

Индивидуальный предприниматель
Турлаева Надежда Николаевна

Утверждаю: ИП Турлаева Н.Н.



CN=Турлаева Надежда
Николаевна, O=ИП Турлаева
Надежда Николаевна, E=
nadia_t@mail.ru
Я подтверждаю документ
своей удостоверяющей
подписью

2026.08.14 15:49:41+03'00'

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Сверхспособности»**

г. Санкт-Петербург, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1.	3	
1.1.	Направленность программы	4
1.2.	Нормативная база	5
1.3.	Адресат программы	5
1.4.	Объём и срок освоения программы	6
1.5.	6	
1.6.	Формы аттестации	6
1.7.	Организация образовательного процесса	7
2.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	8
2.1.	Цель	8
2.2.	Задачи	8
2.3.	Планируемые результаты освоения программы:	8
3.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	11
3.1.	Учебный план	11
3.2	Календарный учебный график	12
3.3.	Учебно-тематический план	14
3.4.	Рабочие программы дисциплин	15
4.	ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	23
4.1.	Материально-техническое обеспечение	23
4.2.	Кадровое обеспечение	25
4.3.	Методические материалы	25
4.4.	Литература	26
5.	ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	27
5.1.	Формы текущего контроля успеваемости	27
5.2.	Аттестация	27

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современном мире, характеризующемся высокой скоростью изменений, информационной перегрузкой и возрастающими требованиями к личностной эффективности, всё более востребованными становятся навыки, выходящие за рамки традиционного рационального мышления. Умение понимать себя, считывать собственные эмоциональные состояния и выстраивать гармоничные отношения с окружающими напрямую влияет на качество жизни, профессиональную реализацию и психологическое благополучие человека.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Сверхспособности» (далее – программа «Сверхспособности», программа) отвечает на запрос современного общества в развитии так называемого «шестого чувства» – врождённой способности человека чувствовать себя и других людей. Эта способность позволяет не только лучше понимать свои внутренние процессы и эмоциональные блокировки, но и принимать более точные, взвешенные решения, осознанно влиять на свою реальность и достигать целей с меньшими энергозатратами.

Программа «Сверхспособности» представляет собой комплексный практико-ориентированный курс, направленный на развитие врождённого навыка чувствования через работу с телом, эмоциями и вниманием. В основе методологии лежит понимание тела как первичного информационного канала, а эмоций – как языка, на котором тело общается с сознанием.

Актуальность программы обусловлена также растущим интересом к телесно-ориентированным практикам, которые рассматривают тело как первичный канал получения информации о себе и мире. В условиях, когда традиционные когнитивные подходы не всегда дают устойчивый результат, обращение к внутренней чувствительности становится эффективным инструментом личностного роста и саморегуляции.

Полученные в ходе программы навыки имеют непосредственное практическое применение в различных сферах жизни:

- в личной жизни – улучшение взаимопонимания с партнёром и детьми, разрешение конфликтов, создание гармоничных отношений.
- в профессиональной деятельности – повышение эмоционального интеллекта, улучшение командного взаимодействия, принятие более точных управленческих решений.
- в саморазвитии – более глубокое понимание собственных мотивов, ценностей и жизненных целей.
- в управлении стрессом – освоение техник заземления и восстановления ресурса, повышение стрессоустойчивости.
- в достижении целей – работа с внутренними блокировками, мешающими финансовому росту и самореализации.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Сверхспособности» является актуальным и своевременным образовательным продуктом, отвечающим на запрос современного человека в развитии глубинного самопознания, интуиции и навыков чувственного восприятия. Программа построена на прочной методологической основе, сочетает теорию с практикой и ориентирована на достижение измеримых личностных результатов.

Освоение программы позволит слушателям не только развить врождённые способности к чувствованию себя и других, но и существенно повысить качество жизни, научиться осознанно влиять на свою реальность и жить в гармонии с собой и миром.

1.1. Направленность программы

Программа «Сверхспособности» имеет социально-гуманитарную направленность.

Программа регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки по данному направлению и включает в себя: учебный план; рабочую

программу учебной дисциплины и другие материалы, обеспечивающие качество подготовки обучающихся, а также календарный учебный график и методические и оценочные материалы, обеспечивающие реализацию соответствующей образовательной технологии.

