Индивидуальный предприниматель
Мосунова Ксения Александровна
ИНН 500513023938 ОГРНИП 316500500050357

УТВЕРЖДАЮ

_____ Мосунова К.А.
Приказ №1п-10.23
«31» октября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Трилогия энергий»**
**Направленность:** социально-гуманитарная
**Возраст обучающихся:** взрослые от 18 лет
**Срок реализации:** 8 недель (50,75 академических часа)

**Составитель (разработчик):**
Мосунова К.А.

**Московская область**
**2023 г.**

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ..... 3
1.1. Направленность программы: ..... 3
1.2. Актуальность программы ..... 3
1.3. Цель и задачи реализации программы ..... 3
2. ТРЕБОВАНИЯ К ОБУЧАЮЩИМСЯ ..... 4
3. ОБЪЕМ И СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ..... 4
4. ФОРМА ОБУЧЕНИЯ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ ..... 4
5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ..... 4
6. СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ..... 6
6.1. Учебный план. ..... 6
6.2. Учебно-тематический план ..... 7
6.3. Календарный учебный график ..... 9
6.4. Содержание рабочих программ ..... 9
7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ..... 22
7.1. Формы аттестации. ..... 22
8. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ..... 22
8.1. Материально-технические условия реализации программы ..... 22
8.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы. ..... 23
8.3. Кадровое обеспечение ..... 23

## 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

### 1.1. Направленность программы:

Социально-гуманитарная.

### 1.2. Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена запросом современного человека на устойчивость в условиях высокой неопределенности, многозадачности и информационной перегрузки, ведущих к хроническому стрессу, выгоранию и потере смысла. Программа отвечает на этот запрос, предлагая не просто набор техник, а целостную систему для восстановления и управления внутренними ресурсами.

**Специфика программы.**

Специфика программы заключается в ее трехуровневой архитектуре (Тело-Душа-Дух), что отличает ее от узкоспециализированных курсов по тайм-менеджменту, психологии или духовным практикам. Это интегративный подход, где:

Телесный уровень рассматривается как фундамент и проводник энергии.

Душевный (эмоционально-психический) уровень — как сфера самопознания и трансформации.

Духовный уровень — как источник смысла, истинных целей и высших ресурсов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – «Программа») «Трилогия энергий» разработана в соответствии с нормативными документами, в которых закреплены содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. N 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) (далее – 273-ФЗ);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительный общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 "Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"

### 1.3. Цель и задачи реализации программы

Основная цель данной программы - сформировать у обучающихся целостную и практико-ориентированную систему управления личной энергией через последовательное освоение и интеграцию трех ключевых уровней бытия, что позволит им повысить осознанность, жизненный тонус, эмоциональную устойчивость и стать осознанным творцом гармоничной и реализующей их потенциал реальности.

***Основными задачами программы являются:***

***Обучающие:***

- дать системные знания о принципах работы с энергией на трех уровнях: телесном (биоэнергетика, зажимы, дыхание), душевном (эмоции, чувства, психологические блоки) и духовном («истинное я», ресурсы, желания);
- сформировать понимание взаимосвязи и взаимовлияния физического состояния, эмоционального фона и духовных ориентиров на общий уровень жизненной энергии и качество жизни;
- обучить конкретным техникам и практикам для диагностики, балансировки и усиления энергетического потока на каждом из уровней (от телесных упражнений до методов эмоциональной регуляции и духовной рефлексии).

***Развивающие:***

- развить навык глубокой телесной и эмоциональной осознанности, позволяющий точно считывать сигналы тела и души для своевременной саморегуляции;
- развить способность к самоисследованию и рефлексии, умение различать истинные и навязанные желания, эгоистичные импульсы и зов «истинного я»;
- развить практические навыки управления вниманием и распределения личной энергии между ключевыми сферами жизни для достижения баланса и предотвращения выгорания.

***Воспитательные:***

- воспитать отношение к себе как к целостной, ценной и способной к трансформации системе, требующей бережного и осознанного ухода;
- сформировать ответственность за собственное энергетическое состояние и качество создаваемой жизненной реальности, понимание себя как ее активного творца, а не пассивной жертвы обстоятельств;

- способствовать принятию всего спектра внутреннего опыта (включая «негативные» эмоции и телесные ограничения) как ценного материала для роста и развития, а не как чего-то, что нужно подавлять или отрицать.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ К ОБУЧАЮЩИМСЯ

**Категория обучающихся**: лица, достигшие 18 лет и старше.

К освоению программы допускаются:

- лица, достигшие 18 лет и старше, без предъявления требований к уровню образования.

## 3. ОБЪЕМ И СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

**Срок реализации программы** – 8 недель. Общее количество академических часов, запланированных на весь период обучения: 50,75 академических часа, из них: лекционный материал – 7 академических часов, самостоятельная работа – 43,75 академических часа.

1 академический час – 45 минут.

## 4. ФОРМА ОБУЧЕНИЯ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

**Основная форма обучения** – заочная, с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. Обучение проводится на русском языке.

**Режим занятий**: согласно календарному учебному графику.

## 5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

*В результате освоения программы обучающиеся будут* ***знать:***

- основные принципы энергетической картины мира: всё есть энергия, закон дуализма/полярности и его всеобщие проявления;
- содержание и взаимосвязь понятий «тело», «душа», «дух» в контексте триединой системы человека;
- ключевые внутренние и внешние причины потери энергии (напр., неправильное питание, стресс, отсутствие смысла) и общее направление работы по её восстановлению для каждого уровня;
- основные идеи телесно-ориентированной терапии о взаимосвязи физических блоков, эмоций и энергии;
- механизм формирования привычки (петля «сигнал-действие-вознаграждение») и его значение для управления здоровьем и энергией;
- ключевые принципы влияния режима сна, сбалансированного питания и регулярной физической активности на общий энергетический ресурс организма;
- базовые принципы работы мозга как центра управления биоэнергетикой тела и взаимосвязь мыслительных процессов с общим энергетическим тонусом;
- основные функции и расположение ключевых энергетических центров (чакр) в контексте их влияния на физическое и эмоциональное здоровье;
- факторы, влияющие на формирование образа тела, и значение его принятия для свободного течения энергии;
- основные принципы теории В. Райха о телесных зажимах (мышечном панцире) и их связи с эмоциональными блоками;
- роль дыхания как основного инструмента управления жизненной энергией и принципы энергоактивного дыхания;
- базовые идеи и цели современных соматических подходов (бодинамика, метод Фельденкрайза) в работе с движением и осознанием;
- структурные элементы «души» (эмоции, чувства, мысли) и принципы их взаимного влияния в рамках предлагаемой модели;
- базовые механизмы возникновения и управления эмоциями (связь «мысль-эмоция-реакция»);
- понятие «психологического блока», его связь с хроническим эмоциональным состоянием и влияние на общий уровень энергии и восприятие реальности;
- роль и ценность эмоций как основного инструмента самопознания и навигатора в процессе личностного развития;
- основные методы и стадии процесса эмоционального исцеления и трансформации негативных переживаний;
- конкретные техники для принятия, проработки и энергетического освобождения от застрявших эмоций;
- основные философские и практические трактовки понятий «дух» и «духовная энергия»;

- концепции «истинного я» и духовных ресурсов (способностей, талантов, ценностей) как основы для самореализации;
- ключевые различия между истинными (экзистенциальными) и ложными (социально навязанными) желаниями;
- модель основных сфер жизни человека и их взаимосвязь с общим энергетическим балансом;
- принципы и методы диагностики текущего распределения энергии по сферам жизни;
- базовые принципы построения желаемой реальности через управление вниманием, намерением и энергетическими инвестициями.

