	
1.18	Форма нового типа мышления, позволяющего решать любые жизненные вопросы	4,77	2,77	2,00	-	
1.19	Коллоквиум №2	2,29	2,29	-	-	
1.20	Текущий контроль знаний	2,00	-	-	2,00	Отчет
2.	Итого	77,60	41,60	34,00	2,00	

³ Для всех видов занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Содержание

Вид занятий	Кол-во часов	Наименование раздела, темы и содержание
Модуль 1. Психология человеческого сознания		
Лекция	1,40	Основы психологии личности. Что есть человеческое сознание? Основы психологии личности. Что есть человеческое сознание? Схема становления сознания.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 1
Лекция	1,58	Элементы человеческого сознания. Целостное восприятие себя Мысли. Эмоции и чувства. Состояния. Слова. Действия. Собственные – чужие. Ценные / значимые – бесценные / пустые. Хорошие – плохие. «Паразиты». «Залипалы – прилипалы». Осознание (владение) собственными мыслями / чувствами / состояниями / словами / действиями
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 2
Лекция	1,39	Владение собственными мыслями, чувствами и эмоциями Что такое эмоции. Что такое чувство. Осознанное управление эмоциями и чувствами.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 3
Лекция	2,23	Управлением своим состоянием – настроением. Настройка гармоничного состояния Личностное состояние. Управление своим состоянием. Способы улучшения и гармонизации личностного состояния.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 4
Лекция-практикум	1,73	Коллоквиум №1 Обсуждение вопросов по темам модуля
Лекция	1,74	Осознанная речь Что такое слова и осознанная речь. Какое значение имеет речь в жизни человека.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 5
Лекция	2,69	Разумное действие Что такое разумные действия. Логика принятия верных решений.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 6
Лекция	1,06	Как привести в гармонию свою жизнь. Колесо баланса Колесо баланса. Способы восстановления жизненной гармонии.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 7
Лекция	2,32	Страхи, как сдерживающий фактор развития человека. Часть 1 Что такое страх. Какие типы страхов бывают.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 8
Лекция	2,74	Страхи, как сдерживающий фактор развития человека. Способы их преодоления. Часть 2 Работа с блоками, сдерживающими развитие человеческого сознания. Логика выбора разумных действий
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 9
Лекция	3,35	Стереотипы мышления, как тормозящее развитие начало Стереотипы мышления. Способы проработки стереотипов.

Вид занятий	Кол-во часов	Наименование раздела, темы и содержание
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 10
Лекция	2,31	Обида. Чувство вины. Способы проработки разрушающих состояний Обида. Чувство вины. Схема проработки обиды. Схема проработки вины.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 11
Лекция	1,69	Как восстановить и укрепить связь с собой. Эффективные способы Когда мы теряем связь с собой. Как укрепить связь с собой. Схема восстановления связи с собой.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 12
Лекция	3,08	Гармония души и тела. Баланс внутренних сил Потенциал тела. Энергия души.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 13
Лекция	2,81	Приемы и способы благостного взаимодействия с окружающими людьми и миром в целом. Энергообмен Энергетический баланс во взаимоотношениях между людьми. Основа гармоничных отношений.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 14
Лекция	1,91	Взаимодействие с окружающими людьми. Причины трудностей. Оценивание, как мешающий фактор в понимании себя и людей Причины трудностей во взаимодействии. Типы оценок.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 15
Лекция	2,51	Взаимодействие с окружающими людьми. Причины трудностей. Умение сочувствовать Причины трудностей во взаимодействии. Сочувствие. Эмпатия. Способы развития сочувствия и эмпатии.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 16
Лекция	2,77	Форма нового типа мышления, позволяющего решать любые жизненные вопросы Поисковая система. Три золотых правила поисковой системы
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 17
Лекция-практикум	2,29	Коллоквиум № 2 Обсуждение вопросов по курсу
Отчет	2,00	Текущий контроль знаний
Всего часов	77,60	

Календарный учебный график

№ п/п	Наименование компонента в программы	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя	7 неделя	8 неделя	9 неделя	10 неделя	11 неделя	12 неделя	13 неделя	14 неделя	15 неделя	16 неделя
1.	Модуль 1. Психология человеческого сознания	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00
2.	ВСЕГО	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00

Продолжение

№ п/п	Наименование компонента в программе	17 неделя	18 неделя	19 неделя	20 неделя	21 неделя	22 неделя	23 неделя	24 неделя	25 неделя	26 неделя	27 неделя	28 неделя	29 неделя	30 неделя	31 неделя	32 неделя
1.	Модуль 1. Психология человеческого сознания	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	2,60						
2.	ВСЕГО	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	2,60						

Организационно-педагогические условия реализации модуля

Лекционные занятия проводятся с целью теоретической подготовки слушателей. Цель лекции – дать систематизированные основы знаний по учебной теме, акцентировав внимание на наиболее сложных вопросах темы занятия. Лекция должна стимулировать активную познавательную деятельность слушателей, способствовать формированию самостоятельного мышления.

Реализация модуля осуществляется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Реализация модуля обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее профессиональное образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам, в рамках изучаемого цикла.

Обучающимся предоставляется доступ (удаленный доступ) к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, электронной библиотеке, состав которых определяется настоящей программой.

При осуществлении дистанционного обучения слушателям выдаются логин и пароль для входа на образовательную платформу, с помощью которой необходимо будет реализовывать требования программы.

Материально-технические условия реализации модуля

Материально-техническая база образовательной организации оснащена необходимым оборудованием для доступа в интернет по выделенному каналу.

Образовательная организация имеет необходимое серверное оборудование, обеспечивающее функционирование электронной информационно-образовательной среды, и высокоскоростной канал доступа к электронной информационно-образовательной среде.

Обучение проводится посредством электронной образовательной среды (платформы) <https://academyosoznannosty.com>.

Для освоения образовательной программы обучающийся должен иметь доступ в сеть интернет, а также персональный компьютер или смартфон. Используемое для обучения программное обеспечение и техника обучающегося должны соответствовать следующим техническим требованиям:

- для персонального компьютера: процессор с частотой работы от 1.5ГГц, Память ОЗУ объемом не менее 4 Гб, Жесткий диск объемом не менее 128 Гб, Монитор от 10 дюймов с разрешением от 1440*900 точек (пикселей), ОС Windows 7+ или Mac OS X от 10.7+, Браузер Google Chrome последней версии.
- для смартфона: операционная система Android версии 5.0 и выше, а также ОС iOS версии 10.0 и выше. оперативная память от 1 гб и выше, экран от 720×1280 и выше, Браузер Google Chrome последней версии.

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной платформе из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»).

Электронная информационно-образовательная среда образовательной организации обеспечивает:

- доступ к настоящей Программе, видеоурокам, конспектам к каждому уроку в виде электронного файла в формате PDF, пошаговым инструкциям и дополнительным материалам;
- формирование электронного архива выполненных работ обучающегося, в том числе сохранение комментариев менторов по этим работам.

При реализации настоящей Программы с применением исключительно дистанционных образовательных технологий и электронного обучения электронная информационно-образовательная среда образовательной организации дополнительно обеспечивает:

Фиксацию хода образовательного процесса, результатов выполнения домашних практических работ, выполнения тестов, предварительной аттестации и результатов освоения Программы:

- просмотр видеоуроков,
- процедуру оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением исключительно электронного обучения.

Взаимодействие между участниками образовательного процесса посредством сети Интернет.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией лиц, ее использующих и поддерживающих.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды соответствует законодательству Российской Федерации.

Совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств образовательной организации обеспечивает освоение обучающимися программы в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Образовательная организация обеспечена необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, которое подлежит обновлению при необходимости.

Реализация настоящей Программы обеспечивается педагогическими работниками и/или лицами, привлекаемыми образовательной организацией к реализации Программы на их условиях.

Информационные и учебно-методические условия

Список литературы:

Основная литература:

1. Куликов Л. Психология личности в трудах отечественных психологов - Питер; СПб.; 2009.
2. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2016. – 583 с.: ил. – (Серия «Учебник для вузов»).
3. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – 4-е изд. – М.: гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. КН=н. 1: Общие основы психологии. – 688 с.
4. Аверин В.А. Психология личности: Учебное пособие. – СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1999. – 89 с.
5. Щербатых Ю.В. Общая психология. Завтра экзамен. – СПб.: Питер, 2008. – 272 с.: ил. – (Серия «Завтра экзамен»).
6. Платонов К.К. Психологический практикум – Профтехобразование.
7. К. Платонов. Занимательная психология. – Издание 5-е, исправленное. – СПб.: Питер Пресс, 1997. – 288 с., ил. – (Серия «Азбука психологии»).
8. Фрейд З. – Психология масс и анализ человеческого Я.
9. Психология бессознательного: Сб. произведений / Сост., науч. ред., авт. вступ. ст. М. Г. Ярошевский.— М.: Просвещение» 1990.— 448 с.
10. К .Роджерс. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: "Прогресс", 1994
Терминологическая правка В.Данченко.
11. Эрих Фромм. Искусство любить – Золотой фонд мировой классики.
12. Столяренко Л.Д. Основы психологии. Издание третье, переработанное и дополненное. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-на-Дону: «Феникс», 2000. -672 с.
13. Джо Диспенза. Сила подсознания, или Как изменить жизнь за 4 недели.
14. Джо Диспенза. Развивай свой мозг. Как перенастроить разум и реализовать собственный потенциал, перевод Шепелев Д. - ООО «Издательство «Эксмо», 2019 г.
15. Джо Диспенза. Сверхъестественный разум. Как обычные люди делают невозможное с помощью силы подсознания.
16. Дейл Карнеги. Как перестать беспокоиться и начать жить.
17. Шерри Аргов. Мужчины любят стерж.
18. Джим Лоулесс. Иди туда, где страшно. Именно там ты обретишь силу, Перевод ЗАО «Компания ЭГО Транслейтинг» - ООО «Издательство „Эксмо“», 2018 г.
19. Духовно-нравственные проблемы современной личности / Отв. ред. М. И. Воловикова, А. Л. Журавлев, А. В. Юревич. – М.: Издво «Институт психологии РАН», 2018. – 477 с.
20. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. 4-е из. – СПб.: Питер, 2008. – 672 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
21. Кутгер Петер. Любовь, ненависть, зависть, ревность. Психоанализ страстей. Перевод с немецкого С.С. Папкина. – СПб.: Б.С.К., 1998. – 115 с.
22. Дружинин В. Н. Психология семьи: 3-е изд. — СПб.: Питер, 2006. — 176 с: ил.

23. Карabanова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие. — М.: Гардарики, 2005. — 320 с.
24. Шнейдер Л. Б. Психология семейных отношений. Курс лекций. — М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. — 512 с. (Серия «Кафедра психологии»).
25. В.Н. Мясищев, Психология отношений. – Воронеж: Модэк, 2011г. – 400 с.
26. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. 4-е из. – СПб.: Питер, 2008. – 672 с., ил. – (Серия «Мастера психологии»).

7.2. Рабочая программа Модуля 2. Психология отношений. Часть 1

Цель обучения – получение теоретических знаний и овладение практическими умениями и навыками, обеспечивающими формирование у слушателей профессиональных компетенций, необходимых для работы психологом в сфере личностных отношений.

Задачи программы:

1. Получение слушателями актуальных знаний по психологии личностных отношений.
2. Овладение знаниями, умениями и навыками психологической диагностики, обработки полученной информации и психологического консультирования для ведения профессиональной деятельности.
3. Формирование навыков по оказанию психологической помощи населению и составлению индивидуальных программ предоставления психологических услуг.