1.2. Нормативная база

Программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона РФ от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановления Правительства РФ от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26.08.2010 № 761н «Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих. Раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

1.3. Адресат программы

Программа адресована широкому кругу обучающихся, заинтересованных в собственном развитии, вне зависимости от профессиональной сферы. Особую пользу курс принесёт тем, кто:

- стремится развить интуицию и навыки чувственного восприятия;
- хочет лучше понимать свои эмоции, реакции и телесные сигналы;
- ищет способы преодоления внутренних барьеров и эмоциональных блокировок;
- желает улучшить взаимоотношения с партнёром, детьми, коллегами и окружением;
- находится на пути осознанного изменения своей жизни и готов к практическим действиям.

Программа будет полезна как начинающим свой путь в саморазвитии, так и опытным практикам, желающим углубить свои навыки и выйти на новый уровень чувствования и осознанности.

1.4. Объём и срок освоения программы

Объём программы – 82 академических часа.

Срок освоения программы – 7 недель.

1 академический час = 45 минут.

1.5. Форма обучения

Программа реализуется в очно-заочной форме с применением исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

1.6. Формы аттестации

Текущий контроль результатов, обучающихся происходит по итогам изучения обучающимися тем программы. По завершению программы предусмотрена аттестация в форме зачета и содержит теоретическую (тестирование) и практическую части. Оценка результатов – зачет.

1.7. Организация образовательного процесса

Программа включает перечень тем, виды занятий, предназначенные для приобретения обучающимися знаний, умений и навыков, необходимых для решения поставленной цели.

Образовательная деятельность обучающихся предусматривает следующие виды учебных занятий: лекции, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.

Программа выстроена по принципу «от теории – к практике»: первые 11 занятий носят преимущественно теоретико-ознакомительный характер – практические элементы присутствуют, но выполняют обучающую, подготовительную функцию, помогая обучающимся освоить базовые понятия и принципы работы с телом и эмоциями. Начиная с 9-й встречи и до завершения курса (4 занятия) акцент смещается в сторону практической отработки навыков: теоретический материал даётся в минимальном объёме и служит лишь кратким сопровождением к интенсивной тренинговой работе, направленной на закрепление и самостоятельное применение освоенных техник в реальных жизненных ситуациях. Практически на каждом синхронном (очном) занятии уделяется время для ответов на вопросы обучающихся (~ 60 минут).

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

2.1. Цель

Цель программы – развитие и осознанное применение базовой способности человека к чувственному (телесному и эмоциональному) восприятию себя и окружающего мира как инструмента повышения личной эффективности, гармонизации отношений, преодоления внутренних ограничений и осознанного управления своей реальностью.

2.2. Задачи

Для достижения цели в программе ставятся следующие задачи:

- сформировать у обучающихся целостное понимание тела как первичного информационного канала и эмоций как внутренней навигационной системы.
- развить навык осознанного считывания телесных сигналов и эмоциональных состояний – своих и других людей.
- обучить технологиям выявления и трансформации эмоциональных блокировок через телесное проживание с целью устранения внутренних препятствий на пути к целям.
- сформировать навыки управления вниманием (от фокусировки до мультифокусного восприятия) как инструмента расширения восприятия и повышения личной эффективности.
- заложить основы регулярной самостоятельной практики для закрепления полученных навыков и их применения в повседневной жизни.

2.3. Планируемые результаты освоения программы:

Предметные результаты освоения программы.

Предметные результаты:

- Знает нейрофизиологические основы эмоциональных реакций и принципы безопасности при работе с телом и эмоциями.
- Умеет распознавать и интерпретировать телесные сигналы как источник информации о собственном состоянии и состоянии других людей.
- Владеет техниками выявления эмоциональных блокировок и их трансформации через телесное проживание.
- Умеет применять дыхательные и заземляющие практики для саморегуляции и восстановления ресурса.
- Знает алгоритмы работы с вниманием (фокус, мультифокус) и умеет использовать их для расширения восприятия.
- Умеет считывать эмоциональное состояние другого человека с опорой на собственные телесные ощущения.

Метапредметные результаты:

- Осознанно применяет навыки саморегуляции в стрессовых ситуациях, быстро восстанавливая внутренний баланс.
- Принимает решения с опорой не только на рациональный анализ, но и на телесные сигналы, повышая их точность и эффективность.
- Эффективно выстраивает коммуникацию и взаимоотношения благодаря развитой эмпатии и способности чувствовать состояние других людей.
- Управляет собственным вниманием, переключаясь между режимами глубокой концентрации и широкого восприятия в зависимости от задачи.
- Систематически применяет полученные техники в повседневной жизни для достижения личных и профессиональных целей.

Личностные результаты:

- Сформировано устойчивое доверие к собственным ощущениям и телу как к достоверному источнику информации о себе и мире.