*В результате освоения программы обучающиеся будут* ***уметь:***

- видеть проявления дуализма и энергетического обмена в окружающей действительности, бытовых и культурных явлениях;
- проводить первичный самоанализ, определяя, на каком из трёх уровней (телесном, душевном, духовном) может находиться основная причина текущего дискомфорта или упадка сил;
- различать симптомы энергетических потерь, связанные с физическим переутомлением, эмоциональным выгоранием или экзистенциальным кризисом;
- проводить первичный анализ своего физического состояния и привычек с точки зрения их влияния на общий уровень энергии;
- применять простые техники для улучшения качества сна и составления базового, индивидуально ориентированного плана питания и физической активности;
- использовать алгоритм формирования привычки для внедрения в жизнь одного-двух новых полезных ритуалов, связанных с телом;
- применять простые техники (дыхательные, ментальные) для активации мозговой активности и снятия умственного переутомления;
- осознанно отслеживать и корректировать паттерны движения и напряжения в теле в повседневной жизни для экономии энергии;
- выполнять базовые практики (визуализация, работа с дыханием, звуком) для гармонизации и балансировки собственных энергетических центров;
- проводить первичное сканирование собственного тела на наличие хронических напряжений и зажимов;
- применять простые техники энергоактивного дыхания для снятия острого стресса, повышения тонуса или глубокого расслабления;
- выполнять базовые соматические упражнения для повышения осознанности движений, улучшения координации и поиска более эффективных паттернов;
- проводить самонаблюдение и различать у себя текущие мысли, эмоции и устойчивые чувства;
- применять простые техники эмоциональной саморегуляции (например, когнитивное переформулирование, осознанное дыхание для успокоения, техника «назови эмоцию») в моменте стресса;
- проводить первичный анализ своего состояния на предмет наличия психологических блоков (например, «я не могу», «у меня не получится», страх определенных ситуаций) и их влияния на энергию;
- сознательно использовать возникающие эмоции (включая сложные) для получения информации о своих глубинных потребностях, ценностях и травмах;
- применять изученные техники (например, эмоциональное проживание, письменные практики, диалог с внутренним ребенком, работа с визуализацией) для проработки текущих и прошлых эмоциональных состояний;
- интегрировать техники принятия и балансировки эмоций в повседневную рутину для поддержания внутренней стабильности;
- осознанно обращаться к источникам духовной энергии (природа, творчество, тишина, служение и т.д.) для подпитки и восстановления;
- проводить самоанализ для различения проявлений эго и зова «истинного я» в различных жизненных ситуациях;
- применять практики для выявления своих истинных желаний и способностей;
- проводить аудит своих жизненных сфер, определяя области энергетического дефицита и избытка;
- применять технику «наполнение по всем сферам жизни» для гармонизации своего состояния и расстановки приоритетов;
- формулировать видение желаемой, энергетически сбалансированной жизни и определять конкретные шаги для её создания.

*В результате освоения программы обучающиеся будут* ***владеть:***

- целостным понятийным аппаратом («энергия», «триединство», «дуализм») для дальнейшего

освоения программы;

- навыком базовой саморефлексии с позиции трёхуровневой модели, что является основой для последующей глубокой работы в тематических модулях;
- критериями для первичной диагностики источника энергетического дисбаланса в себе, что позволяет осознанно выбирать направление для углублённого изучения и практики;
- навыком осознанного наблюдения за сигналами собственного тела и их интерпретации в контексте уровня энергии;
- инструментарием для самостоятельной коррекции базовых параметров физического благополучия: сна, питания и движения;
- пониманием тела не как отдельного объекта, а как материальной основы и проводника для энергии души и духа, что создает прочный фундамент для перехода к следующему модулю — работе с эмоционально-чувственной сферой;
- навыком осознанного управления вниманием и его направлением на внутренние телесные ощущения для повышения уровня присутствия «здесь и сейчас»;
- инструментарием для самостоятельной «энергетической гигиены» — простой диагностики и балансировки своего состояния;
- базовым умением интегрировать знания о мозге, осознанности и энергоцентрах в целостную практику управления личной энергией, закладывая основу для перехода к работе с более тонкими эмоциональными и ментальными процессами;
- навыком осознанного дыхания как инструмента мгновенной саморегуляции и управления энергией в повседневных ситуациях;
- инструментарием для начала самостоятельной работы по освобождению от хронических мышечных напряжений через мягкое движение и внимание;
- пониманием своего тела как карты психоэмоциональных переживаний и способностью интегрировать телесные практики в рутину для поддержания энергетической проходимости и целостности;
- навыком осознанного наблюдения за внутренним эмоциональным процессом, что является основой для управления им, а не подавления;
- инструментарием для первичной «гигиены» эмоционального пространства — умением снимать острое напряжение и корректировать деструктивные мыслительные паттерны;
- пониманием «души» как динамичной энергетической системы, требующей внимания и ухода, и способностью интегрировать это знание с предыдущими навыками работы с телом для более глубокой саморегуляции;
- навыком конструктивного и безопасного диалога с собственными эмоциями, исключающим как подавление, так и полную идентификацию с ними;
- инструментарием для самостоятельной работы по исцелению эмоциональных ран и трансформации негативных паттернов в ресурсные состояния;
- способностью создавать и поддерживать персональную практику эмоциональной осознанности и энергетической «чистки», что является ключом к устойчивому энергетическому балансу и переходу к следующему, духовному уровню триединства;
- навыком доступа к состоянию внутренней тишины и связи с чувством «истинного я» для принятия решений и навигации в жизни;
- инструментарием для аудита своих желаний и целей на предмет их истинности и ресурсности;
- целостным пониманием триединства «тело-душа-дух» и способностью сознательно черпать энергию и смысл из духовного уровня для гармонизации всех аспектов бытия;
- навыком системного анализа своей жизни как единого энергетического поля и управления этим полем;
- инструментарием для регулярной «энергетической балансировки» ключевых жизненных областей, предотвращая выгорание и кризисы;
- способностью действовать как осознанный творец своей реальности, синтезируя знания и практики работы с телом, душой и духом для построения целостной, наполненной и реализующей его уникальную сущность жизни.