Планируемые результаты изучения модуля

В результате освоения программы обучающиеся

будут знать:

- основы психологии межличностных отношений;
- основные виды отношений,
- признаки, законы и условия счастливых отношений;
- основы и принципы построения, укрепления и поддержания межличностных отношений, приемы и способы благостного взаимодействия с окружающими людьми;
- роли мужчины и женщины в отношениях и распределение их обязанностей;
- основные психологические и временные стадии развития отношений и этапы взросления пары;
- основные причины конфликтов и проблемы в отношениях и способы их преодоления;
- внутренние и внешние факторы, мешающие гармоничному развитию отношений;
- способы создания, развития и восстановления межличностных отношений, в том числе в паре и в семье;
- способы, приемы и действия, приводящие к процветанию, изобильности и благосостоятельности отношений;

будут уметь:

- работать с основами психологии межличностных отношений;
- выстраивать, укреплять и поддерживать межличностные отношения, верно использовать приемы и способы благостного взаимодействия с окружающими людьми;
- понимать роли мужчины и женщины в отношениях и распределять обязанности;
- определять психологические и временные стадии развития отношений и этапы взросления пары;
- понимать основные причины конфликтов и проблем в отношениях и находить способы их преодоления, работать с конфликтными ситуациями в любых типах отношений;
- создавать, развивать и восстанавливать межличностные отношения, отношения в паре, в семье;
- использовать способы, приемы и действия, приводящие к процветанию, изобильности и благосостоятельности отношений;

владеть навыками:

- гармоничного взаимодействия с окружающими людьми;
- решения проблем и конфликтных ситуаций в межличностных отношениях, в паре, в семье;
- работы с внутренними и внешними факторами, мешающими гармоничному развитию отношений;

- диагностирования проблем в отношениях и нахождении способов построения эффективных отношений;
- навык создания, развития и восстановления межличностных отношений, отношений в паре, в семье;
- использования способов, приемов и действий, приводящих к процветанию, изобильности и благосостоятельности отношений.

Учебный план

№ п/п	Наименование компонентов программы	Трудоемкость, ак. ч. ⁴				Форма контроля
		Всего	Лекции	Практические занятия / Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Модуль 2. Психология отношений. Часть 1	118,20	64,20	52,00	2,00	Отчет
1.1	Что есть отношения – их природная суть	3,95	1,95	2,00		
1.2	Виды отношений. Признаки счастливых отношений	3,98	1,98	2,00		
1.3	Законы и принципы построения близких отношений	3,72	1,72	2,00		
1.4	Условия для создания любящих отношений. Благополучие семьи	3,80	1,80	2,00		
1.5	Коллоквиум № 3	2,76	2,76	-		
1.6	Умение оставаться собой в отношения или что делать, чтобы не потерять себя, не раствориться и не стать зависимым	3,85	1,85	2,00		
1.7	Свобода – как условие для проявления любви	3,82	1,82	2,00		
1.8	Навыки построения эффективных отношений	3,56	1,56	2,00		
1.9	Коллоквиум № 4	1,60	1,60	-		
1.10	Принцип построения любовных отношений	4,27	2,27	2,00		
1.11	Кто главный? Роль мужчины и женщины в отношениях	4,80	2,80	2,00		
1.12	Распределение обязанностей в отношениях. Часть 1	3,40	1,40	2,00		
1.13	Распределение обязанностей в отношениях. Часть 2	3,80	1,80	2,00		
1.14	Распределение обязанностей в отношениях. Часть 3	4,20	2,20	2,00		
1.15	Стадии развития отношений. Этапы взросления пары. Кризисы отношений. Часть 1	4,51	2,51	2,00		
1.16	Стадии развития отношений. Этапы взросления пары. Кризисы отношений. Часть 2	4,94	2,94	2,00		
1.17	Разлад в отношениях. Измена	3,80	1,80	2,00		
1.18	Коллоквиум № 5	4,85	2,85	2,00		
1.19	Развод. Что делать? Как пережить?	4,10	2,10	2,00		
1.20	Дети – укрепление семейных уз. Их естественное воспитание	4,36	2,36	2,00		
1.21	Что мешает строить крепки отношения?	4,80	2,80	2,00		
1.22	Страхи и сомнения, тормозящие гармоничное развитие отношений	4,64	2,64	2,00		

⁴ Для всех видов занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

1.23	Болезненные стереотипы и установки	4,91	2,91	2,00		
1.24	Ошибки рода, блокирующие любовь. Часть 1	4,76	2,76	2,00		
1.25	Ошибки рода, блокирующие любовь. Часть 2	5,05	3,05	2,00		
1.26	Создание, восстановление и развитие отношений	4,46	2,46	2,00		
1.27	Действия, приводящие в естественную норму любые отношения	4,07	2,07	2,00		
1.28	Как паре научиться расти, совершенствоваться, богатеть и приумножать счастье	3,74	1,74	2,00		
1.29	Коллоквиум № 6	1,70	1,70	-		
1.30	Текущий контроль знаний	2,00	-	-	2,00	Отчет
2.	Итого	118,20	64,20	52,00	2,00	

Содержание

Вид занятий	Кол-во часов	Наименование раздела, темы и содержание
Модуль 2. Психология отношений. Часть 1		
Лекция	1,95	Что есть отношения – их природная суть. Природная суть отношений. Как уловить суть отношений. Разница человеческих отношений.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 18
Лекция	1,98	Виды отношений. Признаки счастливых отношений. Виды и типы имеющихся отношений. Признаки счастливых гармоничных отношений. Формула счастливых отношений.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 19
Лекция	1,72	Законы и принципы построения близких отношений. Принципы истинных отношений. Для чего нужны отношения человеку.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 20
Лекция	1,80	Условия для создания любящих отношений. Благополучие семьи. Идеальные условия для создания любящих отношений. Умение чувствовать, понимать и принимать себя в отношениях. Умение видеть свои недостатки и преобразовать их (в отношениях). Умение замечать достоинства и развивать их (в отношениях). Умение быть и проявлять лучшее в себе в отношениях.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 21
Лекция-практикум	2,76	Коллоквиум № 3. Повторение и закрепление пройденного материала.
Лекция	3,85	Умение оставаться собой в отношении или что делать, чтобы не потерять себя, не раствориться и не стать зависимым. Сохранение баланса. Как не стать зависимым.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 22
Лекция	1,82	Свобода – как условие для проявления любви. Свобода в любви и любящих отношениях. Истинное ощущение свободы.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 23

Вид занятий	Кол-во часов	Наименование раздела, темы и содержание
Лекция	1,56	Навыки построения эффективных отношений. Основы гармоничных и комфортных отношений. Навыки построения гармоничных отношений.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 24
Лекция-практикум	1,60	Коллоквиум № 4. Повторение и закрепление пройденного материала и обсуждение вопросов.
Лекция	2,27	Принцип построения любовных отношений. Основные принципы построения любовных отношений.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 25
Лекция	2,80	Кто главный? Роль мужчины и женщины в отношениях. Принципы построения любящих отношений между мужчиной и женщиной.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 26
Лекция	1,40	Распределение обязанностей в отношениях. Часть 1. Принципы построения любящих отношений между мужчиной и женщиной. Ответственность женщины.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 27
Лекция	1,80	Распределение обязанностей в отношениях. Часть 2. Основная задача женщины. Роль женщины в отношениях.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 28
Лекция	2,20	Распределение обязанностей в отношениях. Часть 3. Основная задача мужчины. Роль мужчины в отношениях.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 29
Лекция	2,51	Стадии развития отношений. Этапы взросления пары. Кризисы отношений. Часть 1. Стадии развития отношений. Соединение в единое целое.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 30
Лекция	2,94	Стадии развития отношений. Этапы взросления пары. Кризисы отношений. Часть 2. Соединение в единое целое. Стадии и кризисы отношений. Кризис стабильности. Симптомы.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 31
Лекция	1,80	Разлад в отношениях. Измена. Разлад в отношениях. «Тревожные звоночки». Восстановление связи.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 32
Лекция-практикум	2,85	Коллоквиум № 5. Повторение и закрепление пройденного материала и обсуждение вопросов.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 33
Лекция	2,10	Развод. Что делать? Как пережить? Стадии развода. Важные осмысления в процессе развода. Разрешение проблем в разводе.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 34

Вид занятий	Кол-во часов	Наименование раздела, темы и содержание
Лекция	2,36	Дети – укрепление семейных уз. Их естественное воспитание. Дети как основа укрепления семейных уз. Воспитание детей, основные принципы.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 35
Лекция	2,80	Что мешает строить крепкие отношения? Причины, мешающие гармоничным отношениям. Способы преодоления.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 36
Лекция	2,64	Страхи и сомнения, тормозящие гармоничное развитие отношений. Основные причины, мешающие строить отношения. Способы преодоления.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 37
Лекция	2,91	Болезненные стереотипы и установки. Что такое стереотипы и установки. Какие стереотипы и установки мешают построить отношения.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 38
Лекция	2,76	Ошибки рода, блокирующие любовь. Часть 1. Распространенные ошибки, совершаемые из поколения в поколение, которые накладывают определенный отпечаток на убеждениях, восприятии, жизни последующих поколений.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 39
Лекция	3,05	Ошибки рода, блокирующие любовь. Часть 2. Распространенные ошибки, совершаемые из поколения в поколение, которые накладывают определенный отпечаток на убеждениях, восприятии, жизни последующих поколений.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 40
Лекция	2,46	Создание, восстановление и развитие отношений. Способы гармоничного и благостного построения, восстановления и развития отношений.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 41
Лекция	2,07	Действия, приводящие в естественную норму любые отношения. Разумные действия, способствующие восстановлению, изменению, поддержанию отношений.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 42
Лекция	1,74	Как паре научиться расти, совершенствоваться, богатеть и приумножать счастье. Способы, позволяющие паре достичь счастья, богатства и гармонии.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 43
Лекция-практикум	1,70	Коллоквиум № 6. Повторение и закрепление пройденного материала и обсуждение вопросов.
Отчет	2,00	Текущий контроль знаний
Всего часов	118,20	

Календарный учебный график

№ п/п	Наименование компонента в программы	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя	7 неделя	8 неделя	9 неделя	10 неделя	11 неделя	12 неделя	13 неделя	14 неделя	15 неделя	16 неделя
1.	Модуль 2. Психология отношений. Часть 1																
2.	ВСЕГО																

Продолжение

№ п/п	Наименование компонента в программы	17 неделя	18 неделя	19 неделя	20 неделя	21 неделя	22 неделя	23 неделя	24 неделя	25 неделя	26 неделя	27 неделя	28 неделя	29 неделя	30 неделя	31 неделя	32 неделя
1.	Модуль 2. Психология отношений. Часть 1											3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00
2.	ВСЕГО											3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00

Продолжение

№ п/п	Наименование компонента в программы	33 неделя	34 неделя	35 неделя	36 неделя	37 неделя	38 неделя	39 неделя	40 неделя	41 неделя	42 неделя	43 неделя	44 неделя	45 неделя	46 неделя	47 неделя	48 неделя
1.	Модуль 2. Психология отношений. Часть 1	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00
2.	ВСЕГО	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00

Продолжение

№ п/п	Наименование компонента в программы	49 неделя	50 неделя	51 неделя	52 неделя	53 неделя	54 неделя	55 неделя	56 неделя	57 неделя	58 неделя	59 неделя	60 неделя	61 неделя	62 неделя	63 неделя	64 неделя
1.	Модуль 2. Психология отношений. Часть 1	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00
2.	ВСЕГО	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00

Продолжение

№ п/п	Наименование компонента в программы	65 неделя	66 неделя	67 неделя	68 неделя	69 неделя	70 неделя	71 неделя	72 неделя	73 неделя	74 неделя	75 неделя	76 неделя	77 неделя	78 неделя	79 неделя	80 неделя
1.	Модуль 2. Психология отношений.	3,00	1,20														

	Часть 1																
2.	ВСЕГО	3,00	1,20														

Организационно-педагогические условия реализации модуля

Лекционные занятия проводятся с целью теоретической подготовки слушателей. Цель лекции – дать систематизированные основы знаний по учебной теме, акцентировав внимание на наиболее сложных вопросах темы занятия. Лекция должна стимулировать активную познавательную деятельность слушателей, способствовать формированию самостоятельного мышления.