- Развита осознанность в отношении собственных эмоциональных реакций и их влияния на качество жизни и взаимоотношения.
- Снижен уровень тревожности и повышена психологическая устойчивость благодаря освоенным техникам саморегуляции.
- Развита эмпатия и глубокая способность к пониманию других людей без осуждения и проекций.
- Заложена привычка к регулярной рефлексии и телесной практике как основе для долгосрочных личностных изменений.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебный план

№ п/ п	Наименование учебных дисциплин	Общ. труд- сть (в ак.ч.)	В том числе часов внеаудиторных занятий с применением ЭО и ДОТ (в ак.ч.)		Внеаудитор ная самостояте льная работа (в ак.ч.)	Аттестаци я
			Асинхрон. обучение	Синхрон. обучение		
1.	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫ Й ЭТАП	1,6	1,0		0,6	
2.	ЭТАП 1 · ОТКРЫТИЕ ЧУВСТВОВАНИЯ СЕБЯ	24,0		10,0	14,0	
3.	ЭТАП 2 · ОТКРЫТИЕ ЧУВСТВОВАНИЯ ДРУГИХ	28,0		14,0	14,0	
4.	ЭТАП 3 · ИНТЕГРАЦИЯ НАВЫКА ЧУВСТВОВАНИЯ	26,4		17,0	9,4	
5.	Аттестация	2,0				2,0
Общая трудоемкость программы		82 академических часа				

3.2 Календарный учебный график

Наименование дисциплины	Наименование темы занятия	Продолжительность обучения						
		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя	7 неделя
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП	Добро пожаловать в «Сверхспособности»!	0,3						
	Вводное видео: что важно знать перед началом	0,5						
	Вводная энергетическая практика	0,8						
ЭТАП 1 · ОТКРЫТИЕ ЧУВСТВОВАНИЯ СЕБЯ	Встреча 1. Тело как инструмент Сверхчувствования		7,0					
	Встреча 2. Безопасность и доверие телу		10,0					
	Встреча 3. Эмоции как язык тела			7,0				
ЭТАП 2 · ОТКРЫТИЕ ЧУВСТВОВАНИЯ ДРУГИХ	Встреча 4. Внимание как канал энергии			7,0				
	Встреча 5. Моё и чужое — первый взрослый уровень чтения				9,0			
	Встреча 6. Поиск похожего и узнавание себя через резонанс				5,0			
	Встреча 7. Эмоция как продолжение телесного процесса					7,0		
ЭТАП 3 · ИНТЕГРАЦИЯ НАВЫКА ЧУВСТВОВАНИЯ	Встреча 8. Мультифокус: как расширяется восприятие					6,0		
	Практика №1. Тренировка считывания себя и других						8,0	
	Практика №2. Отработка навыка считывания						5,0	

	Практика №3. Отработка навыка считывания							3,4
	Итоговая практика. Считывание эмоций на пути к цели							4,0
Аттестация								2,0
Общая трудоемкость		82 академических часа						

3.3. Учебно-тематический план

№ п/ п	Наименование учебных дисциплин	Общ . труд -сть (в ак.ч.)	В том числе часов внеаудиторных занятий с применением ЭО и ДОТ (в ак.ч.)		Внеаудиторна я самостоятель ная работа (в ак.ч.)	Аттеста ция
			Асинхрон. обучение	Синхрон. обучение		
1.	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП					
1.1	Добро пожаловать в «Сверхспособности» !	0,3	0,3			
1.2	Вводное видео: что важно знать перед началом	0,5	0,5			
1.3	Вводная энергетическая практика	0,8	0,2		0,6	
2.	ЭТАП 1 · ОТКРЫТИЕ ЧУВСТВОВАНИЯ СЕБЯ					
2.1	Встреча 1. Тело как инструмент Сверхчувствования	7,0		3,0	4,0	
2.2	Встреча 2. Безопасность и доверие телу	10,0		3,0	7,0	
2.3	Встреча 3. Эмоции как язык тела	7,0		4,0	3,0	
3.	ЭТАП 2 · ОТКРЫТИЕ ЧУВСТВОВАНИЯ ДРУГИХ					
3.1	Встреча 4. Внимание как канал энергии	7,0		3,0	4,0	
3.2	Встреча 5. Моё и чужое — первый взрослый уровень чтения	9,0		4,0	5,0	
3.3	Встреча 6. Поиск похожего и узнавание себя через резонанс	5,0		3,0	2,0	