## 6. СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### 6.1. Учебный план.

| Название модулей | Трудо-емкость в ак. | Теория в ак. часах | Практика в ак. часах | Само-стоятель-ная ра- | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|

| | часах | | | бота в ак. часах | |
|---|---|---|---|---|---|
| Модуль 0. Введение в трилогию энергий. | 2 | 0,75 | - | 1,25 | Текущий контроль. Самостоятельная работа. |
| Модуль 1. Терапия тела. | 5,75 | 1,25 | - | 4,5 | Текущий контроль. Самостоятельная работа. |
| Модуль 2. Энергия тела. | 9,5 | 1 | - | 8,5 | Текущий контроль. Самостоятельная работа. |
| Модуль 3. В контакте с телом. | 5,25 | 0,75 | - | 4,5 | Текущий контроль. Самостоятельная работа. |
| Модуль 4. Устройство Души. | 6,25 | 0,75 | - | 5,5 | Текущий контроль. Самостоятельная работа. |
| Модуль 5. Связь с Душой. | 9,5 | 1 | - | 8,5 | Текущий контроль. Самостоятельная работа. |
| Модуль 6. Сила Духа. | 7 | 1 | - | 6 | Текущий контроль. Самостоятельная работа. |
| Модуль 7. Трилогия энергий. | 5,5 | 0,5 | - | 5 | Текущий контроль. Самостоятельная работа. |
| **Итого:** | **50,75** | **7** | **-** | **43,75** | |

**6.2. Учебно-тематический план**

| № занятия | Название модулей и тем занятий | Трудо-емкость в ак. часах | Теория в ак. часах | Практика в ак. часах | Самостоятельная работа в ак. часах | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Модуль 0. Введение в трилогию энергий.** | | | | | | |
| 1 | Занятие 1. Энергетическая картина мира. | 0,5 | 0,25 | - | 0,25 | Текущий контроль. Самостоятельная работа. |
| 2 | Занятие 2. Трилогия энергий «Тело-Душа-Дух». | 0,25 | 0,25 | - | - | Текущий контроль. |
| 3 | Занятие 3. Причины потери энергии. | 1,25 | 0,25 | - | 1 | Текущий контроль. Самостоятельная работа |
| | **Итого:** | **2** | **0,75** | **-** | **1,25** | |
| **Модуль 1. Терапия тела.** | | | | | | |
| 1 | Занятие 1. Телесно-ориентированная терапия. | 0,75 | 0,25 | - | 0,5 | Текущий контроль. Самостоятельная работа. |
| 2 | Занятие 2. Привычки и их влияние на наш организм. | 3,25 | 0,25 | - | 3 | Текущий контроль. Самостоятельная работа. |
| 3 | Занятие 3. Режим сна и бодрствования. | 0,25 | 0,25 | - | - | Текущий контроль. |
| 4 | Занятие 4. Питание. | 1,25 | 0,25 | - | 1 | Текущий контроль. Самостоятельная работа. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | Занятие 5. Физическая активность. | 0,25 | 0,25 | - | - | Текущий контроль. |
| | **Итого:** | **5,75** | **1,25** | **-** | **4,5** | |
| **Модуль 2. Энергия тела.** | | | | | | |
| 1 | Занятие 1. Особенности работы мозга. | 1,25 | 0,25 | - | 1 | Текущий контроль. Самостоятельная работа |
| 2 | Занятие 2. Как мозг управляет телом. | 4,25 | 0,25 | - | 4 | Текущий контроль. Самостоятельная работа |
| 3 | Занятие 3. Принятие своего тела. | 2,25 | 0,25 | - | 2 | Текущий контроль. Самостоятельная работа |
| 4 | Занятие 4. Энергетические центры тела. | 1,75 | 0,25 | - | 1,5 | Текущий контроль. Самостоятельная работа. |
| | **Итого:** | **9,5** | **1** | **-** | **8,5** | |
| **Модуль 3. В контакте с телом.** | | | | | | |
| 1 | Занятие 1. Телесные зажимы. | 1,25 | 0,25 | - | 1 | Текущий контроль. Самостоятельная работа |
| 2 | Занятие 2. Энергоактивное дыхание. | 1,75 | 0,25 | - | 1,5 | Текущий контроль. Самостоятельная работа |
| 3 | Занятие 3. Телесные практики. | 2,25 | 0,25 | - | 2 | Текущий контроль. Самостоятельная работа |
| | **Итого:** | **5,25** | **0,75** | **-** | **4,5** | |
| **Модуль 4. Устройство Души.** | | | | | | |
| 1 | Занятие 1. Структура души. | 3,25 | 0,25 | - | 3 | Текущий контроль. Самостоятельная работа. |
| 2 | Занятие 2. Эмоции, чувства и мысли. | 1,75 | 0,25 | - | 1,5 | Текущий контроль. Самостоятельная работа. |
| 3 | Занятие 3. Психология эмоциональной энергии. | 1,25 | 0,25 | - | 1 | Текущий контроль. Самостоятельная работа. |
| | **Итого:** | **6,25** | **0,75** | **-** | **5,5** | |
| **Модуль 5. Связь с Душой.** | | | | | | |
| 1 | Занятие 1. Самопознание через эмоции. | 3,25 | 0,25 | - | 3 | Текущий контроль. Самостоятельная работа. |
| 2 | Занятие 2. Эмоциональное исцеление. | 1,75 | 0,25 | - | 1,5 | Текущий контроль. Самостоятельная работа. |
| 3 | Занятие 3. Техники принятия эмоций. | 3,25 | 0,25 | - | 3 | Текущий контроль. Самостоятельная работа. |
| 4 | Занятие 4. Техники проработки эмоций. | 1,25 | 0,25 | - | 1 | Текущий контроль. Самостоятельная работа. |
| | **Итого:** | **9,5** | **1** | **-** | **8,5** | |
| **Модуль 6. Сила Духа.** | | | | | | |
| 1 | Занятие 1. Духовная энергия и ее источники. | 1,75 | 0,25 | - | 1,5 | Текущий контроль. Самостоятельная работа. |
| 2 | Занятие 2. Истинное «Я». | 1,75 | 0,25 | - | 1,5 | Текущий контроль. Самостоятельная работа. |
| 3 | Занятие 3. Способности и ресурсы. | 1,75 | 0,25 | - | 1,5 | Текущий контроль. Самостоятельная работа. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | Занятие 4. Желания истинные и ложные. | 1,75 | 0,25 | - | 1,5 | Текущий контроль. Самостоятельная работа. |
| | **Итого:** | **7** | **1** | **-** | **6** | |
| **Модуль 7. Трилогия энергий.** | | | | | | |
| 1 | Занятие 1. Сферы жизни человека. | 2,25 | 0,25 | - | 2 | Текущий контроль. Самостоятельная работа. |
| 2 | Занятие 2. Жизнь, которую хочется жить. | 3,25 | 0,25 | - | 3 | Текущий контроль. Самостоятельная работа. |
| | **Итого:** | **5,5** | **0,5** | **-** | **5** | |
| | **Всего:** | **50,75** | **7** | **-** | **43,75** | |