Реализация модуля осуществляется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Реализация модуля обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее профессиональное образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам, в рамках изучаемого цикла.

Обучающимся предоставляется доступ (удаленный доступ) к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, электронной библиотеке, состав которых определяется настоящей программой.

При осуществлении дистанционного обучения слушателям выдаются логин и пароль для входа на образовательную платформу, с помощью которой необходимо будет реализовывать требования программы.

Материально-технически условия реализации модуля

Материально-техническая база образовательной организации оснащена необходимым оборудованием для доступа в интернет по выделенному каналу.

Образовательная организация имеет необходимое серверное оборудование, обеспечивающее функционирование электронной информационно-образовательной среды, и высокоскоростной канал доступа к электронной информационно-образовательной среде.

Обучение проводится посредством электронной образовательной среды (платформы) <https://academysoznannosty.com>.

Для освоения образовательной программы обучающийся должен иметь доступ в сеть интернет, а также персональный компьютер или смартфон. Используемое для обучения программное обеспечение и техника обучающегося должны соответствовать следующим техническим требованиям:

- для персонального компьютера: процессор с частотой работы от 1.5ГГц, Память ОЗУ объемом не менее 4 Гб, Жесткий диск объемом не менее 128 Гб, Монитор от 10 дюймов с разрешением от 1440*900 точек (пикселей), ОС Windows 7+ или Mac OS X от 10.7+, Браузер Google Chrome последней версии.
- для смартфона: операционная система Android версии 5.0 и выше, а также ОС iOS версии 10.0 и выше. оперативная память от 1 гб и выше, экран от 720×1280 и выше, Браузер Google Chrome последней версии.

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной платформе из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»).

Электронная информационно-образовательная среда образовательной организации обеспечивает:

- доступ к настоящей Программе, видеоурокам, конспектам к каждому уроку в виде электронного файла в формате PDF, пошаговым инструкциям и дополнительным материалам;
- формирование электронного архива выполненных работ обучающегося, в том числе сохранение комментариев менторов по этим работам.

При реализации настоящей Программы с применением исключительно дистанционных образовательных технологий и электронного обучения электронная информационно-образовательная среда образовательной организации дополнительно обеспечивает:

Фиксацию хода образовательного процесса, результатов выполнения домашних практических работ, выполнения тестов, предварительной аттестации и результатов освоения Программы:

- просмотр видеоуроков,
- процедуру оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением исключительно электронного обучения.

Взаимодействие между участниками образовательного процесса посредством сети Интернет.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией лиц, ее использующих и поддерживающих.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды соответствует законодательству Российской Федерации.

Совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств образовательной организации обеспечивает освоение обучающимися программы в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Образовательная организация обеспечена необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, которое подлежит обновлению при необходимости.

Реализация настоящей Программы обеспечивается педагогическими работниками и/или лицами, привлекаемыми образовательной организацией к реализации Программы на их условиях.

Информационные и учебно-методические условия

Список литературы:

Основная литература:

1. Куликов Л. Психология личности в трудах отечественных психологов - Питер; СПб.; 2009.
2. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2016. – 583 с.: ил. – (Серия «Учебник для вузов»).
3. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – 4-е изд. – М.: гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. КН=н. 1: Общие основы психологии. – 688 с.
4. Аверин В.А. Психология личности: Учебное пособие. – СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1999. – 89 с.
5. Щербатых Ю.В. Общая психология. Завтра экзамен. – СПб.: Питер, 2008. – 272 с.: ил. – (Серия «Завтра экзамен»).
6. Платонов К.К. Психологический практикум – Профтехобразование.
7. К. Платонов. Занимательная психология. – Издание 5-е, исправленное. – СПб.: Питер Пресс, 1997. – 288 с., ил. – (Серия «Азбука психологии»).
8. Фрейд З. – Психология масс и анализ человеческого Я.
9. Психология бессознательного: Сб. произведений / Сост., науч. ред., авт. вступ. ст. М. Г. Ярошевский. — М.: Просвещение» 1990.— 448 с.
10. К .Роджерс. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: "Прогресс", 1994
Терминологическая правка В.Данченко.
11. Эрих Фромм. Искусство любить – Золотой фонд мировой классики.
12. Столяренко Л.Д. Основы психологии. Издание третье, переработанное и дополненное. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-на-Дону: «Феникс», 2000. -672 с.
13. Джо Диспенза. Сила подсознания, или Как изменить жизнь за 4 недели.
14. Джо Диспенза. Развивай свой мозг. Как перенастроить разум и реализовать собственный потенциал, перевод Шепелев Д. - ООО «Издательство «Эксмо», 2019 г.
15. Джо Диспенза. Сверхъестественный разум. Как обычные люди делают невозможное с помощью силы подсознания.
16. Дейл Карнеги. Как перестать беспокоиться и начать жить.
17. Шерри Аргов. Мужчины любят стерв.
18. Джим Лоулесс. Иди туда, где страшно. Именно там ты обретишь силу, Перевод ЗАО «Компания ЭГО Транслейтинг» - ООО «Издательство „Эксмо“», 2018 г.
19. Духовно-нравственные проблемы современной личности / Отв. ред. М. И. Воловикова, А. Л. Журавлев, А. В. Юревич. – М.: Издво «Институт психологии РАН», 2018. – 477 с.
20. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. 4-е из. – СПб.: Питер, 2008. – 672 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
21. Куттер Петер. Любовь, ненависть, зависть, ревность. Психоанализ страстей. Перевод с немецкого С.С. Папкина. – СПб.: Б.С.К., 1998. – 115 с.
22. Дружинин В. Н. Психология семьи: 3-е изд. — СПб.: Питер, 2006. — 176 с: ил.
23. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие. — М.: Гардарики, 2005. — 320 с.
24. Шнейдер Л. Б. Психология семейных отношений. Курс лекций. — М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. — 512 с. (Серия «Кафедра психологии»).
25. В.Н. Мясищев, Психология отношений. – Воронеж: Модэк, 2011г. – 400 с.
26. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. 4-е из. – СПб.: Питер, 2008. – 672 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).

Модуль 3. Психология отношений. Часть 2

Цель программы заключается в получении теоретических знаний и овладении практическими умениями и навыками, обеспечивающими формирование и совершенствование у слушателей профессиональных компетенций, необходимых для работы психологом в сфере личностных отношений.

Задачи программы:

1. Получение слушателями актуальных знаний по психологии отношений.
2. Овладение знаниями, умениями и навыками психологической диагностики, обработки полученной информации и психологического консультирования для ведения профессиональной деятельности.
3. Формирование навыков по оказанию психологической помощи населению и составлению индивидуальных программ предоставления психологических услуг.

Планируемые результаты изучения модуля

В результате освоения программы обучающиеся

будут знать:

- основы психологии межличностных отношений;
- признаки, законы и условия счастливых отношений;
- основы и принципы построения, укрепления и поддержания межличностных отношений, приемы и способы благостного взаимодействия с окружающими людьми;
- основные причины конфликтов и проблемы в отношениях и способы их преодоления;
- внутренние и внешние факторы, мешающие гармоничному развитию отношений;
- способы создания, развития и восстановления межличностных отношений, в том числе в паре и в семье;
- энергетические основы в отношениях;
- понятие чувственных отношений, энергетики любовных отношений, энергии семьи;
- энергетический баланс и энергообмен в отношениях между мужчиной и женщиной, энергию женщины и мужчины;
- потенциал и возможности отношений;
- способы, приемы и действия, приводящие к процветанию, изобильности и благосостоятельности отношений;

будут уметь:

- работать с основами психологии межличностных отношений;
- выстраивать, укреплять и поддерживать межличностные отношения, верно использовать приемы и способы благостного взаимодействия с окружающими людьми;
- понимать основные причины конфликтов и проблем в отношениях и находить способы их преодоления, работать с конфликтными ситуациями в любых типах отношений;
- создавать, развивать и восстанавливать межличностные отношения, отношения в паре, в семье;
- выстраивать чувственные, энергетически наполненные и любящие отношения;
- управлять собственной мужской или женской энергией;
- поддерживать энергетический баланс в отношениях и правильно использовать энергообмен;
- развивать возможности и потенциал отношений;
- использовать способы, приемы и действия, приводящие к процветанию, изобильности и благосостоятельности отношений;

владеть навыками:

- гармоничного взаимодействия с окружающими людьми;
- решения проблем и конфликтных ситуаций в межличностных отношениях, в паре, в семье;
- работы с внутренними и внешними факторами, мешающими гармоничному развитию отношений;
- диагностирования проблем в отношениях и нахождении способов построения эффективных отношений;
- навык создания, развития и восстановления межличностных отношений, отношений в паре, в семье;
- поддержания энергетического баланса в отношениях и правильного использования энергообмена;
- работы с возможностями и потенциалом отношений в любых видах отношений;
- использования способов, приемов и действий, приводящих к процветанию, изобильности и благосостоятельности отношений.

Учебный план

№ п/п	Наименование компонентов программы	Трудоемкость, ак. ч. ⁵				Форма контроля
		Всего	Лекции	Практические занятия / Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Модуль 3. Психология отношений. Часть 2	109,20	59,20	48,00	2,00	Отчет
1.1	Естественная природа близких отношений	4,47	2,47	2,00		
1.2	Основа счастливого взаимодействия	4,84	2,84	2,00		
1.3	Свобода во взаимоотношениях. Чувство партнерства	4,60	2,60	2,00		
1.4	Энергетические границы: личные и партнера	4,40	2,40	2,00		
1.5	Коллоквиум № 7. Познание энергетических основ в отношениях	4,16	2,16	2,00		
1.6	Чувственные отношения – что это?	4,13	2,13	2,00		
1.7	Как наполнять отношения. Палитра чувств	3,53	1,53	2,00		
1.8	Пагубность влияния энергии обид, осуждения и чувства вины на отношения	4,40	2,40	2,00		
1.9	Естество отношений: искренность, открытость и полное доверие	9,07	3,07	6,00		
1.10	Коллоквиум № 8.	2,04	2,04	-		
1.11	Благодарность – естественное выражение любящего сердца	4,24	2,24	2,00		
1.12	Любовь – как условие для проявления себя. Взаимная любовь. Часть 1	4,64	2,64	2,00		
1.13	Любовь – как условие для проявления себя. Взаимная любовь. Часть 2	4,36	2,36	2,00		
1.14	Энергетика любовных отношений. Энергия семьи	4,40	2,40	2,00		
1.15	Энергетический баланс во взаимоотношениях мужчины и женщины	4,87	2,87	2,00		
1.16	Равноценность и равнозначность в энергообмене	4,60	2,60	2,00		
1.17	Энергия женщины в отношениях	3,64	1,64	2,00		
1.18	Мужская энергия	3,60	1,60	2,00		
1.19	Укрепление союза двух начал. Родовая энергия	5,31	3,31	2,00		
1.20	Разрушающая сила измены. Разлад	4,31	2,31	2,00		
1.21	Потенциал отношений. Раскрытие его безграничный возможностей	4,31	2,31	2,00		
1.22	Процветание, изобильность, благосостоятельность отношений	4,16	2,16	2,00		
1.23	Созвучие с миром, в котором не страшно любить	5,40	3,40	2,00		
1.24	Коллоквиум № 9	1,90	1,90			
1.25	Коллоквиум № 10	1,82	1,82			
1.26	Текущий контроль знаний	2,00	-	-	2,00	Отчет