3.4	Встреча 7. Эмоция как продолжение телесного процесса	7,0		4,0	3,0	
4.	ЭТАП 3 · ИНТЕГРАЦИЯ НАВЫКА ЧУВСТВОВАНИЯ					
4.1	Встреча 8. Мультифокус: как расширяется восприятие	6,0		3,0	3,0	
4.2	Практика №1. Тренировка считывания себя и других	8,0		5,0	3,0	
4.3	Практика №2. Отработка навыка считывания	5,0		3,0	2,0	
4.4	Практика №3. Отработка навыка считывания	3,4		3,0	0,4	
4.5	Итоговая практика. Считывание эмоций на пути к цели	4,0		3,0	1,0	
5.	Аттестация	2,0				2,0
Общая трудоемкость программы		82 академических часа				

3.4. Рабочие программы дисциплин

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Добро пожаловать в «Сверхспособности»!

Зачем начинать подготовку до старта курса. Как и с чего лучше начать практики. Какие материалы в кабинете использовать уже сейчас.

Задание:

- 1.Отметить пункт, с уроком ознакомлен
- 2.Заполнение входной анкеты

Вводное видео: что важно знать перед началом

Как устроена программа и что требуется для достижения результата. Разберётесь, как сохранять стабильность в процессе: что делать при подъёмах,

спадах и сопротивлении. Узнаете, как пользоваться поддержкой кураторов, чата и практик, чтобы пройти путь мягко и безопасно.

Задание:

1. Отметить пункт, с уроком ознакомлен
2. Ознакомиться с материалами: Экскурсия по программе, Техническая памятка программы.

Вводная энергетическая практика

Что такое энергетические центры. Что такое продувка центров.

Задание:

Выполнить практику на продувку энергетических центров.

ЭТАП 1 · ОТКРЫТИЕ ЧУВСТВОВАНИЯ СЕБЯ

Встреча 1. Тело как инструмент Сверхчувствования

Организационная информация по программе. Практики: почему регулярность определяет результат. Задача программы: улучшить чувствительность. Техника безопасности на программе. Что уже открыто на платформе: вводные материалы и практики. Экспресс-аптечка восстановления ресурса. О чём эта встреча: тело, мозг, антенна, практика. Почему мы живём в голове. Тело – первичный канал информации. Яснознание и расширенное восприятие. Сопротивление тела: почему клонит в сон и всё отвлекает. Ответы на вопросы обучающихся по изучаемому материалу.

Задание:

1. Трижды в день остановитесь на минуту и задайте себе вопросы:

- «Что я сейчас чувствую в теле?»
- «Где моё внимание?»

Запишите любые три ощущения.

Даже если это просто «ничего не чувствую» — это уже ответ.

2. Практика «Энергоцентры». Выполните минимум 3 раза. Напишите, как она для вас прошла.

3. Упражнение «Встреча с собой — Зеркало».

4. Повторить пройденный материал.

Встреча 2. Безопасность и доверие телу

Единственный запрос на программу: навык чувствования. О поиске одобрения извне. Опора на себя. Безопасность в теле и нервная система. Зачем телу безопасность: первый шаг к сверхспособностям. Нейрофизиология безопасности. Симпатическая и парасимпатическая реакция. Практики заземления. Ответы на вопросы обучающихся по изучаемому материалу.

Задание:

1. Дыхательная практика перед сном по схеме.

2. Дыхательная практика в течение дня.

3. Практика «Ресурс»: выполните 1 раз, а далее — по ситуации.

4. Практика «Расширение»: выполните минимум 3 раза до следующего занятия.

5. Упражнение «Фокус».

6. Посмотреть предложенный фильм и написать свои впечатления.

7. Повторить пройденный материал.

Встреча 3. Эмоции как язык тела

Зачем различать весь спектр эмоций. Эмоции — это краски жизни. Любая эмоция — источник энергии. Что такое эмоция. Эмоции как внутренняя система навигации. Как определить эмоции. Почему эмоции важны. Компас жизни. Алгоритм: энергия → эмоция → зажим → разблокировка → действие. Экологичное проживание эмоций и трансформация в энергию для цели. Как эмоциональные блокировки мешают развитию. Ответы на вопросы обучающихся по изучаемому материалу.

Задание:

1. Выполните практику «Эмоции и моё тело».
2. Тренировка: «эмоциональный словарь».
3. Практика «Фокус внутрь тела».
4. Изучите предложенное видео.
5. Повторить пройденный материал.