### 6.3. Календарный учебный график

| Номер недели | Виды учебных занятий | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Модуль 0. | Модуль 1. | Модуль 2. | Модуль 3. | Модуль 4. | Модуль 5. | Модуль 6. | Модуль 7. |
| 1 | Л, СР | | | | | | | |
| 2 | | Л, СР | | | | | | |
| 3 | | | Л, СР | | | | | |
| 4 | | | | Л, СР | | | | |
| 5 | | | | | Л, СР | | | |
| 6 | | | | | | Л, СР | | |
| 7 | | | | | | | Л, СР | |
| 8 | | | | | | | | Л, СР |

**Л-**лекции, **СР** – самостоятельная работа.

### 6.4. Содержание рабочих программ

**Рабочая программа. Модуль 0. Введение в трилогию энергий.**

**Цель модуля** – сформировать у обучающихся фундаментальное и целостное мировоззрение, основанное на концепции трёхуровневой структуры человека (Тело-Душа-Дух), встроенной в универсальный энергетический мир, а также дать базовое понимание причин энергетического дисбаланса и направления его коррекции.

**Задачи модуля:**

- познакомить обучающихся с основой энергетической картины мира как системы, в которой всё является энергией в различных состояниях и формах, и с её ключевым законом — дуализмом, находящим отражение во всех сферах культуры и жизни.
- познакомить обучающихся с центральной концепцией программы — триадой «тело-душа-дух», раскрыв специфику, функции и неразрывную взаимосвязь этих трёх уровней человеческого существа, составляющих единое целое.
- познакомить обучающихся с основными причинами утечки или потери энергии на каждом из трёх уровней (физическом, эмоционально-ментальном, духовном), показав взаимосвязь дисбаланса в одной сфере с общим состоянием, и обозначить общие векторы восстановления энергетического ресурса.

**Планируемые результаты освоения модуля.**

*В результате освоения модуля обучающиеся будут* ***знать:***

- основные принципы энергетической картины мира: всё есть энергия, закон дуализма/полярности и его всеобщие проявления;
- содержание и взаимосвязь понятий «тело», «душа», «дух» в контексте триединой системы человека;
- ключевые внутренние и внешние причины потери энергии (напр., неправильное питание, стресс, отсутствие смысла) и общее направление работы по её восстановлению для каждого уровня.

*В результате освоения модуля обучающиеся будут* ***уметь:***

- видеть проявления дуализма и энергетического обмена в окружающей действительности, бытовых и культурных явлениях;
- проводить первичный самоанализ, определяя, на каком из трёх уровней (телесном, душевном, духовном) может находиться основная причина текущего дискомфорта или упадка сил;

- различать симптомы энергетических потерь, связанные с физическим переутомлением, эмоциональным выгоранием или экзистенциальным кризисом.

*В результате освоения модуля обучающиеся будут* ***владеть:***

- целостным понятийным аппаратом («энергия», «триединство», «дуализм») для дальнейшего освоения программы;
- навыком базовой саморефлексии с позиции трёхуровневой модели, что является основой для последующей глубокой работы в тематических модулях;
- критериями для первичной диагностики источника энергетического дисбаланса в себе, что позволяет осознанно выбирать направление для углублённого изучения и практики.

**Объём модуля**:

| № занятия | Название модулей и тем занятий | Трудоемкость в ак. часах | Теория в ак. часах | Практика в ак. часах | Самостоятельная работа в ак. часах | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Модуль 0. Введение в трилогию энергий.** | | | | | | |
| 1 | Занятие 1. Энергетическая картина мира. | 0,5 | 0,25 | - | 0,25 | Текущий контроль. Самостоятельная работа. |
| 2 | Занятие 2. Трилогия энергий «Тело-Душа-Дух». | 0,25 | 0,25 | - | - | Текущий контроль. |
| 3 | Занятие 3. Причины потери энергии. | 1,25 | 0,25 | - | 1 | Текущий контроль. Самостоятельная работа |
| | **Итого:** | **2** | **0,75** | **-** | **1,25** | |

**Содержание программы**:

**Занятие 1. Энергетическая картина мира.**

*Видео-лекция (0,25 ч.)*

Что такое энергетическая картина. Ее значение и элементы. Дуализм/двойственность реальности. Примеры дуализма в мировой культуре.

*Самостоятельная работа (0,25 ч.)*

Своими словами запишите ниже, как вы понимаете, что такое энергетическая картина мира?

**Занятие 2. Трилогия энергий «Тело-Душа-Дух».**

*Видео-лекция (0,25 ч.)*

Трилогия энергий. Тело, душа, дух. Взаимосвязь триединства энергий.

**Занятие 3. Причины потери энергии.**

*Видео-лекция (0,25 ч.)*

Основные причины потери энергии. Примеры потери энергии. Способы восстановления энергии.

*Самостоятельная работа (1 ч.)*

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Выполните практику по самодиагностике.
3. Запишите три мысли, которые пришли к вам, после выполнения практики.

**Оценочные материалы:**

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

**Критерии оценивания:**

Самостоятельная работа считается выполненной, если соблюдены все требования к заданию, изложенные на занятии.

**Учебно-методические материалы модуля:**

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы.

## Рабочая программа. Модуль 1. Терапия тела.

**Цель модуля** – сформировать у обучающихся осознанное и целостное понимание тела как фундаментального, материального уровня триединства «Тело-Душа-Дух», а также обучить их базовым

принципам и практическим навыкам заботы о физическом здоровье и энергетике через работу с основными регуляторными системами: движением, питанием, сном и привычками.

**Задачи модуля:**

- познакомить обучающихся с философией и базовыми принципами телесно-ориентированного подхода, раскрывающего неразрывную связь тела, психики и энергетического состояния, а также спектр проблем, с которыми работает данное направление;
- познакомить обучающихся с фундаментальным влиянием привычек на организм и обучить алгоритму формирования новых, полезных поведенческих паттернов, закладывающих основу для устойчивых изменений;
- познакомить обучающихся с ключевыми практическими аспектами поддержания энергии на физическом уровне: важностью и правилами организации режима сна, принципами энергообразующего питания и осознанного подбора физической активности.

**Планируемые результаты освоения модуля.**

*В результате освоения модуля обучающиеся будут* ***знать:***

- основные идеи телесно-ориентированной терапии о взаимосвязи физических блоков, эмоций и энергии;
- механизм формирования привычки (петля «сигнал-действие-вознаграждение») и его значение для управления здоровьем и энергией;
- ключевые принципы влияния режима сна, сбалансированного питания и регулярной физической активности на общий энергетический ресурс организма.