⁵ Для всех видов занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

2.	ВСЕГО	109,20	59,20	48,00	2,00	
----	-------	--------	-------	-------	------	--

Содержание

Вид занятий	Кол-во часов	Наименование раздела, темы и содержание
Модуль 3. Психология отношений. Часть 2		
Лекция	2,47	Естественная природа близких отношений. Энергия, как одно из свойств материи. Что есть энергия? Понятие наслаждения.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 44
Лекция	2,84	Основа счастливого взаимодействия. Основные компоненты счастья. Умение находиться в настоящем. Умение наслаждаться.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 45
Лекция	2,60	Свобода во взаимоотношениях. Чувство партнерства. Основа истинной свободы. Понятие индивидуальности. Что есть чувство партнера.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 46
Лекция	2,40	Энергетические границы: личные и партнера. Характеристики энергии человека. Взаимодействие людей на уровне энергии. Энергетические границы.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 47
Лекция-практикум	2,16	Коллоквиум № 7. Познание энергетических основ в отношениях. Правила проведения осознанного анализа изученного материала. Повторение пройденного материала.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 48
Лекция	2,13	Чувственные отношения – что это? Понятие чувственности. Что значит быть собой настоящим. Проявление себя.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 49
Лекция	1,53	Как наполнять отношения. Палитра чувств. Палитра чувств. Что мешает овладеть чувственностью. Этапы развития чувственности.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 50
Лекция	2,40	Пагубность влияния энергии обид, осуждения и чувства вины на отношения. Разрушительные чувства и формы поведения. Навыки освобождения от губительных эмоциональных форм.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 51
Лекция	3,07	Естество отношений: искренность, открытость и полное доверие. Понятия искренности, открытости и доверия.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 52
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 53
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 54

Вид занятий	Кол-во часов	Наименование раздела, темы и содержание
Лекция-практикум	2,04	Коллоквиум № 8. Закрепление и повторение пройденного материала. Обсуждение и рассмотрение вопросов.
Лекция	2,24	Благодарность – естественное выражение любящего сердца. Понятие благодарности. Основные компоненты счастливого взаимодействия.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 55
Лекция	2,64	Любовь – как условие для проявления себя. Взаимная любовь. Часть 1. Что значит быть собой. Любовь – главный источник бытия. Характеристики, определяющие бытие.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 56
Лекция	2,36	Любовь – как условие для проявления себя. Взаимная любовь. Часть 2. Навыки, приводящие к любви.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 57
Лекция	2,40	Энергетика любовных отношений. Энергия семьи. Понятие энергетики человека. Понятие энергетики отношений. Этапы создания пары мужчины и женщины.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 58
Лекция	2,87	Энергетический баланс во взаимоотношениях мужчины и женщины. Что есть энергетический баланс. Условия для создания баланса.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 59
Лекция	2,60	Равноценность и равнозначность в энергообмене. Понятие равнозначности и равноценности в отношениях. Условия для создания гармоничных отношений.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 60
Лекция	1,64	Энергия женщины в отношениях. Главные умения настоящей женщины. Женщина должна следить за своим состоянием. Мужчина – отражение женщины.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 61
Лекция	1,60	Мужская энергия. Понятия мужества и мужественности. Основные навыки для мужчины.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 62
Лекция	3,31	Укрепление союза двух начал. Родовая энергия. Условия для укрепления союза мужчины и женщины. Законы рода.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 63
Лекция	2,31	Разрушающая сила измены. Разлад. Понятия разлада и единства. Порядок в паре. Понятие измены.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 64
Лекция	2,31	Потенциал отношений. Раскрытие его безграничный возможностей. Потенциал пары. Создание лада в семье.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 65

Вид занятий	Кол-во часов	Наименование раздела, темы и содержание
Лекция	2,16	Процветание, изобильность, благосостоятельность отношений. Понятия процветания, изобильности, благосостояния.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 66
Лекция	3,40	Созвучие с миром, в котором не страшно любить. Любовь – энергия мироздания. Закон созвучия. Умение любить.
Практическое занятие	2,00	Практическое занятие 67
Лекция-практикум	1,90	Коллоквиум № 9. Повторение и закрепление пройденного материала.
Лекция-практикум	1,82	Коллоквиум № 10. Повторение и закрепление пройденного материала.
Отчет	2,00	Текущий контроль знаний
Всего часов	109,20	

Календарный учебный график

№ п/п	Наименование компонента в программы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		неделя															
1.	Модуль 3. Психология отношений. Часть 2																
2.	ВСЕГО																

Продолжение

№ п/п	Наименование компонента в программы	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
		неделя															
1.	Модуль 3. Психология отношений. Часть 2																
2.	ВСЕГО																

Продолжение

№ п/п	Наименование компонента в программы	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
		неделя															
1.	Модуль 3. Психология отношений. Часть 2																
2.	ВСЕГО																

Продолжение

№ п/п	Наименование компонента в программы	49 неделя	50 неделя	51 неделя	52 неделя	53 неделя	54 неделя	55 неделя	56 неделя	57 неделя	58 неделя	59 неделя	60 неделя	61 неделя	62 неделя	63 неделя	64 неделя
1.	Модуль 3. Психология отношений. Часть 2																
2.	ВСЕГО																

Продолжение

№ п/п	Наименование компонента в программы	65 неделя	66 неделя	67 неделя	68 неделя	69 неделя	70 неделя	71 неделя	72 неделя	73 неделя	74 неделя	75 неделя	76 неделя	77 неделя	78 неделя	79 неделя	80 неделя
1.	Модуль 3. Психология отношений. Часть 2			3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00
2.	ВСЕГО			3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00

Продолжение

№ п/п	Наименование компонента в программы	81 неделя	82 неделя	83 неделя	84 неделя	85 неделя	86 неделя	87 неделя	88 неделя	89 неделя	90 неделя	91 неделя	92 неделя	93 неделя	94 неделя	95 неделя	96 неделя
1.	Модуль 3. Психология отношений. Часть 2	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00
2.	ВСЕГО	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00

Продолжение

№ п/п	Наименование компонента в программы	97 неделя	98 неделя	99 неделя	100 неделя	101 неделя	102 неделя	103 неделя	104 неделя								
1.	Модуль 3. Психология отношений. Часть 2	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	1,20	2,00								
2.	ВСЕГО	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	1,20	2,00								

Организационно-педагогические условия реализации модуля

Лекционные занятия проводятся с целью теоретической подготовки слушателей. Цель лекции – дать систематизированные основы знаний по учебной теме, акцентировав внимание на наиболее сложных вопросах темы занятия. Лекция должна стимулировать активную познавательную деятельность слушателей, способствовать формированию самостоятельного мышления.

Реализация модуля осуществляется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Реализация модуля обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее профессиональное образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам, в рамках изучаемого цикла.

Обучающимся предоставляется доступ (удаленный доступ) к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, электронной библиотеке, состав которых определяется настоящей программой.

При осуществлении дистанционного обучения слушателям выдаются логин и пароль для вхождения на образовательную платформу, с помощью которой необходимо будет реализовывать требования программы.

Материально-технически условия реализации модуля

Материально-техническая база образовательной организации оснащена необходимым оборудованием для доступа в интернет по выделенному каналу.

Образовательная организация имеет необходимое серверное оборудование, обеспечивающее функционирование электронной информационно-образовательной среды, и высокоскоростной канал доступа к электронной информационно-образовательной среде.

Обучение проводится посредством электронной образовательной среды (платформы) <https://academysoznannosty.com>.

Для освоения образовательной программы обучающийся должен иметь доступ в сеть интернет, а также персональный компьютер или смартфон. Используемое для обучения программное обеспечение и техника обучающегося должны соответствовать следующим техническим требованиям:

- для персонального компьютера: процессор с частотой работы от 1.5ГГц, Память ОЗУ объемом не менее 4 Гб, Жесткий диск объемом не менее 128 Гб, Монитор от 10 дюймов с разрешением от 1440*900 точек (пикселей), ОС Windows 7+ или Mac OS X от 10.7+, Браузер Google Chrome последней версии.
- для смартфона: операционная система Android версии 5.0 и выше, а также ОС iOS версии 10.0 и выше. оперативная память от 1 гб и выше, экран от 720×1280 и выше, Браузер Google Chrome последней версии.

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной платформе из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»).

Электронная информационно-образовательная среда образовательной организации обеспечивает:

- доступ к настоящей Программе, видеоурокам, конспектам к каждому уроку в виде электронного файла в формате PDF, пошаговым инструкциям и дополнительным материалам;
- формирование электронного архива выполненных работ обучающегося, в том числе сохранение комментариев менторов по этим работам.

При реализации настоящей Программы с применением исключительно дистанционных образовательных технологий и электронного обучения электронная информационно-образовательная среда образовательной организации дополнительно обеспечивает:

Фиксацию хода образовательного процесса, результатов выполнения домашних практических работ, выполнения тестов, предварительной аттестации и результатов освоения Программы:

- просмотр видеоуроков,
- процедуру оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением исключительно электронного обучения.

Взаимодействие между участниками образовательного процесса посредством сети Интернет.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией лиц, ее использующих и поддерживающих.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды соответствует законодательству Российской Федерации.

Совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств образовательной организации обеспечивает освоение обучающимися программы в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Образовательная организация обеспечена необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, которое подлежит обновлению при необходимости.

Реализация настоящей Программы обеспечивается педагогическими работниками и/или лицами, привлекаемыми образовательной организацией к реализации Программы на их условиях.

Информационные и учебно-методические условия

Список литературы:
Основная литература:

1. Куликов Л. Психология личности в трудах отечественных психологов - Питер; СПб.; 2009.
2. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2016. – 583 с.: ил. – (Серия «Учебник для вузов»).
3. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – 4-е изд. – М.: гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. КН=н. 1: Общие основы психологии. – 688 с.
4. Аверин В.А. Психология личности: Учебное пособие. – СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1999. – 89 с.
5. Щербатых Ю.В. Общая психология. Завтра экзамен. – СПб.: Питер, 2008. – 272 с.: ил. – (Серия «Завтра экзамен»).
6. Платонов К.К. Психологический практикум – Профтехобразование.
7. К. Платонов. Занимательная психология. – Издание 5-е, исправленное. – СПб.: Питер Пресс, 1997. – 288 с., ил. – (Серия «Азбука психологии»).
8. Фрейд З. – Психология масс и анализ человеческого Я.
9. Психология бессознательного: Сб. произведений / Сост., науч. ред., авт. вступ. ст. М. Г. Ярошевский. — М.: Просвещение» 1990.— 448 с.
10. К .Роджерс. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: "Прогресс", 1994
Терминологическая правка В.Данченко.
11. Эрих Фромм. Искусство любить – Золотой фонд мировой классики.
12. Столяренко Л.Д. Основы психологии. Издание третье, переработанное и дополненное. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-на-Дону: «Феникс», 2000. -672 с.
13. Джо Диспенза. Сила подсознания, или Как изменить жизнь за 4 недели.
14. Джо Диспенза. Развивай свой мозг. Как перенастроить разум и реализовать собственный потенциал, перевод Шепелев Д. - ООО «Издательство «Эксмо», 2019 г.
15. Джо Диспенза. Сверхъестественный разум. Как обычные люди делают невозможное с помощью силы подсознания.
16. Дейл Карнеги. Как перестать беспокоиться и начать жить.
17. Шерри Аргов. Мужчины любят стерв.
18. Джим Лоулесс. Иди туда, где страшно. Именно там ты обретишь силу, Перевод ЗАО «Компания ЭГО Транслейтинг» - ООО «Издательство „Эксмо“», 2018 г.
19. Духовно-нравственные проблемы современной личности / Отв. ред. М. И. Воловикова, А. Л. Журавлев, А. В. Юревич. – М.: Издво «Институт психологии РАН», 2018. – 477 с.
20. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. 4-е из. – СПб.: Питер, 2008. – 672 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
21. Куттер Петер. Любовь, ненависть, зависть, ревность. Психоанализ страстей. Перевод с немецкого С.С. Папкина. – СПб.: Б.С.К., 1998. – 115 с.
22. Дружинин В. Н. Психология семьи: 3-е изд. — СПб.: Питер, 2006. — 176 с: ил.
23. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие. — М.: Гардарики, 2005. — 320 с.
24. Шнейдер Л. Б. Психология семейных отношений. Курс лекций. — М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. — 512 с. (Серия «Кафедра психологии»).
25. В.Н. Мясищев, Психология отношений. – Воронеж: Модэк, 2011г. – 400 с.
26. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. 4-е из. – СПб.: Питер, 2008. – 672 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).

8. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Практическое занятие 1.

Схема выполнения упражнений:

5 раз в течение дня, пять дней подряд, 2 выходных. Снова 5 раз в течение дня, пять дней подряд.

Упражнение «Внимание к мыслям и чувствам»:

Задаем вопрос: "О чем я сейчас думаю?". Отвечаем, не анализируя.

Главное осознать то, что занимает наш мыслительный процесс в данный момент.

Упражнение «Встряска мозга»:

Делаем в течение дня непривычные, неестественные, необыкновенные для себя действия.

Стараемся не повторяться. Всего необходимо выполнить 15 - 25 действий за неделю.

Практическое занятие 2.

Упражнение «Работа с мыслями»:

Задаем вопрос: «О чём я сейчас думаю?».

Определяем характер / ценность / значимость:

1. Своя или чужая (нравится или не нравится моему сердцу)?

2. Плохая / хорошая (лично для меня)?

3. Имеет значение для меня и моей жизни или нет?

Оставляем в пространстве мозга или убираем, в зависимости от проведенного анализа.

Упражнение «Чувственность сердца»:

Задаем вопрос: «Что я чувствую в данный момент?»

Отвечаем, прислушиваясь к своему сердцу, не анализируя.

Главное осознать то, что занимает наш чувственный процесс в данный момент.

Практическое занятие 3.

Упражнение «Безмолвие ума»:

7- 15 минут в течение дня необходимо перестать вести диалог с самим собой.

Погружая себя в состояние полнейшего присутствия в настоящем моменте.

Стараясь при этом максимально удерживать собственное внимание на том, что проживается / делается в текущее время.

Упражнение «Владение эмоциями и чувствами»:

1. Задаем себе следующие вопросы:

«Что со мной происходит в данный момент?»;

«Что я сейчас испытываю?»;

«Отчего это со мной происходит?»;

«В чем причина данной реакции?».

2. Признаем, принимаем, проживаем любые эмоции / чувства.

3. Выражаем / демонстрируем их.

Практическое занятие 4.

Упражнение-практикум «Настройка состояний личности»:

Практикуем умение испытывать радость и наслаждение. Учимся делать то, что нам хочется.

Практическое занятие 5.

Упражнение «Слушаем себя»:

Один раз в день три дня подряд записывать на диктофон историю о том, что произошло с вами в течение дня. Запись от 3 до 5 минут.

На следующий день внимательно и с неподдельным интересом прослушать запись.

Проанализировать и сделать осознанные выводы по вашим речевым особенностям.

Остальные два дня обращать внимание по 3-5 раз в течение дня на то, что и как мы говорим в момент «слушания себя».

Отмечаем важное и значимое.

Упражнение «Читаем вслух»:

Один раз в день читаем вслух приятное для духа и души произведение, внимательно слушаем себя. Можно делать аудио запись.

Практическое занятие 6.

Выполнить по схеме «Логика принятия верных решений, приводящих к разумному осознанному действию»:

1. Задать себе вопрос:

«Что я хочу именно сейчас?» (Не вчера хотела, минуту назад или буду хотеть).

2. Исследовать неспешно свое желание, используя вопросы:

«Для чего мне это?»

«Зачем?»

«Почему я этого хочу?»

«Как воплощение моего желания отразится на моей жизни?»

3. Осознать, что необходимо сделать, чтобы достичь этого? Если это сложная цель, набросать список всех видимых действий, расставить их в правильной логике и очередности, осознать и принять целиком весь план действий.

Старайтесь уходить от шаблонных, привычных действий и схем. Стремитесь находить простые, четкие и ясные действия.

4. Приступить к выполнению выбранного действия или целого плана.

Практическое занятие 7.

Вспомните, какие у вас есть потребности, желания и мечты. Проведите осознанный анализ своих желаний.

Пересмотрите их и осознайте:

1. Что вам хочется здесь и сейчас? Какое желание самое значимое?

2. Над чем вы готовы начать работать, чтобы воплотить свое желание? Что вы готовы изменить, чтобы привести в норму идеальное звучание себя самих и свою жизнь?

Пропишите все полученные ответы к следующему занятию.

Практическое занятие 8.

Навык:

Постараться отказать три раза кому-либо в просьбе, если так велит сердце. Осознанно наблюдая за результатами.

Навык:

Учимся просить осознанно (минимум 5 раз) - тренируем умение «обращаться за помощью».

Практическое занятие 9.

Подведите итог сегодняшнего занятия и для себя определите три важных упражнения, те упражнения, которые будут формировать нужные для вас навыки согласно этому периоду жизни.

Практическое занятие 10.

Схема:

1. Внимание и полная концентрация на объекте, который хочу привести в норму. (Чтобы сконцентрироваться на чём-либо, необходимо помнить зачем мне это и для чего я это делаю).

2. Через внимательное восприятие объекта начать осознавать все свои чувства относительно него в данный момент времени.

3. Проживая все возникающие чувства, задать вопрос, что мне хочется, относительно данного объекта.

4. Сделать то, что хочется здесь и сейчас в ближайшее время (в течение 3 суток).

Практическое занятие 11.

Схема проработки обиды:

1. Признать тот факт, что вы обижены (Человек часто скрывает обиду не только от других, но и от себя. Ведь все знают: обиды надо прощать. Обижаться стыдно и неправильно).

2. Осознать, на что я конкретно обиделся? Какие проживаю эмоции и чувства, сопровождающие обиду? (Прожить их заново и в полноте).

3. «Предъявить» все свои переживания обидчику чётко и ясно (При необходимости записать в виде полного списка).

4. «Стать на время» своим обидчиком и постараться объяснить, почему я так поступил. (Строго следуя по списку).

5. Понять своего обидчика и искренне простить.

Схема проработки чувства вины:

1. Понять почему и на что я обиделся. Объяснить себе честно и непредвзято имеющиеся причины и обстоятельства. Осознать всё и простить себя.

2. Сделать вывод, как жить дальше.

3. Начать жить свободно и легко, согласно принятому решению.

Примечание:

Если, прорабатывая 5-й пункт, у вас всё-таки остались вопросы к вашему обидчику - при возможности задаем их ему лично. Выясняем для себя всё до полного понимания.

Если, проясняя для себя все причины и обстоятельства, из-за которых вы обиделись на человека, у вас возникает желание попросить прощения у него - делаем это!

Практическое занятие 12.

Как укрепить связь с собой?

1. Научитесь осознавать себя в полноте в любое мгновение жизни (здесь и сейчас). Восстановите свою целостность.
2. Цените себя достаточно, чтобы защищать/ отстаивать себя (свои мысли, чувства, состояния, слова, действия, интересы, желания и потребности). Обретите свою ценность.
3. Начните с большим вниманием и заботой относиться к себе (к своим мыслям, чувствам, состояниям, словам и проявлениям). Возродите чувство собственного достоинства, и самоуважения.
4. Приступите к укреплению веры в себя и свои силы. Всячески поддерживайте себя, хвалите.
5. Займитесь преобразованием себя и своих качеств. Развивайтесь. Станьте лучше, совершеннее.
6. Воскресите любовь к себе.

Схема восстановления связи с собой:

Целостность - Ценность - Достоинство - Вера в себя - Совершенствование - Любовь к себе

Умение быть наедине с собой - одиночество.

- Ежедневно погружайтесь в собственный мир, оставаясь наедине с собой, до тех пор, пока не начнете чувствовать, понимать и осознавать себя в полноте.
- Выделите ежедневно хотя бы 20 минут на настройку себя: успокоить, усмирить, умиротворить, привести в гармонию.

Научитесь любить одиночество, постигните его суть, начните наслаждаться уединением и вам откроется целый Мир, полный спокойствия, гармонии, силы, уверенности, любви и счастья!

Практическое занятие 13.

Практика «Чувствование тела»

Нужно научиться фиксировать чувственное внимание на теле и установить связь с собственным телом, раскрывая суть сигнала, идущего от тела.

Схема выполнения: 3-5 раз в течение дня, пять дней подряд, 2 выходных. Снова 3-5 раз в течение дня, пять дней подряд. Между подходами должны быть равные временные промежутки. Чтобы еще раз прослушать технику выполнения практики, переместите ползунок вправо до времени: 1 : 40 : 40.

Практическое занятие 14.

Прорабатываем предложенные навыки:

- Умение понимать, принимать и владеть собственными эмоциями, чувствами и состояниями.
- Честно, открыто и, главное, вовремя сообщать о них другому.
- Способствовать пониманию другим человеком вас и ваших состояний.
- Готовность понять, принять, поддержать чувства другого (Не обязательно разделять!).
- Осознанно обмениваться своими состояниями.

Практическое занятие 15.

Упражнение:

Выработать навык сознательно различать: когда мы наблюдаем нечто и когда начинаем домысливать наблюдаемое.

Вспомогающие вопросы:

- То, что я сейчас воспринимаю (думаю, представляю), действительно так?
- Я это точно знаю?
- Уверена в этом на 100 %?

Упражнение:

Во взаимодействии с кем-либо, понаблюдать за собой: своими мыслями, эмоциями, чувствами и состояниями.

Отследить, если ваши состояния от взаимодействия с человеком ухудшаются, кого вы обвиняете в этом?

Практическое занятие 16.

Навык:

При взаимодействии с человеком в любое мгновение жизни (здесь и сейчас), осознавать кто более светлый, как происходит энергообмен и, не нарушая энергообмен, выстраивать свое взаимодействие.

Навык:

Учитесь истинному сочувствию по отношению к самому себе.

Практическое занятие 17.

Учимся делать выборку из истинно значимых вопросов в этот момент времени (в течении 1 недели). После того, как вы смоделировали вопрос, приступайте к остальным пунктам, проходя всю цепочку.

Практическое задание 18.

Ответить на вопросы для лучшего понимания имеющихся отношений:

1. Мои отношения с _____
2. В чем их смысл? Сего я хочу от них?
3. Что жду от человека в этих отношениях? Что хочу получить?
4. Что я сам могу ему дать? Что могу привнести в эти отношений?
5. Чем могу быть полезен, значим, интересен?
6. Что могу сделать уже сейчас, что улучшить нашим с ним отношения?
7. Какой я в этих отношениях?
8. И наконец, каким я хочу быть?

Практическое задание 19.

Ответить на вопросы для лучшего понимания имеющихся отношений:

1. Мои отношения с _____
2. В чем их смысл? Сего я хочу от них?
3. Что жду от человека в этих отношениях? Что хочу получить?
4. Что я сам могу ему дать? Что могу привнести в эти отношений?
5. Чем могу быть полезен, значим, интересен?
6. Что могу сделать уже сейчас, что улучшить нашим с ним отношения?
7. Какой я в этих отношениях?
8. И наконец, каким я хочу быть?
9. Что мне мешает чувствовать себя комфортно в этих отношениях сейчас?
10. Что Я могу сделать уже сейчас, чтобы улучшить эти отношения?

Практическое задание 20.

