

Общество с ограниченной ответственностью
«Национальный центральный институт развития дополнительного образования»

117556, г. Москва, ул. Фруктовая, дом 7, корпус 1, офис 3, комната 12
Телефон +7(499) 110-88-46; e-mail: info@ncrdo.ru, веб-сайт: www.ncrdo.ru

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

На Педагогическом совете

Протокол от _____ 20__ г. № _____

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ № 1 от «09» января 2023 г.

Генеральный директор ООО «НЦРДО»

Зотов А.И.

М.П.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

«Уроки женственности»

Направленность: социально-гуманитарная
Возраст обучающихся: без ограничений
Уровень: базовый

Общая трудоемкость
50 академических часов

Форма обучения
Заочная

Москва, 2023

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 01 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

3. Профессиональный стандарт «Психолог-консультант» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14.09.2022 № 537н).

1.2. Цель реализации программы и планируемые результаты обучения

Цель: социальная адаптация, создание условий для развития коммуникативной, социально-успешной личности, расширение социальной практики.

Обучающийся совершенствует следующие профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология (бакалавриат):

Код	Наименование компетенции
ОПК-4	Способность 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

По итогам освоения программы обучающийся должен

знать:

- техники избавления от негативного мышления;
- медитативные практики и аффирмации;
- практики, направленные на работу с телом;

уметь:

- использовать техники избавления от негативного мышления;
- реализовывать медитативные практики и аффирмации;
- осуществлять практики, направленные на работу с телом.

Планируемые результаты обучения по программе соответствуют выполняемым трудовым действиям, входящим в профессиональный стандарт «Психолог-консультант»:

Обобщенные трудовые функции	Трудовые функции, реализуемые после обучения	Код	Трудовые действия
Оказание консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам	Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам	A/03.6	Реализация программ мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи

1.3. Категория обучающихся

К освоению программы допускаются лица без предъявления требований к уровню образования.

1.4. Форма обучения: заочная.

1.5. Срок освоения программы

Срок освоения программы составляет 50 часов.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№п п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемко сть, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуто чной и итоговой аттестации (ДЗ, З) ¹
			Лекц ии	Тестирова ние	Практичес кие занятия	
1	Техники избавления от негативного мышления	16	10	1	5	3
2	Медитативные практики и аффирмации	16	10	1	5	3
3	Практики, направленные на работу с телом	16	10	1	5	3
Итоговая аттестация		2			Итоговое тестирован ие	
ИТОГО		50				

2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоем кость, в акад. час.	Учебн ые недели
1	Техники избавления от негативного мышления	16	1
2	Медитативные практики и аффирмации	16	1-2
3	Практики, направленные на работу с телом	16	2
	Итоговая аттестация	2	2

2.3. Рабочие программы разделов, дисциплин (модулей)