*В результате освоения модуля обучающиеся будут* ***уметь:***

- проводить первичный анализ своего физического состояния и привычек с точки зрения их влияния на общий уровень энергии;
- применять простые техники для улучшения качества сна и составления базового, индивидуально ориентированного плана питания и физической активности;
- использовать алгоритм формирования привычки для внедрения в жизнь одного-двух новых полезных ритуалов, связанных с телом.

*В результате освоения модуля обучающиеся будут* ***владеть:***

- навыком осознанного наблюдения за сигналами собственного тела и их интерпретации в контексте уровня энергии;
- инструментарием для самостоятельной коррекции базовых параметров физического благополучия: сна, питания и движения;
- пониманием тела не как отдельного объекта, а как материальной основы и проводника для энергии души и духа, что создает прочный фундамент для перехода к следующему модулю — работе с эмоционально-чувственной сферой.

**Объём модуля**:

| № занятия | Название модулей и тем занятий | Трудо-емкость в ак. часах | Теория в ак. часах | Практика в ак. часах | Самостоятельная работа в ак. часах | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Модуль 1. Терапия тела.** | | | | | | |
| 1 | Занятие 1. Телесно-ориентированная терапия. | 0,75 | 0,25 | - | 0,5 | Текущий контроль. Самостоятельная работа. |
| 2 | Занятие 2. Привычки и их влияние на наш организм. | 3,25 | 0,25 | - | 3 | Текущий контроль. Самостоятельная работа. |
| 3 | Занятие 3. Режим сна и бодрствования. | 0,25 | 0,25 | - | - | Текущий контроль. |
| 4 | Занятие 4. Питание. | 1,25 | 0,25 | - | 1 | Текущий контроль. Самостоятельная работа. |
| 5 | Занятие 5. Физическая активность. | 0,25 | 0,25 | - | - | Текущий контроль. |
| | **Итого:** | **5,75** | **1,25** | **-** | **4,5** | |

**Содержание программы**:

**Занятие 1. Телесно-ориентированная терапия.**

*Видео-лекция (0,25 ч.)*

Что такое телесно-ориентированная терапия. Какие идеи лежат в ее основе. Энергия в телесно-ориентированной терапии. С какими проблемами работает направление.

*Самостоятельная работа (0,5 ч.)*

Подумайте и запишите ниже, какие из техник телесно-ориентированной психотерапии вы уже применяете в своей жизни? Знали ли вы, что это техники ТОП?

**Занятие 2. Привычки и их влияние на наш организм.**

*Видео-лекция (0,25 ч.)*

Что такое привычки. Какое значение они имеют для организма человека. Полезные и вредные привычки. Как сформировать полезные привычки.

*Самостоятельная работа (3 ч.)*

1. Изучите дополнительные материалы.

2. Скачайте и распечатайте шаблон Дневника силы.

Вы можете распечатать первых 17 страниц — для работы в течение ближайших двух недель. Далее, дневник можно регулярно допечатывать.

3. В Дневнике заполните первых три страницы, вместе с «Мои достижения» и «Мои цели».

**Занятие 3. Режим сна и бодрствования.**

*Видео-лекция (0,25 ч.)*

Причины нарушения сна. Как наладить режим сна. Режим сна как полезная привычка.

**Занятие 4. Питание.**

*Видео-лекция (0,25 ч.)*

Как питание влияет на работу всего организма. О взаимосвязи питания и общей энергии тела. Рекомендации по питанию и поддержанию энергии. Как составить план питания и сделать его хорошей привычкой.

*Самостоятельная работа (1 ч.)*

Изучите дополнительные материалы.

**Занятие 5. Физическая активность.**

*Видео-лекция (0,25 ч.)*

Что такое физическая активность и ее влияние на организм. Виды физической активности. Как подобрать свой вариант физической активности. Как сделать физическую активность полезной привычкой.

**Оценочные материалы:**

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

**Критерии оценивания:**

Самостоятельная работа считается выполненной, если соблюдены все требования к заданию, изложенные на занятии.

## Рабочая программа. Модуль 2. Энергия тела.

**Цель модуля** – сформировать у обучающихся системное понимание тела как сложной энергоинформационной системы, где физические процессы управляются мозгом и подпитываются тонкой энергией, и развить практические навыки работы с этой системой для повышения осознанности, принятия себя и гармонизации внутреннего энергетического потока.

**Задачи модуля:**

- познакомить обучающихся с мозгом как главным регулятором и распределителем биоэнергии в организме, раскрыть базовые принципы его работы и дать простые техники для активации ментальной энергии и ясности ума;
- познакомить обучающихся с механизмом осознанного управления телом через мозг, развивая навык «осознанности» в повседневных действиях для повышения энергоэффективности и снижения непроизвольных напряжений;
- познакомить обучающихся с концепцией энергетических центров (чакр) как ключевых узлов в тонкоэнергетической структуре человека, их связью с физиологией и психоэмоциональными состояниями, а также базовыми методами их балансировки;
- познакомить обучающихся с процессом формирования телесного образа «я» и дать инструменты для развития безусловного принятия и позитивного отношения к своему физическому воплощению как к источнику силы и опоры.

**Планируемые результаты освоения модуля.**

*В результате освоения модуля обучающиеся будут* ***знать:***

- базовые принципы работы мозга как центра управления биоэнергетикой тела и взаимосвязь

мыслительных процессов с общим энергетическим тонусом;

- основные функции и расположение ключевых энергетических центров (чакр) в контексте их влияния на физическое и эмоциональное здоровье;
- факторы, влияющие на формирование образа тела, и значение его принятия для свободного течения энергии.

*В результате освоения модуля обучающиеся будут **уметь:***

- применять простые техники (дыхательные, ментальные) для активации мозговой активности и снятия умственного переутомления;
- осознанно отслеживать и корректировать паттерны движения и напряжения в теле в повседневной жизни для экономии энергии;
- выполнять базовые практики (визуализация, работа с дыханием, звуком) для гармонизации и балансировки собственных энергетических центров.

*В результате освоения модуля обучающиеся будут **владеть:***

- навыком осознанного управления вниманием и его направлением на внутренние телесные ощущения для повышения уровня присутствия «здесь и сейчас»;
- инструментарием для самостоятельной «энергетической гигиены» — простой диагностики и балансировки своего состояния;
- базовым умением интегрировать знания о мозге, осознанности и энергоцентрах в целостную практику управления личной энергией, закладывая основу для перехода к работе с более тонкими эмоциональными и ментальными процессами.