ЭТАП 2 · ОТКРЫТИЕ ЧУВСТВОВАНИЯ ДРУГИХ

Встреча 4. Внимание как канал энергии

Плотность энергии и материализация. Плотность = глубина внимания. Фокус внимания и зажимы, зажатые эмоции. Работа с блокировками. Работать с эмоцией и вариться в эмоции — две разные вещи. Как заземляться при необходимости после практик. Три навыка для считывания других. Важность фокуса внимания. Зеркальные нейроны — базовая настройка каждого человека. Ответы на вопросы обучающихся по изучаемому материалу.

Задание:

1. Упражнение «Я — другой»
2. Выполните практику на центры-плотности минимум 3 раза.
3. Упражнение «Фокус внутрь тела».
4. Упражнение с точкой.
5. Посмотреть предложенный мультфильм для синхронизации всех.
6. Повторить пройденный материал.

Встреча 5. Моё и чужое — первый взрослый уровень чтения

Цикл жизни событий: как формируется событийный ряд. Откат назад как нормальная реакция нервной системы на пороге изменений. Упражнение «Точка»: почему не получается и что с этим делать. Саботаж и сопротивление: механика нервной системы при подходе к изменению. Как мозг управляет

поведением через прогнозирование и шаблоны реакций. Рост чувствительности тела: почему «неожиданно» появляются боль и эмоции. Саботаж: формы проявления и индивидуальные маркеры. Алгоритм выхода. Дыхательные практики: нюансы.

Задание:

1. Упражнение «Своё — чужое».
2. Практика «Белые пятна».
3. Посмотрите предложенный фильм и поделитесь своими впечатлениями в чате.
4. Повторить пройденный материал.

Встреча 6. Поиск похожего и узнавание себя через резонанс

Эмоциональные качели — это нормально. Рост чувствительности. Самопомощь. Ведущие эмоции. Зачем узнавать себя через другого? Почему мы чувствуем похоже. Блокировки: почему мы работаем под конкретный запрос. Если после считки тело чувствует слабость. Как работать с созвучным блоком. Классические методы и тело. Не торопитесь; зажимы собирались годами. О разрешениях при считке. Ответы на вопросы обучающихся по изучаемому материалу.

Задание:

1. Упражнение «Похожее внутри меня».
2. Продолжать выполнять практику «Белые пятна».
3. Наблюдение: где я совпадаю с людьми в течение дня.
4. Повторить пройденный материал.
5. Заполнение промежуточной анкеты.

Встреча 7. Эмоция как продолжение телесного процесса

Соппротивление. Рекомендации. Эмоция как продолжение телесного процесса. Причины маскировки эмоции. Подавленные эмоции и избыточный потенциал. Эмоция — следствие телесного процесса. Реакция — автоматизм из опыта,

установок и зажимов. Задача: научиться переключать автоматические реакции. Важность расширения спектра эмоций: четыре базовых семейства. «Мокрые» и «Сухие» эмоции. Ответы на вопросы обучающихся по изучаемому материалу.

Задание:

1. Медитация «У меня не получается».
2. Наблюдение: «Эмоции в блокировках».
3. Практикуемся определять эмоции и проживать их через тело.
4. Практика на расширение.
5. Повторить пройденный материал.

ЭТАП 3 · ИНТЕГРАЦИЯ НАВЫКА ЧУВСТВОВАНИЯ

Встреча 8. Мультифокус: как расширяется восприятие

Мультифокус: как расширяется восприятие мира. Фокус внимания: восприятием мира. Внимание как фильтр: шаблоны, опыт, зацепки и внутренние правила. Состояние задает восприятие. Создание реальности. Движущие эмоции: на чём человек едет по жизни. Состояние первично, мысль приходит позже. Работа не с мыслями, а с состоянием: как меняется внутренний фон. Для чего нужен мультифокус: новый режим работы внимания. Эмоции как энергозатратный процесс: куда сливается энергия. Квантовая логика внимания. Ответы на вопросы обучающихся по изучаемому материалу.

Задание:

1. Тренируйте мультифокус с помощью практики занятия.
2. Продолжайте «считывать» людей: с сокурсниками и в повседневной жизни.
3. Посмотрите предложенный мультфильм. После просмотра зафиксируйте свои ключевые мысли и наблюдения.
4. Повторить пройденный материал.

Практика №1. Тренировка считывания себя и других

Как расширяется восприятие за пределы привычной картины мира. Мультифокус как инструмент выхода за рамки 3D-восприятия. Мысли как следствие внутреннего состояния. Работа с другим человеком: чистим в себе и через себя. Мультифокус как внутренний навигатор по жизни. Переход к практике: как телесно проживать эмоции. Почему запрос обязателен и как он сужает внимание. Работа с телесными блокировками. Переход от телесного зажима к эмоции внутри блокировки: способы. Как проживать эмоции телесно. Ответы на вопросы обучающихся по изучаемому материалу.