¹ ДЗ – дифференцированный зачет, З – зачет

Наименование разделов, дисциплин (модулей) и тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 1. Техники избавления от негативного мышления	Лекция/10 часов	Что мы должны знать о женственности. Негативное мышление. Техники избавления от негативного мышления
	Практическое занятие 1 /5 часов	<p>Выполните задания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ответьте на вопросы: в чём выражается женственность? По каким признакам её можно определить? 2. Определите, какой женский архетип из 4-х представленных в видео-лекции у Вас преобладает, и какая его сторона: темная или светлая? Для этого достаточно прослушать характеристики соответствующих архетипов, их светлые и тёмные стороны и проанализировать, на какой из них Вы больше всего похожи, какой архетип «отзывается» у Вас внутри. 3. Объясните, откуда у нас появляются дисфункциональные (негативные) установки? 4. Откройте Приложение и отметьте знаком «+» негативные установки, которые проявляются у Вас. Заполните также таблицу по выявлению Ваших негативных установок. 5. Проработайте Ваше сопротивление по работе с дисфункциональными установками с помощью простукивания точки Каратэ. Заполните таблицу по созданию affirmаций к Вашим негативным установкам. 6. Закончите проработку Ваших негативных установок в течении месяца. Также начните вести «Дневник достижений», в котором отмечайте, какие качества вам удалось сегодня проявить, как вы себя чувствовали, хвалите себя, делайте себе комплименты.
	Тестирование /1 час	
Тема 2. Медитативные практики и аффирмации	Лекция/10 часов	Аффирмации правила составления и применения. Применение мандалы
	Практическое занятие 2 /5 часов	<p>Выполните задания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выберите 3-4 самых важных для Вас аффирмации. Пропишите их неведущей рукой 5-10 минут рано утром после пробуждения и вечером перед сном. Делайте это ежедневно в течение нескольких дней. Отметьте, меняется ли после прописывания Ваше состояние, настроений и общий настрой на день. 2. Выполните упражнение с зеркалом, проговаривая аффирмацию: «Я люблю и одобряю себя. Я принимаю себя такой, какая я есть». Делайте это упражнение каждое утро 10-15 минут в течение 21 дня. Отметьте Ваши эмоции, мысли, настроение после данного упражнения.

		<p>3. Выполните медитативную практику «Женщина как сосуд», нарисуйте изображение, увиденное Вами. Проанализируйте, насколько Ваш сосуд олицетворяет женственность. Чем ВЫ его заполнили? Нравится ли он Вам?</p> <p>4. Выполните утреннюю медитацию для женщин (не вставая с кровати). Отметьте Ваше состояние после медитации.</p> <p>Включите медитативную музыку, расслабьтесь и представьте, что находитесь на большой зелёной поляне. Солнце поднимается над горизонтом, касаясь вашей кожи тёплыми лучами. Вы лежите на мягкой траве, а солнечные лучи согревают вас и наполняют бодростью. Вы ощущаете, что ваша кожа молодая и сияет изнутри. Всё ваше тело наполняется светом и энергией.</p> <p>Наслаждаясь теплом солнечных лучей, вы произносите про себя аффирмации: «Я самая красивая. Я полностью здорова. Моё тело идеально. Я принимаю и люблю себя. Я чувствую себя в гармонии со вселенной. Я знаю, что смогу достичь всего, чего захочу. Я женственна и прекрасна».</p> <p>Также можете добавить к этим аффирмациям любые другие аффирмации для женщин по своему желанию. Они могут быть просто мотивирующими, а могут быть направлены на достижение ваших конкретных целей.</p> <p>5. Нарисуйте собственную мандалу, либо раскрасьте желаемые мандалы из Приложения. Отметьте Ваше состояние в процессе и после работы с мандалой.</p>
		Тестирование /1 час
Тема 3. Практики, направленные на работу с телом	Лекция/10 часов	Техники арт-терапии, направленные на работу с телом. Телесно-энергетические упражнения
	Практическое занятие 3 /5 часов	<p>Выполните задания:</p> <p>1. Постарайтесь определить психосоматическую причину болезни или симптомов, которые у Вас есть (или иногда появляются). Для того откройте Приложение и найдите в таблицах по Л. Хей и В. Синельникову ваш симптом и его причину. Соотнесите это с Вашей ситуацией. Выпишите аффирмацию для Вашего симптома (из таблицы Л. Хей) и поработайте с ней (читайте, пишите неведущей рукой и т.д.).</p> <p>2. Выполните упражнение «Разговор с телом» с применением МАК «Спектрокарты» (см. в Приложении). Постарайтесь осознать эмоции, «запечатанные» в теле, и определить приемлемые способы отреагирования скрытых в теле эмоций.</p> <p>3. Выполните технику простукивания. Для простукивания возьмите слова Здоровье и</p>

		<p>Любовь, либо другие слова, которые Вам отзываются.</p> <p>4. Попробуйте создать талисман, который будет олицетворять Ваше здоровье и Вашу женственность. Для этого воспользуйтесь любыми подручными материалами, либо подберите специальные предметы, описанные в лекции. Включите приятную музыку и приступайте к его созданию.</p> <p>5. Выполните упражнения на развитие женственности и сексуальности.</p>
	Тестирование /1 час	
Итоговая аттестация		Итоговое тестирование /2 часа

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

3.1. Формы итоговой аттестации

Итоговая аттестация по дополнительной общеобразовательной программе предназначена для комплексной оценки уровня знаний обучающегося с учетом целей обучения для рассмотрения вопросов о предоставлении обучающемуся по результатам обучения права выдачи сертификата.