**Объём модуля**:

| № занятия | Название модулей и тем занятий | Трудо-ем-кость в ак. часах | Теория в ак. часах | Прак-тика в ак. часах | Само-стоятель-ная ра-бота в ак. часах | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Модуль 2. Энергия тела.** | | | | | | |
| 1 | Занятие 1. Особенности работы мозга. | 1,25 | 0,25 | - | 1 | Текущий контроль. Самостоятельная работа |
| 2 | Занятие 2. Как мозг управляет телом. | 4,25 | 0,25 | - | 4 | Текущий контроль. Самостоятельная работа |
| 3 | Занятие 3. Принятие своего тела. | 2,25 | 0,25 | - | 2 | Текущий контроль. Самостоятельная работа |
| 4 | Занятие 4. Энергетические центры тела. | 1,75 | 0,25 | - | 1,5 | Текущий контроль. Самостоятельная работа. |
| | **Итого:** | **9,5** | **1** | **-** | **8,5** | |

**Содержание программы**:

**Занятие 1. Особенности работы мозга.**

*Видео-лекция (0,25 ч.)*

Роль мозга в биоэнергетике. Как работает наш мозг. Техники активации мозговой энергии.

*Самостоятельная работа (1 ч.)*

Изучите дополнительные материалы.

**Занятие 2. Как мозг управляет телом.**

*Видео-лекция (0,25 ч.)*

Взаимодействие мозга с телесными функциями. Развитие осознанности в повседневных движениях.

*Самостоятельная работа (4 ч.)*

Изучите дополнительные материалы. Попробуйте 7 дней внедрять одну из практик осознанности в свою повседневную жизнь.

**Занятие 3. Принятие своего тела.**

*Видео-лекция (0,25 ч.)*

Как формируется представление о теле. Как развить положительное отношения к телу и принять его.

*Самостоятельная работа (2 ч.)*

Изучите дополнительные материалы

1. Выполните диагностику «Как вы относитесь к своему телу».

2. Напишите письмо своему телу. Какие эмоции вы испытываете после того, как поговорили с телом, через бумагу?

3. Выполните практику «Если бы я себе нравилась». Запишите ниже, какие 3 инсайта вы смогли вынести из этой практики?

**Занятие 4. Энергетические центры тела.**

*Видео-лекция (0,25 ч.)*

Что такое энергетические центры. Их значения и расположения. Методы балансировки энергии в центрах тела.

*Самостоятельная работа (1,5 ч.)*

Изучите дополнительные материалы.

Выполните практику урока:

распечатайте изображение,

закрасьте цветом по внутреннему отклику те энергетические центры, которые вызывают дискомфорт или привлекают к себе повышенное внимание,

укажите на поле рядом как называется чакра, которая соответствует центру.

**Оценочные материалы:**

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

**Критерии оценивания:**

Самостоятельная работа считается выполненной, если соблюдены все требования к заданию, изложенные на занятии.

## Рабочая программа. Модуль 3. В контакте с телом.

**Цель модуля** – сформировать у обучающихся практические навыки глубокой телесной осознанности и научить методам работы с глубинными, хроническими паттернами напряжения (мышечными зажимами) и энергетическими блоками для восстановления естественного потока жизненной энергии через интеграцию дыхательных и соматических практик.

**Задачи модуля:**

- познакомить обучающихся с теорией телесных зажимов (мышечного панциря) по Вильгельму Райху как соматического проявления подавленных эмоций и психологических травм, запечатленных в теле и ограничивающих свободный поток энергии;
- познакомить обучающихся с дыханием как фундаментальным источником жизненной силы, обучить принципам энергоактивного дыхания и базовым техникам для сознательного управления энергией через дыхательный процесс;
- познакомить обучающихся с современными соматическими подходами, направленными на восстановление связи между мозгом и телом, развитие телесного интеллекта и безопасное высвобождение хронических напряжений, а также способами мягкой интеграции этих практик в повседневную жизнь.

**Планируемые результаты освоения модуля.**

*В результате освоения модуля обучающиеся будут* ***знать:***

- основные принципы теории В. Райха о телесных зажимах (мышечном панцире) и их связи с эмоциональными блоками;
- роль дыхания как основного инструмента управления жизненной энергией и принципы энергоактивного дыхания;
- базовые идеи и цели современных соматических подходов (бодинамика, метод Фельденкрайза) в работе с движением и осознанием.

*В результате освоения модуля обучающиеся будут* ***уметь:***

- проводить первичное сканирование собственного тела на наличие хронических напряжений и зажимов;
- применять простые техники энергоактивного дыхания для снятия острого стресса, повышения тонуса или глубокого расслабления;
- выполнять базовые соматические упражнения для повышения осознанности движений, улучшения координации и поиска более эффективных паттернов.

*В результате освоения модуля обучающиеся будут* ***владеть:***

- навыком осознанного дыхания как инструмента мгновенной саморегуляции и управления энергией в повседневных ситуациях;
- инструментарием для начала самостоятельной работы по освобождению от хронических мышечных напряжений через мягкое движение и внимание;
- пониманием своего тела как карты психоэмоциональных переживаний и способностью

интегрировать телесные практики в рутину для поддержания энергетической проходимости и целостности.

**Объём модуля**:

| № занятия | Название модулей и тем занятий | Трудо-ем-кость в ак. часах | Теория в ак. часах | Практика в ак. часах | Самостоятельная работа в ак. часах | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Модуль 3. В контакте с телом.** | | | | | | |
| 1 | Занятие 1. Телесные зажимы. | 1,25 | 0,25 | - | 1 | Текущий контроль. Самостоятельная работа |
| 2 | Занятие 2. Энергоактивное дыхание. | 1,75 | 0,25 | - | 1,5 | Текущий контроль. Самостоятельная работа |
| 3 | Занятие 3. Телесные практики. | 2,25 | 0,25 | - | 2 | Текущий контроль. Самостоятельная работа |
| | **Итого:** | **5,25** | **0,75** | **-** | **4,5** | |

**Содержание программы**:

**Занятие 1. Телесные зажимы.**

*Видео-лекция (0,25 ч.)*

Что такое телесные зажимы. Работу с телесными зажимами по теории Райха.

*Самостоятельная работа (1 ч.)*

1. Попробуйте определить триггерные точки, которые доставляют дискомфорт вашему телу.
2. Выпишите, какие триггерные точки удалось определить?

**Занятие 2. Энергоактивное дыхание.**

*Видео-лекция (0,25 ч.)*

Что такое дыхание. Как дыхание влияет на энергию человека. Что такое энергоактивное дыхание. Техники энергетического дыхания.

*Самостоятельная работа (1,5 ч.)*

Изучите дополнительные материалы.

Выполните практику «Фигурный человечек». Какой анализ рисунка вам удалось сделать?

**Занятие 3. Телесные практики.**

*Видео-лекция (0,25 ч.)*

Зачем нужны телесные практики. Что такое бодинамика. Метод Фельденкрайза. Способы интеграции телесных практик в ежедневную рутину.

*Самостоятельная работа (2 ч.)*

Изучите дополнительные материалы.

**Оценочные материалы:**

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

**Критерии оценивания:**

Самостоятельная работа считается выполненной, если соблюдены все требования к заданию, изложенные на занятии.

**Учебно-методические материалы модуля:**

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы.