Задание:

1. Продолжать практику.
2. Продолжайте считывать эмоцию в блокировках.
3. Выполните практику «Яйцестояние».
4. Повторить пройденный материал.

Практика №2. Отработка навыка считывания

Какие навыки важно было усвоить к данному этапу обучения. На что обращать внимание в считывании себя и других людей. Тренировка навыка на практике. Ответы на вопросы обучающихся по изучаемому материалу.

Задание:

1. Нео-техника «Последний день». Вечером запишите о своих впечатлениях.
2. Повторить пройденный материал.

Практика №3. Отработка навыка считывания

Отработка навыка чувствования себя и других людей. Навык чувствования как инструмент принятия решений в конкретной жизненной ситуации — своей или касающейся другого человека. Детализация запроса: как разбивать размытый вопрос на микровопросы с конкретными параметрами — сроками, условиями, людьми — и считывать себя в разных временных горизонтах.

Считывание эмоционального затыка в запросе и работу с ним через чувствование, а не через анализ. Ответы на вопросы обучающихся по изучаемому материалу.

Задание:

1. Сформулируйте одну цель, которая актуальна для вас прямо сейчас (выберите небольшую цель), и напишите 2–3 конкретных действия, которые приблизят вас к ней.
2. Нео-техника «Рождение». Зафиксируйте эмоции, мысли, действия, которые у вас будут возникать на протяжении всего дня. В конце дня, поделитесь обратной связью.

Итоговая практика. Считывание эмоций на пути к цели

Считывание другого человека, его эмоций по отношению к вам. Фиксация эмоционального отпечатка здесь и сейчас, отделение его от угадывания. Работа с внутренним сопротивлением и телесными проявлениями после глубоких медитаций. Ответы на вопросы обучающихся по изучаемому материалу.

Задание:

1. Напишите свою точку Б. Затем сравните точку А и точку Б через чтение, не через голову. Напишите свой вывод: что изменилось в вас в сравнении с началом обучения (точкой А) и сейчас (точкой Б) после прохождения курса.
2. Отзыв об обучении.
3. Заполнение итоговой анкеты.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

4.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий 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 обеспечивает возможность осуществлять следующие виды деятельности:

- планирование образовательного процесса,
- размещение и сохранение материалов образовательного процесса,
- фиксацию хода образовательного процесса и результатов освоения программы,
- контролируемый доступ участников образовательного процесса к информационным образовательным ресурсам в сети Интернет,
- проведение мониторинга успеваемости обучающихся.

При реализации Программы с применением дистанционных технологий, обучающийся организует свое рабочее место самостоятельно.

Программа содержит все необходимые материалы в электронном виде, в том числе ссылки на дополнительные материалы в сети Интернет,

размещенные как на образовательной платформе в личном кабинете обучающегося, так и на других сайтах в открытом доступе.

Для выполнения заданий обучающемуся предоставляется аккаунт на образовательной платформе на всё время доступа к материалам.

Для проведения занятий и записи лекций используются:

На стороне преподавателя: компьютер или ноутбук с веб-камерой, микрофоном, динамиками.

Сайт в информационно-коммуникационной сети «Интернет» <https://osteopatiyadushi.com/>.

Доступ к глобальной сети Интернет. Круглосуточно.

Обучение проходит на платформе Геткурс, принадлежащей ООО «Система Геткурс». ООО «Система Геткурс» располагает виртуальным выделенным сервером. В синхронном (очном) обучении используется система видео-конференц-связи (по выбору ИП Тураевой Н.Н.)

Также на платформе Геткурс реализована электронная система учета обучающихся. Данная система учета позволяет фиксировать дату и время входа обучающихся для занятий, дату прохождения каждого урока, дату и статус экзамена, теста, задания.

Электронная библиотека реализована на платформе.

На стороне обучающегося:

Для доступа к учебным материалам на платформе Геткурс:

- персональное электронно-цифровое устройство для доступа к платформе (персональный компьютер, планшет, мобильное устройство и др.) с одной из операционных систем: MS Windows, MacOS, Linux;
- микрофон, веб-камера, динамики;
- установленный на персональном электронно-цифровом устройстве современный веб-браузер для доступа в Интернет актуальной

версии: Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Edge, Safari (для MacOS), Яндекс.Браузер, Opera актуальной версии.