Итоговая аттестация проводится в форме итогового тестирования по программе обучения, включающего вопросы всех разделов, дисциплин (модулей).

3.2. Критерии оценки результатов освоения образовательных программ

По результатам итоговой аттестации выставляются отметки в соответствии со следующими критериями оценивания:

Количество баллов по стобалльной системе	Отметка по четырехбалльной системе
91-100	«отлично»
81-90	«хорошо»
70-80	«удовлетворительно»
менее 70	«неудовлетворительно»

Оценка результатов освоения образовательных программ осуществляется Итоговой аттестационной комиссией в соответствии со следующими критериями:

- отметка «отлично» выставляется обучающемуся, показавшему полное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), всестороннее и глубокое изучение литературы;

- отметка «хорошо» выставляется обучающемуся, показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему несущественные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий;

- отметка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, показавшему частичное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, сформированность не в полной мере новых компетенций и профессиональных умений для осуществления профессиональной деятельности;

- отметка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, не показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему серьезные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-технические условия реализации программы

Образовательная организация располагает материально-технической базой, обеспечивающей реализацию образовательной программы и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

4.2. Требования к материально-техническим условиям со стороны обучающегося (потребителя образовательной услуги)

Рекомендуемая конфигурация компьютера:

- Разрешение экрана от 1280x1024
- Pentium 4 или более новый процессор с поддержкой SSE2
- 512 Мб оперативной памяти
- 200 Мб свободного дискового пространства
- Современный веб-браузер актуальной версии (Firefox 22, Google Chrome 27, Opera 15, Safari 5, Internet Explorer 8 или более новый).

4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Образовательная организация обеспечена электронными учебниками, учебно-методической литературой и материалами по всем разделам, дисциплинам (модулям) программы. Образовательная организация также имеет доступ к электронным образовательным ресурсам (ЭОР). Образовательная организация имеет удаленный доступ ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (<http://www.biblioclub.ru/>).

При реализации программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в Образовательной организации созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя:

- электронные информационные ресурсы
- электронные образовательные ресурсы
- совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств.

Данная среда способствует освоению обучающимися программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Электронная информационно-образовательная среда Образовательной организации обеспечивает возможность осуществлять следующие виды деятельности:

1. Планирование образовательного процесса.
2. Размещение и сохранение материалов образовательного процесса.

3. Фиксацию хода образовательного процесса и результатов освоения программы.
4. Контролируемый доступ участников образовательного процесса к информационным образовательным ресурсам в сети Интернет.
5. Проведение мониторинга успеваемости обучающихся.

Список литературы и информационных источников

1. Кови, Ш. Семь навыков на каждый день: вечные истины в эпоху стремительных перемен. На основе вдохновляющих идей Стивена Р. Кови: [16+] / Ш. Кови, С. Р. Кови ; науч. ред. Д. Иншаков ; ред. О. Равданис ; пер. с англ. Е. Деревянко. – Москва: Альпина Паблишер, 2023. – 176 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=707912> (дата обращения: 20.10.2023). – ISBN 978-5-9614-3674-7 (рус.). – ISBN 978-1-64250-435-4 (англ.). – Текст: электронный.
2. Курочкина, Т. Как сделать свою жизнь лучше. Советы тем, кому советы не нужны: [16+] / Т. Курочкина. – Киев: Мультимедийное Издательство Стрельбицкого, 2013. – 93 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234180> (дата обращения: 20.10.2023). – Текст: электронный.
3. Манган, Д. Т. Секрет легкой жизни: Как жить без проблем: [16+] / Д. Т. Манган. – Санкт-Петербург: Крылов, 2010. – 221 с. – (Жизнь по желанию). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256533> (дата обращения: 20.10.2023). – ISBN 978-5-4226-0116-5. – Текст: электронный.
4. Фролов, Д. И. Тайна Женственности: или Как женщине раскрыть свою силу и стать хозяйкой собственной жизни: [16+] / Д. И. Фролов, Т. Зинкевич-Евстигнеева. – Киев: Мультимедийное Издательство Стрельбицкого, 2013. – Книга 3. – 173 с. – (Ценность каждого дня). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240121> (дата обращения: 20.10.2023). – Текст: электронный.