Ответить на вопросы для лучшего понимания имеющихся отношений:

1. Мои отношения с _____
2. В чем их смысл? Сего я хочу от них?
3. Что жду от человека в этих отношениях? Что хочу получить?
4. Что я сам могу ему дать? Что могу привнести в эти отношений?
5. Чем могу быть полезен, значим, интересен?
6. Какой я в этих отношениях?
7. Каким хочу быть?
8. Что мне мешает чувствовать себя комфортно в этих отношениях сейчас?
9. Что Я могу сделать уже сейчас, чтобы улучшить эти отношения?
10. За что в ответственен в этих отношениях? Моя роль?
11. Какими я вижу эти отношения? Каким одним словом могу их охарактеризовать?

Практическое задание 21.

Ответить на вопросы в предыдущим вопросам добавить вопрос для лучшего понимания имеющихся отношений:

12. Какие отношения я хочу иметь с этим человеком? (описать подробно, максимально детально).

Практическое задание 22.

Ответить открыто, честно и в полноте на вопрос (продолжая отвечать на предыдущие вопросы):

13. «Какие есть трудности и сложности в моих отношениях?»

Практическое задание 23.

Упражнение:

Ответить открыто, честно и в полноте на вопрос (продолжая отвечать на предыдущие вопросы):

14. Что я могу / хочу сделать уже сейчас, для того, чтобы мне стало легче в моих отношениях?

Сделать это.

Практическое задание 24.

Ответить открыто, честно и в полноте на вопрос (продолжая отвечать на предыдущие вопросы):

15. Кто я? Что хочу от этих отношений сейчас? Исследовать вопросы.

Практическое задание 25.

Ответить открыто, честно и в полноте на вопрос (продолжая отвечать на предыдущие вопросы):

16. Кто я в отношениях? Проанализировать и определить.

Далее почувствовать влюбленность, насладиться ей в полноте (понять, действительно ли наслаждаюсь ею или только думаю, что наслаждаюсь?).

Практическое задание 26.

Упражнение:

Задать вопрос: «Что я чувствую к партнеру сейчас?».

Принять, прожить максимально во всех проявлениях.

Если приятные чувства, выразить партнеру так, чтобы он смог их почувствовать.

Практическое задание 27.

Упражнение:

Если у вас есть отношения: чувственно определить, прочувствовать чувства и состояния партнера: «Что он или она чувствует в данный момент?».

Если отношений нет, почувствовать чувства и состояния человека противоположного пола: «Что он или она чувствует в данный момент?».

Практическое задание 28.

Упражнение для женщин:

Понять свое состояние, усилить его (если оно нравится) или уменьшить (если оно не нравится), и поделиться с партнером своим состоянием так, чтобы он мог понять и перенять это состояние, прочувствовать его в полноте. Если отношений нет, то же упражнение выполнить с любым мужчиной.

Упражнение для мужчин:

Постараться постичь свою женщину, почувствовать, что она испытывает, чувствует, ощущает. Проанализировать, верно ли вы поняли состояние женщины, уточнить у нее: «что она сейчас чувствует?» Сравнить. Выполнять до тех пор, пока по настоящему не почувствуете состояние женщины. Если отношений нет, то же упражнение выполнить с любой женщиной.

Практическое задание 29.

Упражнение для женщин:

Понять, прочувствовать свою суть и роль женщины в своих отношениях. Если отношений нет, почувствовать свою роль по отношению с другим мужчиной.

- Осознавать, принимать, понимать, проживать все возникающие чувства в любой момент времени.

- Усиливать или уменьшать степень звучания некоторых чувств по собственному выбору.
- Уметь делиться чувствами с партнером так, чтобы он однозначно смог их прочувствовать - разделить их: помочь своему мужчине, слушая вас, не сразу обдумывать, как решить вашу "проблему", а именно начать сопереживать, проживать вместе с вами ваши чувства.
- Из проживаемой палитры чувств осознавать истинные желания, зарождающиеся в настоящий момент времени.
- Уметь делиться с партнером желаниями так, чтобы он смог их прочувствовать и понять.

Упражнение для мужчин:

Понять, прочувствовать свою суть и роль мужчины в своих отношениях. Если отношений нет, почувствовать свою роль по отношению с другой женщиной:

- Чувствовать и понимать свою женщину.
- Поддерживать партнершу, создавая ареал надежной опоры и защиты.
- Быть решительным и ответственным за благосостояние отношений.
- Уметь быть разумно деятельным на благо каждого из партнеров и самих отношений.

Практическое задание 30.

Упражнение:

Настроиться на себя. Сосредоточиться на себе. Погрузиться в чувствование себя. Понять и в полноте прочувствовать: «Что чувствую?»

После определить: «Что хочу (что на самом деле хочу)?»

После выполнить, сделать то, что «хочу», несмотря на внешние факторы и ситуации. Выделить время для своих желаний.

Практическое задание 31.

Упражнение:

Продолжить выполнение предыдущего упражнения, погружаясь глубже в свои чувства и осознания. Настроиться на себя. Сосредоточиться на себе. Погрузиться в чувствование себя. Понять и в полноте прочувствовать: «Что чувствую?»

После определить: «Что хочу (что на самом деле хочу)?»

После выполнить, сделать то, что «хочу», несмотря на внешние факторы и ситуации. Выделить время для своих желаний.

Практическое задание 32.

Упражнение:

Закрепляем упражнение на глубинное понимание и осознание себя, своих чувств и желаний, переходя к действиям. Настроиться на себя. Сосредоточиться на себе. Погрузиться в чувствование себя. Понять и в полноте прочувствовать: «Что чувствую?»

После определить: «Что хочу (что на самом деле хочу)?»

После выполнить, сделать то, что «хочу», несмотря на внешние факторы и ситуации. Выделить время для своих желаний.

Практическое задание 33.

Упражнение:

Продолжить предыдущее упражнение, подключая природную женскую или мужскую суть:

Настроиться на себя. Сосредоточиться на себе. Погрузиться в чувствование себя. Понять и в полноте прочувствовать: «Что чувствую как женщина/мужчина?»

После определить: «Что хочу как женщина/мужчина (что на самом деле хочу)?»

После выполнить по-женски или по-мужски, сделать то, что «хочется», несмотря на внешние факторы и ситуации. Выделить время для своих желаний.

Практическое задание 34.

Упражнение:

Настроиться на себя. Сосредоточиться на себе. Погрузиться в чувствование себя. Понять и в полноте прочувствовать, что я чувствую и что хочу сделать по отношению к кому-либо или чему либо.

Сделать то, что хочется относительно человека, процесса, предмета, объекта, явления.

Практическое задание 35.

Упражнение:

Продолжать нарабатывать навык, выполняя предыдущее упражнение. Настроиться на себя. Сосредоточиться на себе. Погрузиться в чувство себя. Понять и в полноте прочувствовать, что я чувствую и что хочу сделать по отношению к кому-либо или чему либо.

Сделать то, что хочется относительно человека, процесса, предмета, объекта, явления.

Практическое задание 36.**Упражнение:**

3 раза в течение дня, пять дней подряд, задавать себе вопросы и чувственно проживать ответы:

- Где я сейчас нахожусь? Что со мной происходит?
- Что я делаю? Что я при этом чувствую? Что хочу на самом деле?
- Что я вижу? Что я чувствую при этом? Что мне хочется сейчас?
- Что я слышу? Что я чувствую при этом? Что хочу?
- О чем я говорю? Что я чувствую? Есть ли смысл в этом?

Практическое задание 37.**Упражнение:**

3 раза в течение дня, пять дней подряд, осознавать свои желания.

Следить за их истинностью, чистотой и силой, избегая/упраздняя все «НО».

Повторить схему до достижения желаемого результата.

Практическое задание 38.**Упражнение:**

3 раза в течение дня, пять дней подряд, чувственно осознавая себя, определить, что беспокоит здесь и сейчас.

Следить за чувственностью ответов. Выявив ответ, постараться прожить все возникающие чувства, связанные с тем, что беспокоит. В проживании состояний обеспокоенности сердца, задать вопрос, что чувствуя все это, мне сейчас хочется? Ответ сверить с сердцем. Поступить так, как хочет сердце.

Повторять схему до достижения желаемого результата.

Практическое задание 39.**Упражнение:**

3 раза в течение дня, 5 дней подряд фиксировать внимание на том, что в вашем сердце в данный момент времени: что вы испытываете, что чувствуете и что проживаете сердцем «здесь и сейчас»?

Если то, что вы заметили в своем сердце, вам нравится, побудьте в этом около 3,5 минут, наблюдая за тем, во что, это преобразится. Осознанно насладитесь данным процессом.

Если обнаруженное в вашем сердце вам не по вкусу, постарайтесь заменить его.

Для этого можно вспомнить что-нибудь приятное и чувственно прожить это. А лучше, сделать то, что доставит вам радость и наслаждение. Побывать в этом не менее 2 минут

Практическое задание 40.**Упражнение:**

3 раза в течение дня, 5 дней подряд фиксировать внимание на том: Где вы? Кто вы? Что чувствуете, испытываете и проживаете в данный момент на уровне тела, души и духа? Хочется ли сейчас проявить что-либо? На каком уровне? Как это сделать?

Проявить то, что хочется.

Практическое задание 41.**Упражнение:**

3 раза в течение дня, 5 дней подряд фиксировать внимание на том:

Где вы? Кто вы? Что чувствуете, испытываете и проживаете в данный момент на уровне тела, души и духа?

Хочется ли сейчас проявить что-либо? На каком уровне? Как это сделать? Проявить то, что хочется.

2 часть: Постараться чувственно осознать, что происходит в мире или с его частью, когда вы проявляете то, что вам хочется.

Действовать по схеме.

Практическое задание 42.

Упражнение:

3 раза в течение дня, 5 дней подряд, находясь во взаимодействии с кем-либо, научиться чувственно воспринимать состояние своего партнера. По возможности сверять с ним свои ощущения.

Практическое задание 43.

Упражнение:

3 раза в течение дня, 5 дней подряд научиться осознавать желание по формуле: «Я ХОЧУ БЫТЬ/СТАТЬ...».

Проанализировать по прошествию двух недель выполнения, что изменилось в вас, в вашем восприятии себя и своей жизни.

Примеры: «Я ХОЧУ БЫТЬ любящей женой». Вместо: «Я ХОЧУ богатого мужа».

Вместо: «Я ХОЧУ конфетки». – «Я ХОЧУ БЫТЬ доброй, съев конфетки».

«Я ХОЧУ посмотреть мелодраму» - «Я ХОЧУ СТАТЬ романтической, посмотрев этот фильм».

Практическое задание 44.

Схема: 3 раза в течение дня, 5 дней подряд делать предложенное задание. После этого устраивать два выходных.

Упражнение:

Задать вопрос: "Что есть у меня в отношениях с этим человеком сейчас?".

Ответ получить из чувственного восприятия.

Осознав ответ, задать следующий вопрос: "Что я чувствую сейчас от того, что это есть в моих отношениях?". Прожить возникающие чувства в длительности, исследуя их качественные характеристики в течение 2 минут.

Выбрать нужно одно из ваших отношений. Будете работать весь ближайший период лишь с ним.

Практическое задание 45.

Обратить внимание на себя самого. Успокоиться, замедлиться. Осознать, что чувствуете здесь и сейчас?

Зафиксировав внимание на том, что ощущаете, поизучать это, используя для этого следующие вопросы:

"Что чувствую/ощущаю сейчас?", "На что это похоже?",

"Как это мной воспринимается?",

"Какого вкуса? Цвета? Веса? Фактуры?",

"Нравится ли мне это?"

По окончании исследования, вновь определить: "Как в целом я сейчас себя чувствую?". На этом завершить выполнение задания.

Практическое задание 46.