## Рабочая программа. Модуль 4. Устройство Души.

**Цель модуля** – сформировать у обучающихся целостное понимание «души» как эмоционально-ментального уровня в триединстве «Тело-Душа-Дух», раскрыть динамическую взаимосвязь мыслей, чувств и эмоций, а также научить базовым психологическим техникам для осознанного управления эмоциональным состоянием и преодоления энергетических блоков этого уровня.

**Задачи модуля:**

- познакомить обучающихся с моделью «устройства души», представляющей внутренний мир как сложную, но упорядоченную систему, где мысли, чувства и эмоции находятся в постоянном взаимодействии и взаимовлиянии;

- познакомить обучающихся с практическими техниками управления эмоциональным состоянием, позволяющими осознанно влиять на эмоции через работу с мыслями и телесными проявлениями;
- познакомить обучающихся с концепцией психологических блоков как следствия хронического дефицита или подавления эмоциональной энергии, и показать их влияние на общее восприятие жизни и жизненный тонус.

**Планируемые результаты освоения модуля.**

*В результате освоения модуля обучающиеся будут* ***знать:***

- структурные элементы «души» (эмоции, чувства, мысли) и принципы их взаимного влияния в рамках предлагаемой модели;
- базовые механизмы возникновения и управления эмоциями (связь «мысль-эмоция-реакция»);
- понятие «психологического блока», его связь с хроническим эмоциональным состоянием и влияние на общий уровень энергии и восприятие реальности.

*В результате освоения модуля обучающиеся будут* ***уметь:***

- проводить самонаблюдение и различать у себя текущие мысли, эмоции и устойчивые чувства;
- применять простые техники эмоциональной саморегуляции (например, когнитивное переформулирование, осознанное дыхание для успокоения, техника «назови эмоцию») в моменте стресса;
- проводить первичный анализ своего состояния на предмет наличия психологических блоков (например, «я не могу», «у меня не получится», страх определенных ситуаций) и их влияния на энергию.

*В результате освоения модуля обучающиеся будут* ***владеть:***

- навыком осознанного наблюдения за внутренним эмоциональным процессом, что является основой для управления им, а не подавления;
- инструментарием для первичной «гигиены» эмоционального пространства — умением снимать острое напряжение и корректировать деструктивные мыслительные паттерны;
- пониманием «души» как динамичной энергетической системы, требующей внимания и ухода, и способностью интегрировать это знание с предыдущими навыками работы с телом для более глубокой саморегуляции.

**Объём модуля**:

| № занятия | Название модулей и тем занятий | Трудо-емкость в ак. часах | Теория в ак. часах | Практика в ак. часах | Самостоятельная работа в ак. часах | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Модуль 4. Устройство Души.** | | | | | | |
| 1 | Занятие 1. Структура души. | 3,25 | 0,25 | - | 3 | Текущий контроль. Самостоятельная работа. |
| 2 | Занятие 2. Эмоции, чувства и мысли. | 1,75 | 0,25 | - | 1,5 | Текущий контроль. Самостоятельная работа. |
| 3 | Занятие 3. Психология эмоциональной энергии. | 1,25 | 0,25 | - | 1 | Текущий контроль. Самостоятельная работа. |
| | **Итого:** | **6,25** | **0,75** | **-** | **5,5** | |

**Содержание программы**:

**Занятие 1. Структура души.**

*Видео-лекция (0,25 ч.)*

Взаимосвязь эмоций, чувств и мыслей в контексте этой теории.

*Самостоятельная работа (3 ч.)*

1. Посмотрите мультфильм «Душа» (2020 год).
2. Какие три главных вывода о существовании души вы сделали? Поделитесь своими впечатлениями от просмотра в поле ниже и в чате курса.

**Занятие 2. Эмоции, чувства и мысли.**

*Видео-лекция (0,25 ч.)*

Как взаимосвязаны эмоции, чувства и мысли. Техники управления эмоциональным состоянием.

*Самостоятельная работа (1,5 ч.)*

1. Выполните технику освобождения эмоции, которая вынесена в дополнительный материал «Техники управления эмоциональными проявлениями».
2. Выпишите те эмоциональные состояния, а также их проявления, которые вам удалось вскрыть в себе с помощью этой практики?

3. Как можно проработать эти эмоции и чувства? Какую из предложенных практик этого курса можно использовать для освобождения от этого негатива?

**Занятие 3. Психология эмоциональной энергии.**

*Видео-лекция (0,25 ч.)*

Взаимосвязь уровня энергии, эмоций и восприятия жизни. Психологические блоки, возникающие вследствие низкого уровня эмоциональной энергии.

*Самостоятельная работа (1 ч.)*

Изучите дополнительные материалы.

**Оценочные материалы:**

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

**Критерии оценивания:**

Самостоятельная работа считается выполненной, если соблюдены все требования к заданию, изложенные на занятии.

**Учебно-методические материалы модуля:**

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы.

## Рабочая программа. Модуль 5. Связь с Душой.

**Цель модуля** – сформировать у обучающихся навыки глубокого эмоционального самоисследования, принятия и трансформации, превратив внутренний мир из объекта наблюдения в ресурс для личностного роста и устойчивой внутренней гармонии.

**Задачи модуля:**

- познакомить обучающихся с подходом к эмоциям как к проводникам и ключам для глубокого самопознания, а также с практическими шагами по построению диалога с собой и достижению внутренней гармонии;
- познакомить обучающихся с методами эмоционального исцеления и концепцией трансформации негативных эмоциональных переживаний в источники осознанности, силы и мудрости;
- познакомить обучающихся с техниками безусловного принятия и интеграции всего спектра эмоций (как положительных, так и негативных) в повседневную жизнь, без подавления или отождествления с ними;
- познакомить обучающихся с конкретными энергетическими и психологическими техниками для проработки и высвобождения эмоциональных блоков, а также с принципами создания личной регулярной практики эмоциональной гигиены.

**Планируемые результаты освоения модуля.**

*В результате освоения модуля обучающиеся будут* ***знать:***

- роль и ценность эмоций как основного инструмента самопознания и навигатора в процессе личностного развития;
- основные методы и стадии процесса эмоционального исцеления и трансформации негативных переживаний;
- конкретные техники для принятия, проработки и энергетического освобождения от застрявших эмоций.

*В результате освоения модуля обучающиеся будут* ***уметь:***

- сознательно использовать возникающие эмоции (включая сложные) для получения информации о своих глубинных потребностях, ценностях и травмах;
- применять изученные техники (например, эмоциональное проживание, письменные практики, диалог с внутренним ребенком, работа с визуализацией) для проработки текущих и прошлых эмоциональных состояний;
- интегрировать техники принятия и балансировки эмоций в повседневную рутину для поддержания внутренней стабильности.

*В результате освоения модуля обучающиеся будут* ***владеть:***

- навыком конструктивного и безопасного диалога с собственными эмоциями, исключающим как подавление, так и полную идентификацию с ними;
- инструментарием для самостоятельной работы по исцелению эмоциональных ран и трансформации негативных паттернов в ресурсные состояния;
- способностью создавать и поддерживать персональную практику эмоциональной осознанности и энергетической «чистки», что является ключом к устойчивому энергетическому балансу и переходу к

следующему, духовному уровню триединства.