4.4. Кадровое обеспечение программы

Реализация дополнительной общеобразовательной программы обеспечивается педагогическими работниками, требование к квалификации которых регулируется законодательством Российской Федерации в сфере образования и труда.

Актуализация дополнительной общеобразовательной программы

№ пп	Содержание изменений	Раздел, в который вносятся изменения и дополнения	Дата внесения изменений
1	Актуализация основных источников и литературы	5.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	20.10.2023

Оценочные материалы

Оценочные материалы по дополнительной общеобразовательной программе размещены на платформе СДО и включают следующие оценочные средства: задания в тестовой форме.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения итоговой аттестации

1. Как называются архетипические образы мужского и женского начал в аналитической психологии?

Выберите один ответ:

1. Анимус и анима
2. Инь и янь
3. Маскулинность и феминность

2. О каком женском архетипе, представленном в колоде Таро идёт речь: он является высшей духовной ипостасью женской энергии

Выберите один ответ:

1. Архетип «богини-девственницы»
2. Архетип «богини-матери»
3. Архетип - «богини любви»
4. Архетип «богиня вечной женственности»

3. Как называют убеждения, мешающие нам жить, развиваться, двигаться к цели, выстраивать отношения, чувствовать себя счастливыми, наслаждаться жизнью?

Выберите один ответ:

1. Аффирмации
2. Негативные установки
3. Мысли

4. Чтобы в девочке развивалась женственность, отцу необходимо восхищаться ее красотой и нежностью, она должна чувствовать защиту с его стороны и уважение к ее женским занятиям. Так ли это?

Выберите один ответ:

1. Да
2. Нет

5. Верны ли следующие утверждения:

А) Наша правая рука связана с правым полушарием и подсознанием.

Б) Прописывая левой рукой, мы меняем наши подсознательные программы.

Выберите один ответ:

1. Верно только А
2. Верно только Б
3. Оба утверждения верны
4. Оба утверждения не верны

6. Какова причина того, что аффирмация не работает в случае, если на самом деле мы не хотим изменений, либо за нашими желаниями кроется что-то другое?

Выберите один ответ:

1. Конфликт убеждений
2. Ложные желания
3. Отсутствие действий

7. Каковы способы наполнения нашего «сосуда»?

Выберите один или несколько ответов:

1. Принимать все то, что дает жизнь и окружающие люди
2. Благодарить каждого на своем пути, каждый миг и каждого человека
3. Ухаживать за своей внешностью
4. Заниматься творчеством, рукоделием
5. Общаться даже с теми людьми, которые вызывают неприязнь

8. Как называются различные «помогающие» объекты, которые используются во многих культурах?

Выберите один или несколько ответов:

1. Талисманы
2. Обереги
3. Мандалы

9. Как называется одно из направлений в психосоматической медицине и психологии, главной задачей которого является изучение влияния психологических причин на появление и течение телесных (соматических) болезней?

Выберите один ответ:

1. Патопсихология
2. Сомапсихология
3. Психосоматика

10. С помощью чего Луиза Хей предложила искоренить психосоматические проявления?

Выберите один ответ:

1. диета
2. занятия спортом
3. аффирмация