Для выполнения упражнения не обязательно уходить в тихое место, закрывать глаза и сидеть неподвижно.

Необходимо обратить внимание на себя самого, успокоиться, замедлиться. Сосредоточиться на своем дыхании. Прислушаться к своему сердцебиению.

Ощутить себя в своем теле – почувствовать какие процессы в нем сейчас происходят? Есть ли напряжение?

Осознать свои мысли и какие они. Постараться признать их.

Прислушаться к своим чувствам. Определить их характер. Принять их.

Понять, ведется ли сейчас внутренний диалог с самим собой. О чем он? Нравится он или нет?

Заметить сколько всего одновременно происходит в этот настоящий момент. Как это удивительно и неповторимо. И каким бы оно "несовершенным", по вашему мнению, не было бы, это всё **ВЫ! ВЫ НАСТОЯЩИЙ!**

Практическое задание 47.

Необходимо обратить внимание на себя самого, успокоиться, замедлиться, расслабиться. Ощутить себя в полноте здесь и сейчас.

Постараться почувствовать себя энергией (жидкой каплей). Почувствовать свою вибрацию, силу, мощь, плотность. Постараться увидеть свой внутренний свет. Какого цвета он сейчас? Прислушаться к своему звучанию. Определить свой энергетический объем (широту, долготу, высоту). Полюбоваться собой всласть.

Практическое задание 48.

Провести осознанный анализ по схеме:

1. Что я сейчас знаю...?
2. Что я чувствую относительно того, что я знаю?
3. Что я принимаю/не принимаю из того, что я теперь знаю?
4. Чем я наслаждаюсь/не наслаждаюсь из того, что я знаю?
5. Что я сейчас реально понимаю из того, что я знаю?
6. Что я делаю относительно того, что я понимаю?
7. Что я уже умею? Что у меня получается?
8. Какие у меня есть результаты? Что они мне дают? Как отражаются на моей жизни?

Практическое задание 49.

Необходимо обратить внимание на себя самого, успокоиться, замедлиться. Сосредоточиться на себе.

- Осознать свои мысли. Признать их. Определить, что я чувствую здесь и сейчас относительно своих мыслей? Установить их заряженность и потенциал.
- Прислушаться к своим эмоциям/чувствам/ощущениям. Принять их. Прожить их в полноте, установив их заряд и потенциал.
- Понять, ведется ли сейчас внутренний диалог с самим собой. О чем он? Что я чувствую по отношению к этому? Характер заряда? Потенциал?
- Что я сейчас делаю? Что испытываю в настоящий момент от своих действий? Определить силу заряда действий?

Определить свое целостное состояние от всего чувственно воспринимаемого здесь и сейчас. Насладиться этим.

Практическое задание 50.

Необходимо обратить внимание на себя самого, успокоиться, замедлиться. Сосредоточиться на себе.

Проработать практики - "Идентификация" и "Визуализация" чувственных спектров.

Практическое задание 51.

Необходимо обратить внимание на себя самого, успокоиться, замедлиться. Сосредоточиться на себе. Обнаружив привычные эмоции и ощущения, прожить их до принятия.

Задать вопрос: "Всё это чувствую, как мне хочется быть?". Постараться осознать в полноте поступивший ответ.

Практическое задание 52.

Необходимо обратить внимание на себя самого, успокоиться, замедлиться. Сосредоточиться на себе. Постараться определить свое целостное состояние от всего чувственно воспринимаемого здесь и сейчас (от мыслей, чувств, состояний, речи и действий).

Погрузиться в него на 30-60 секунд.

Перевести фокус внимания на солнечное сплетение, максимально его прочувствовать.

Практическое задание 53.

Необходимо обратить внимание на себя самого, успокоиться, замедлиться. Сосредоточиться на себе. Четко осознать свое целостное состояние здесь и сейчас. Перевести фокус внимания на солнечное сплетение, активизировать его.

Задать себе вопрос: «Что хорошего есть во мне?». Насладиться ответами.

Период выполнения 7 дней по привычной схеме.

Практическое задание 54.

Необходимо обратить внимание на себя самого, успокоиться, замедлиться. Сосредоточиться на себе. Четко осознать свое целостное состояние здесь и сейчас. Активизировав солнечное сплетение, задать вопрос:

«Что есть прекрасного в моём мире?». Насладиться ответом.

Период выполнения 7 дней по привычной схеме.

Практическое задание 55.

Необходимо обратить внимание на себя самого, успокоиться, замедлиться. Сосредоточиться на себе. Четко осознать свое целостное состояние здесь и сейчас. Перевести фокус внимания на солнечное сплетение, активизировать его. Задать себе вопрос:

«За что я сейчас благодарен себе?». Чувственно прожить ответы.

Практическое задание 56.

Упражнение 1:

Необходимо обратить внимание на себя самого, успокоиться, замедлиться. Сосредоточиться на себе. Четко осознать свое целостное состояние здесь и сейчас.

С вниманием и заботой к себе определить его качественные характеристики, ответив на ряд вопросов:

Какое оно сейчас?

Правится ли оно мне? Достаточное ли?

Хочется ли его изменить? Что для этого сейчас необходимо?

Упражнение 2:

Обратить внимание на себя самого, успокоиться, замедлиться. Сосредоточиться на себе. Четко осознать свое целостное состояние здесь и сейчас. Насладиться/наполниться им.

Определить в себе какое-либо достоинство, наполнить его энергией своего состояния и вписать его в свое поле.

Практическое задание 57.

Необходимо обратить внимание на себя самого, успокоиться, замедлиться. Сосредоточиться на себе. Четко осознать свое целостное состояние.

С вниманием и заботой к себе определить, что здесь и сейчас реально значимо и важно для меня? Выбираю ли я это?

Практическое задание 58.

Необходимо обратить внимание на себя самого. Успокоиться, замедлиться. Сосредоточиться на себе. Четко осознать свое целостное состояние.

С вниманием и заботой к себе определить наличие своего биополя. Осознать, какое оно в данный момент времени. Насладиться им.

Практическое задание 59.

Необходимо обратить внимание на себя самого. Успокоиться, замедлиться. Сосредоточиться на себе. Четко осознать свое целостное состояние. Стать собой. Почувствовать свое биополе.

По своему желанию и выбору попробовать почувствовать биополе другого человека. Поизучать его, используя разные органы восприятия.

Практическое задание 60.

Необходимо обратить внимание на себя самого. Успокоиться, замедлиться. Сосредоточиться на себе.

- Почувствовать и определить свое внутреннее состояние/настроение ("-", "0", "+").
- Осознать, что сейчас хочется относительно душевного состояния.
- Замерить показатели своего тела. Понять, что хочется сейчас для телесного комфорта.
- Оценить свое целостное состояние. Насладиться им.
- Приступить к выполнению того, что захотелось при диагностике души и тела.
- Через время отметить, произошли ли изменения в состоянии.

Практическое задание 61.

Необходимо обратить внимание на себя самого. Успокоиться, замедлиться. Сосредоточиться на себе. Почувствовать и определить свое внутреннее состояние/настроение ("-", "0", "+").

Осознать, что сейчас хочется относительно душевного состояния.

Замерить показатели своего тела. Понять, что хочется сейчас для телесного комфорта.

Оценить свое целостное состояние. Насладиться им.

Приступить к выполнению того, что захотелось при диагностике души и тела.

Через время отметить, произошли ли изменения в состоянии.

Практическое задание 62.

Необходимо обратить внимание на себя самого. Успокоиться, замедлиться. Сосредоточиться на себе. Почувствовать и определить свое внутреннее состояние/настроение ("-", "0", "+").

Осознать, что сейчас хочется относительно душевного состояния.

Замерить показатели своего тела. Понять, что хочется сейчас для телесного комфорта.

Оценить свое целостное состояние. Насладиться им.

Приступить к выполнению того, что захотелось при диагностике души и тела.

Через время отметить, произошли ли изменения в состоянии.

Практическое задание 63.

Необходимо обратить внимание на себя самого, успокоиться, замедлиться. Сосредоточиться на себе. Четко осознать свое целостное состояние здесь и сейчас.

Из глубины восприятия себя самого, перевести часть своего внимания на окружающий мир.

1. Послушать мир. Услышав что-либо в окружающем пространстве, задать себе вопрос: "Что я сейчас чувствую, слыша это?"

2. Посмотреть на мир. Увидев что-либо в окружающем пространстве, задать себе вопрос: "Что я сейчас чувствую, видя это?"

Таким образом, исследовать мир всеми органами восприятия (зрение, слух, вкус, обоняние, осязание).

Практическое задание 64.

Необходимо обратить внимание на себя самого, успокоиться, замедлиться. Сосредоточить своё внимание на партнере, максимально представив его.

Задать себе вопрос: «Что я чувствую сейчас к своему партнеру?». Прожить возникающие чувства в длительности, исследуя их в течение 1,5 - 2 минут.

После этого задать следующий вопрос: «Как я отношусь к своему партнеру?». В полноте осознать это.

Практическое задание 65.

Необходимо обратить внимание на себя самого, успокоиться, замедлиться. Сосредоточиться на себе. Четко осознать свое целостное состояние здесь и сейчас.

Задать себе вопрос: «Что я чувствую сейчас по отношению к себе?». Прожить возникающие чувства в длительности, исследуя их в течение 1,5 - 2 минут.

После этого задать следующий вопрос: «Как я отношусь к себе сейчас?». В полноте осознать это.

Если возникшее понимание вам не нравится, постараться изменить его.

Если нравится – насладиться им в полноте.

Практическое задание 66.

Необходимо обратить внимание на себя самого, успокоиться, замедлиться. Сосредоточиться на себе. Четко осознать свое целостное состояние здесь и сейчас.

Задать себе вопрос: «Что есть процветание для меня в данный период жизни?». Глубоко осмыслить его.

Практическое задание 67.

Необходимо обратить внимание на себя самого, успокоиться, замедлиться. Сосредоточиться на себе.

Осознать: «Что я испытываю сейчас?», "Какое у меня состояние в данный момент?". Побывать в нём.

Из состояния постараться понять: "Что сейчас важно и значимо для меня?", "Что хочется сейчас сделать?", "Как быть?" и пр.

Прочувствовать: "Является ли это проявлением любви к себе и этому миру?"

9. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Формы аттестации

Программой предусмотрена текущая и итоговая аттестация слушателей. Для проведения текущей и итоговой аттестации разработан фонд оценочных средств, являющийся неотъемлемой частью учебно-методического комплекса.

Объектами оценивания выступают:

- степень освоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы.

Текущий контроль знаний обучающихся проводится преподавателем, ведущим занятия в учебной группе, на протяжении всего обучения по программе.

Текущий контроль знаний включает в себя наблюдение преподавателя за учебной работой обучающихся и проверку качества знаний, умений и навыков, которыми они овладели на определенном этапе обучения посредством отчета студента и/или в иных формах, установленных преподавателем.

Итоговая аттестация — процедура, проводимая с целью установления уровня знаний обучающихся с учетом прогнозируемых результатов обучения и требований к результатам освоения программы.

Слушатель допускается к итоговой аттестации после изучения разделов и тем программы в объеме, предусмотренном учебным планом.

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям соответствующей образовательной программы созданы фонды оценочных средств, включающие методы контроля, позволяющие оценить знания и умения.

Обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдаются дипломы о профессиональной переподготовке установленного образца.

При освоении программы параллельно с получением среднего профессионального или высшего образования дипломы о профессиональной переподготовке выдаются одновременно с получением соответствующего документа о среднем профессиональном или высшем образовании.

Лицам, не прошедшим итоговую аттестацию или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лицам, освоившим часть программы и (или) отчисленным из образовательной организации, выдается справка об обучении или о периоде обучения по образцу, устанавливаемому организацией.