- рекомендованная входящая/исходящая скорость соединения с сетью Интернет— от 5 мбит/с;

4.2. Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается квалифицированными кадрами, имеющими педагогическое образование или прошедшими обучение по дополнительной образовательной программе профессиональной переподготовки в области педагогики и имеющими опыт работы и/или имеющие высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, что соответствует требованиям Приказа Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» и приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26.08.2010 № 761н «Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих. Раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

Образовательный процесс осуществляется на основании учебного плана и регламентируется расписанием занятий.

4.3. Методические материалы

Программа содержит все необходимые материалы в электронном виде. Программа обеспечена учебно-методической литературой и материалами.

Изучать программу рекомендуется в соответствии с той последовательностью, которая обозначена в ее содержании.

Закрепление теоретического материала происходит путем выполнения заданий.

Аттестация – это установление уровня достижения результатов освоения учебных дисциплин, предусмотренных образовательной программой.

Цель аттестации – оценить работу обучающегося за определенный период, полученные им теоретические знания, развитие мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их к решению практических задач.

4.4. Литература

1. Балужева, О.В., Кравченко, Ю.Е., Карташов, С.И. (2015). Значение телесных ощущений для понимания собственных эмоций. Культурно-историческая психология, 11(2), 28–37.
<https://doi.org/10.17759/chp.2015110203>
2. Сайфулина, К.Э., Козунова, Г.Л., Медведев, В.А., Рытикова, А.М., Чернышев, Б.В. (2020). Принятие решения в условиях неопределенности: стратегии исследования и использования. Современная зарубежная психология, 9(2), 93–106.
<https://doi.org/10.17759/jmfp.2020090208>
3. Нумменмаа Л., Глэриан Э., Хари Р., Хиетанен Дж. К. Телесные карты эмоций. Proc Natl Acad Sci U S A. 2014 Jan 14;111(2):646-51. doi: 10.1073/pnas.1321664111. Опубликовано 30 декабря 2013 г. PMID: 24379370; PMCID: PMC3896150.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3896150/>

5. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1. Формы текущего контроля успеваемости

Текущий контроль осуществляется педагогом в ходе проверки домашних заданий.

Текущий контроль служит для определения уровня освоения обучающимися образовательной программы и позволяет получить первичную информацию о ходе и качестве усвоения учебного материала, а также стимулировать регулярную и целенаправленную работу обучающихся.

5.2. Аттестация

Аттестация осуществляется после успешного освоения образовательной программы в полном объеме. Аттестация проводится в форме зачета с выставлением каждому обучающемуся результата «зачет/незачет». Аттестация содержит теоретическую и практическую части. Теоретическая часть проверяет понимание ключевых принципов метода, практическая часть проверяет способность применять навык через ощущения и фиксировать эмоциональный фон или телесные ощущения без анализа сюжета, автора, стиля или истории изображения.

Критерии оценки результатов.

Теоретическая часть – тест считается пройденным, если обучающийся правильно ответил на 80 % заданий.

Практическая часть:

ответ принят, если обучающийся описал эмоциональный фон и/или телесные ощущения по каждому изображению;

ответ не принят, если обучающийся описал ощущения, но добавил собственные интерпретации; написал только интерпретации, анализ сюжета, стиль картины или предполагаемую историю; дал односложный ответ или

указал только одну эмоцию без деталей; во всех изображениях описывает одинаковые ощущения или явно переносит свое текущее состояние на задание

Форма оценивания: зачет/незачет

Оценочные материалы для аттестации (теоретическая часть):

1. Зачем телу нужно ощущение безопасности, чтобы «чувствовать»?
 - A) Чтобы думать быстрее
 - B) Чтобы тело выбрало «чувствование», а не выживание
 - C) Чтобы отключить эмоции
 - D) Чтобы всегда быть в радости
2. Страх изменений чаще всего связан с...
 - A) Лению
 - B) Страхом потерять себя (отказаться от привычных шаблонов, которые кажутся «личностью»)
 - C) Недостатком информации
 - D) Тем, что «всё предрешено»
3. Если человек пишет «я ничего не чувствую», это чаще всего значит...
 - A) Он/она «не способен(на)»
 - B) Нервная система защищает от перегрузки; стоит наблюдать микросигналы
 - C) Нужно срочно усиливать практики в 10 раз
 - D) Надо «додумать» эмоцию логически
4. Эмоция определяется как:
 - A) Слабость характера
 - B) Ошибка восприятия
 - C) Энергия в движении
 - D) Привычка мозга
5. При сильной эмоции первый правильный шаг по методике урока — это...
 - A) Уговорить себя «не чувствовать»
 - B) Найти время/место и сосредоточиться на телесном ощущении этой эмоции

- C) Сразу объяснить себе причину логикой
 - D) Переключиться на новости/соцсети
6. Как «распускается» сильная эмоция в теле?
- A) Игнорированием до тех пор, пока пройдёт
 - B) Усилением физического ощущения фокусом внимания до ослабления/исчезновения
 - C) Самокритикой
 - D) Доказательством себе, что эмоция «неправильная»
7. Что даёт регулярная медитация в контексте работы с эмоциями?
- A) Полное отсутствие эмоций
 - B) Развитие чувствительности к телу и улучшение взаимодействия с эмоциями, освобождение зажатой энергии
 - C) Гарантию «счастья 24/7»
 - D) Способ «вылечить всё за один раз»
8. «Эмоция = энергия в движении» — главный смысл:
- A) Негативные эмоции нужно избегать
 - B) Эмоции — это слабость
 - C) Даже «негативные» эмоции — источник энергии; энергия сама по себе нейтральна
 - D) Эмоции не связаны с телом
9. Подавленные/непрожитые эмоции чаще всего приводят к:
- A) Ускорению мотивации
 - B) Зажимам/блокам и проблемам в отношениях/здоровье, влияют на состояние
 - C) Росту продуктивности
 - D) Полной эмоциональной нейтральности
10. Почему важно различать спектр эмоций?
- A) Чтобы жить «правильно»
 - B) Чтобы жизнь не была «чёрно-белой», а стала ярче и глубже
 - C) Чтобы эмоции исчезли
 - D) Чтобы не чувствовать трудностей

11. «Куда направлено внимание — туда течёт энергия» — это...
- A) Просто красивая метафора
 - B) Физиологический факт: нервная система усиливает то, на что мы смотрим
 - C) Только про эзотерику
 - D) Только про визуализации
12. Как в уроке описана связь плотности и материализации?
- A) Чем плотнее состояние, тем медленнее оно проявляется
 - B) Плотность относится только к телу
 - C) Всё имеет плотность (мысли/эмоции/действия), и чем плотнее — тем быстрее материализуется
 - D) Материализация не связана с состоянием
13. Что «уплотняет» эмоцию сильнее всего?
- A) Внешнее обсуждение и анализ
 - B) Внутренний фокус/внутреннее состояние
 - C) Чужие советы
 - D) Просмотр мотивационных видео
14. Верно ли, что «внешнее осознание эмоции делает её плотнее»?
- A) Да, всегда
 - B) Да, если записать в дневник
 - C) Нет, внешний/логический фокус не делает её более плотной
 - D) Зависит от настроения
15. Два режима внимания:
- A) Логика и эмоции
 - B) Сила и слабость
 - C) Фокус (луч) и периферия (мягкое поле)
 - D) Контроль и хаос
16. Зачем для «чтения другого» нужны оба режима (фокус + периферия)?
- A) Чтобы почувствовать другого и не потерять себя
 - B) Чтобы быстрее говорить
 - C) Чтобы сильнее контролировать

D) Чтобы не замечать изменения в теле

17. «Похожее ощущение» — это...

A) Диагностика другого человека

B) Случайность

C) Подсказка тела: «посмотри, это в тебе тоже есть»

D) Доказательство, что вы одинаковые

18. Какая последовательность считается базовой в работе с эмоциями?

A) История → эмоция → тело

B) Эмоция → анализ → вывод

C) Телесное ощущение → (если поднимается) эмоция → проживание через тело

D) Сразу назвать эмоцию другого человека

19. Что является главным условием реальных изменений?

A) Понимание теории

B) Чужие советы и поддержка

C) Регулярные действия и применение в жизни

D) Вдохновение и «правильное настроение»

20. Что в большей степени определяет развитие навыка?

A) Разовый сильный инсайт

B) Регулярная практика маленькими шагами

C) Талант, данный при рождении

D) Количество прочитанных книг

21. Что означает «встроить навык в ежедневную жизнь» (как основу принятия решений)?

A) Делать практику только на занятиях и “ждать результата”

B) Пользоваться навыком время от времени, когда есть настроение

C) Регулярно применять навык в бытовых ситуациях (выбор, разговор, реакция), чтобы он стал автоматической опорой для решений

D) Держать навык только “в теории”, чтобы не перегружаться

Оценочные материалы для аттестации (практическая часть):

Обучающимся предлагается три изображения картин.

Задача – считать состояние художников через ощущения.

Задание.

Ответить письменно: какой эмоциональный фон был у художника во время создания картины. Если сложно назвать эмоцию – описать телесные ощущения.