10. ПРОГРАММА ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Обучающиеся допускаются к итоговой аттестации после изучения разделов и тем программы в объеме, предусмотренном учебным планом программы.

Оценка качества освоения учебной программы проводится в процессе итоговой аттестации в форме зачета посредством прохождения опроса.

Оценка	Критерии оценки
Зачтено	Оценка «Зачтено» выставляется слушателю, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу использует его, не допуская существенных неточностей в ответе на тестовые вопросы, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов.
Не зачтено	Оценка «Не зачтено» выставляется слушателю, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические вопросы или не справляется с ними самостоятельно.

Лицам, успешно освоившим программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдаётся диплом о профессиональной переподготовке установленного образца.

Лицам, не прошедшим итоговую аттестацию или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лицам, освоившим часть программы и (или) отчисленным из образовательной организации, выдается справка об обучении или о периоде обучения по образцу, устанавливаемому организацией.

11. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Примерные вопросы для итоговой аттестации:

Вопросы к модулю 1:

1. Личность человека. Сознание человека.
2. Мысль человека. Особенности. Виды.
3. Управление собственными мыслями. Упражнение «Работа с мыслями»
4. Эмоции. Отличительные особенности.
5. Управление эмоциями. Преодоление негативных эмоций.
6. Чувства. Отличительные особенности.
7. Отличие эмоций от чувств.
8. Личностное состояние. Работа с состояниями.
9. Речь и язык. Психологическая структура речи.
10. Действия человека. Разумность, последовательность, своевременность.
11. Что такое осознанный анализ? Что он дает? Как помогает человеку в жизни?
12. Что такое страх?
13. Основные разновидности страха?
14. Способы преодоления разных видов страха?
15. Что такое стресс?
16. Расскажите, как вы понимаете правило двух минут в разрешении стрессовых ситуаций?
17. Мышление человека. Характеристика. Виды. Индивидуальные особенности.
18. Что такое стереотипы мышления?
19. Как обнаружить и проработать стереотипы?
20. Обиды. Причины возникновения. Влияние на жизнь человека.
21. Схема проработки обид.
22. Чувство вины. Причины возникновения. Влияние на жизнь человека.
23. Схема проработки чувства вины.
24. Понятие личной энергии человека.
25. Потенциал человека. Баланс внутренней энергии и физических сил.
26. Развитие потенциала человека.

Вопросы к модулю 2:

27. Виды отношений. Суть отношений. Признаки счастливых отношений.
28. Принципы построения отношений. Основные законы.
29. Какие существуют основные условия для создания любящих отношений?
30. Как сохранить баланс между абсолютной автономностью и чрезмерной привязанностью?
31. Основные навыки построения гармоничных отношений.
32. Роль женщины в отношениях.
33. Роль мужчины в отношениях.
34. Стадии развития отношений. Этапы взросления пары.
35. Кризисы отношений.
36. Причины разлада в отношениях.
37. Способы преодоления кризисов и разлада отношений.
38. Стадии процесса развода. Как сохранить себя при разводе?
39. Факторы, мешающие выстраивать гармоничные отношения.
40. Способы преодоления страхов и сомнений в отношениях
41. Способы преодоления стереотипов и установок в отношениях.
42. Способы создания, восстановления и развития отношений.
43. Основные действия, приводящие отношения в норму.
44. Способы, позволяющие паре достичь счастья, богатства и гармонии.

Вопросы к модулю 3:

45. Что такое энергия отношений.
46. Умение находиться в настоящем. Умение наслаждаться.
47. Понятие индивидуальности. Эмпатия. Умение чувствовать партнера.
48. Основа истинной свободы в отношениях. Искаженное восприятие свободы в отношениях.
49. Характеристики энергии человека.
50. Энергетические основы в отношениях. Понятие энергетических границ.
51. Понятие чувственности. Проявление себя.
52. Этапы развития чувственности.

53. Разрушительные чувства и формы поведения. Навыки освобождения от губительных эмоциональных форм.
54. Понятия искренности, открытости и доверия в отношениях.
55. Понятие благодарности.
56. Умение быть собой в отношениях.
57. Навыки, приводящие к любви.
58. Понятие энергетики человека. Понятие энергетики отношений.
59. Энергия семьи. Этапы создания пары мужчины и женщины.
60. Энергетический баланс во взаимоотношениях мужчины и женщины.
61. Понятие равнозначности и равноценности в отношениях.
62. Особенности женской энергии. Понятия женственности. Основные навыки для женщины.
63. Особенности мужской энергии. Понятие мужественности. Основные навыки для мужчины.
64. Законы рода.
65. Измена. Как пережить измену?
66. Потенциал отношений. Раскрытие его безграничных возможностей.
67. Понятия процветания, изобильности, благосостояния. Способы достижения.
68. Созвучие мужчины и женщины. Умение любить.

12. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Лекционные занятия проводятся с целью теоретической подготовки слушателей. Цель лекции – дать систематизированные основы знаний по учебной теме, акцентировав внимание на наиболее сложных вопросах темы занятия. Лекция должна стимулировать активную познавательную деятельность слушателей, способствовать формированию самостоятельного мышления.

Выбор методов обучения для каждого занятия определяется преподавателем в соответствии с составом и уровнем подготовленности слушателей, степенью сложности излагаемого материала.

Реализация программы осуществляется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Обучающимся предоставляется доступ (удаленный доступ) к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, электронной библиотеке, состав которых определяется настоящей программой.

При осуществлении дистанционного обучения слушателям выдаются логин и пароль для входа на образовательную платформу, с помощью которой необходимо будет реализовывать требования программы.

Кадровые (педагогические) условия. Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими соответствующее профессиональное образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам, в рамках изучаемого цикла.

Форма итоговой аттестации по дополнительной профессиональной программе профессиональной переподготовки – экзамен посредством устного опроса.

Обучающийся допускается к итоговой аттестации после изучения учебных материалов в объеме, предусмотренном учебным планом.

Лица, освоившие дополнительную профессиональную программу профессиональной переподготовки и успешно прошедшие итоговую аттестацию, получают документ установленного образца – диплом о профессиональной переподготовке.

13. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

13.1. Материально-техническая база образовательной организации оснащена необходимым оборудованием для доступа в интернет по выделенному каналу.

13.2. Образовательная организация имеет необходимое серверное оборудование, обеспечивающее функционирование электронной информационно-образовательной среды, и высокоскоростной канал доступа к электронной информационно-образовательной среде.

13.3. Обучение проводится посредством электронной образовательной среды (платформы) <https://academyosoznannosty.com>.

Для освоения образовательной программы обучающийся должен иметь доступ в сеть интернет, а также персональный компьютер или смартфон. Используемое для обучения программное обеспечение и техника обучающегося должны соответствовать следующим техническим требованиям:

- для персонального компьютера: процессор с частотой работы от 1.5ГГц, Память ОЗУ объемом не менее 4 Гб, Жесткий диск объемом не менее 128 Гб, Монитор от 10 дюймов с разрешением от 1440*900 точек (пикселей), ОС Windows 7+ или Mac OS X от 10.7+, Браузер Google Chrome последней версии.

- для смартфона: операционная система Android версии 5.0 и выше, а также ОС iOS версии 10.0 и выше. оперативная память от 1 гб и выше, экран от 720×1280 и выше, Браузер Google Chrome последней версии.

Вебинары проводятся с применением платформы Getcourse.ru.

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной платформе из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»).

Электронная информационно-образовательная среда образовательной организации обеспечивает:

- доступ к настоящей Программе, видеоурокам, конспектам к каждому уроку в виде электронного файла в формате PDF, пошаговым инструкциям и дополнительным материалам;
- формирование электронного архива выполненных работ обучающегося, в том числе сохранение комментариев менторов по этим работам.

При реализации настоящей Программы с применением исключительно дистанционных образовательных технологий и электронного обучения электронная информационно-образовательная среда образовательной организации дополнительно обеспечивает:

Фиксацию хода образовательного процесса, результатов выполнения домашних практических работ, выполнения тестов, предварительной аттестации и результатов освоения Программы:

- просмотр видеоуроков,
- процедуру оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением исключительно электронного обучения.

Взаимодействие между участниками образовательного процесса посредством сети Интернет.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией лиц, ее использующих и поддерживающих.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды соответствует законодательству Российской Федерации.

Совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств образовательной организации обеспечивает освоение обучающимися программы в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Образовательная организация обеспечена необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, которое подлежит обновлению при необходимости.

Реализация настоящей Программы обеспечивается педагогическими работниками и/или лицами, привлекаемыми образовательной организацией к реализации Программы на их условиях.

14. ИНФОРМАЦИОННЫЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Список литературы:

Основная литература

1. Куликов Л. Психология личности в трудах отечественных психологов - Питер; СПб.; 2009.
2. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2016. – 583 с.: ил. – (Серия «Учебник для вузов»).
3. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – 4-е изд. – М.: гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. КН=н. 1: Общие основы психологии. – 688 с.
4. Аверин В.А. Психология личности: Учебное пособие. – СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1999. – 89 с.
5. Щербатых Ю.В. Общая психология. Завтра экзамен. – СПб.: Питер, 2008. – 272 с.: ил. – (Серия «Завтра экзамен»).
6. Платонов К.К. Психологический практикум – Профтехобразование.
7. К. Платонов. Занимательная психология. – Издание 5-е, исправленное. – СПб.: Питер Пресс, 1997. – 288 с., ил. – (Серия «Азбука психологии»).
8. Фрейд З. – Психология масс и анализ человеческого Я.
9. Психология бессознательного: Сб. произведений / Сост., науч. ред., авт. вступ. ст. М. Г. Ярошевский.— М.: Просвещение» 1990.— 448 с.
10. К .Роджерс. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: "Прогресс", 1994 Терминологическая правка В.Данченко.
11. Эрих Фромм. Искусство любить – Золотой фонд мировой классики.
12. Столяренко Л.Д. Основы психологии. Издание третье, переработанное и дополненное. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-на-Дону: «Феникс», 2000. -672 с.
13. Джо Диспенза. Сила подсознания, или Как изменить жизнь за 4 недели.
14. Джо Диспенза. Развивай свой мозг. Как перенастроить разум и реализовать собственный потенциал, перевод Шепелев Д. - ООО «Издательство «Эксмо», 2019 г.

15. Джо Диспенза. Сверхъестественный разум. Как обычные люди делают невозможное с помощью силы подсознания.
16. Дейл Карнеги. Как перестать беспокоиться и начать жить.
17. Шерри Аргов. Мужчины любят стерв.
18. Джим Лоулесс. Иди туда, где страшно. Именно там ты обретишь силу, Перевод ЗАО «Компания ЭГО Транслейтинг» - ООО «Издательство „Эксмо“», 2018 г.
19. Духовно-нравственные проблемы современной личности / Отв. ред. М. И. Воловикова, А. Л. Журавлев, А. В. Юревич. – М.: Издво «Институт психологии РАН», 2018. – 477 с.
20. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. 4-е из. – СПб.: Питер, 2008. – 672 с., ил. – (Серия «Мастера психологии»).
21. Кутгер Петер. Любовь, ненависть, зависть, ревность. Психоанализ страстей. Перевод с немецкого С.С. Папкина. – СПб.: Б.С.К., 1998. – 115 с.
22. Дружинин В. Н. Психология семьи: 3-е изд. — СПб.: Питер, 2006. — 176 с: ил.
23. Карabanова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие. — М.: Гардарики, 2005. — 320 с.
24. Шнейдер Л. Б. Психология семейных отношений. Курс лекций. — М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. — 512 с. (Серия «Кафедра психологии»).
25. В.Н. Мясищев, Психология отношений. – Воронеж: Модэк, 2011г. – 400 с.
26. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. 4-е из. – СПб.: Питер, 2008. – 672 с., ил. – (Серия «Мастера психологии»).