**Объём модуля**:

| № занятия | Название модулей и тем занятий | Трудо-ем-кость в ак. часах | Теория в ак. часах | Практика в ак. часах | Само-стоятель-ная работа в ак. часах | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Модуль 5. Связь с Душой.** | | | | | | |
| 1 | Занятие 1. Самопознание через эмоции. | 3,25 | 0,25 | - | 3 | Текущий контроль. Самостоятельная работа. |
| 2 | Занятие 2. Эмоциональное исцеление. | 1,75 | 0,25 | - | 1,5 | Текущий контроль. Самостоятельная работа. |
| 3 | Занятие 3. Техники принятия эмоций. | 3,25 | 0,25 | - | 3 | Текущий контроль. Самостоятельная работа. |
| 4 | Занятие 4. Техники проработки эмоций. | 1,25 | 0,25 | - | 1 | Текущий контроль. Самостоятельная работа. |
| | **Итого:** | **9,5** | **1** | **-** | **8,5** | |

**Содержание программы**:

**Занятие 1. Самопознание через эмоции.**

*Видео-лекция (0,25 ч.)*

Как эмоции связаны с самопознанием. Использование эмоций для глубокого самопонимания. Практические шаги по созданию гармонии с собой.

*Самостоятельная работа (3 ч.)*

Посмотрите мультфильм «Головоломка» (2015 год). Поделитесь своими впечатлениями от просмотра.

Как осознание и понимание собственных эмоций влияют на вашу жизнь и взаимодействие с окружающим миром?

**Занятие 2. Эмоциональное исцеление.**

*Видео-лекция (0,25 ч.)*

Методы эмоционального исцеления в энергетической душе. Трансформации негативных эмоций в источники силы. Развитие навыков поддержания себя в эмоциональных процессах.

*Самостоятельная работа (1,5 ч.)*

1. Выпишите список из 5 негативных эмоций, которые вы чувствовали за последнюю неделю. Рядом с каждой эмоцией напишите ситуацию, в которой она возникла, и то, как вы на неё реагировали. Пример:

Печаль — появилась после разговора с подругой, которая сообщила плохие новости о своем здоровье. Я почувствовала грусть и беспомощность, расплакалась.

Страх и т.д.

2. Выполните практику «Моя эмоция». Получилось ли у вас вынести на рисунок свою эмоцию. Что вы почувствовали, когда завершили эту практику?

**Занятие 3. Техники принятия эмоций.**

*Видео-лекция (0,25 ч.)*

Баланс и принятия эмоций. Интеграция положительных эмоций в повседневную жизнь.

*Самостоятельная работа (3 ч.)*

1. Придумайте список из 5 действий или активностей, которые приносят вам радость и удовлетворение. Поставьте себе цель каждый день делать хотя бы одно из этих действий или заняться одной из этих активностей. Следуйте этому плану ближайшую неделю.

2. После оцените, какие из этих действий или активностей были наиболее полезными для вас и как они повлияли на ваше эмоциональное состояние.

**Занятие 4. Техники проработки эмоций.**

*Видео-лекция (0,25 ч.)*

Техники проработки эмоций. Энергетические методы работы с эмоциональными блоками. Как интегрировать изученные техники в личную практику.

*Самостоятельная работа (1 ч.)*

Выполните упражнение «6 шагов». Какие инсайты пришли к вам после выполнения этого упражнения

**Оценочные материалы:**

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

**Критерии оценивания:**

Самостоятельная работа считается выполненной, если соблюдены все требования к заданию, изложенные на занятии.

**Учебно-методические материалы модуля:**

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы.

## Рабочая программа. Модуль 6. Сила Духа.

**Цель модуля** – раскрыть понятие «Духа» как высшего уровня в триединстве «Тело-Душа-Дух», сформировать у обучающихся осознанную связь с их духовной сущностью («Истинным Я»), помочь выявить истинные ресурсы и желания, а также интегрировать духовную энергию как постоянный источник силы, смысла и целенаправленности в повседневную жизнь.

**Задачи модуля:**

- познакомить обучающихся с разными интерпретациями понятия «дух», исследовать природу духовной энергии и научить находить ее источники в повседневной жизни;
- познакомить обучающихся с концепцией «истинного я» (сверхсознательного, высшего «я») и различными подходами к его пониманию, чтобы сформировать основу для самоидентификации на духовном уровне;
- познакомить обучающихся с понятием духовных ресурсов и способностей как внутреннего потенциала, а также с методами их осознания и раскрытия;
- познакомить обучающихся с критериями различения истинных (глубинных, ресурсных) и ложных (навязанных, компенсаторных) желаний, а также с практиками их осознания и следования им.

**Планируемые результаты освоения модуля.**

*В результате освоения модуля обучающиеся будут* ***знать:***

- основные философские и практические трактовки понятий «дух» и «духовная энергия»;
- концепции «истинного я» и духовных ресурсов (способностей, талантов, ценностей) как основы для самореализации;
- ключевые различия между истинными (экзистенциальными) и ложными (социально навязанными) желаниями.

*В результате освоения модуля обучающиеся будут* ***уметь:***

- осознанно обращаться к источникам духовной энергии (природа, творчество, тишина, служение и т.д.) для подпитки и восстановления;
- проводить самоанализ для различения проявлений эго и зова «истинного я» в различных жизненных ситуациях;
- применять практики для выявления своих истинных желаний и способностей.

*В результате освоения модуля обучающиеся будут* ***владеть:***

- навыком доступа к состоянию внутренней тишины и связи с чувством «истинного я» для принятия решений и навигации в жизни;
- инструментарием для аудита своих желаний и целей на предмет их истинности и ресурсности;
- целостным пониманием триединства «тело-душа-дух» и способностью сознательно черпать энергию и смысл из духовного уровня для гармонизации всех аспектов бытия.

**Объём модуля**:

| № занятия | Название модулей и тем занятий | Трудоемкость в ак. часах | Теория в ак. часах | Практика в ак. часах | Самостоятельная работа в ак. часах | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Модуль 6. Сила Духа.** | | | | | | |
| 1 | Занятие 1. Духовная энергия и ее источники. | 1,75 | 0,25 | - | 1,5 | Текущий контроль. Самостоятельная работа. |
| 2 | Занятие 2. Истинное «Я». | 1,75 | 0,25 | - | 1,5 | Текущий контроль. Самостоятельная работа. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | Занятие 3. Способности и ресурсы. | 1,75 | 0,25 | - | 1,5 | Текущий контроль. Самостоятельная работа. |
| 4 | Занятие 4. Желания истинные и ложные. | 1,75 | 0,25 | - | 1,5 | Текущий контроль. Самостоятельная работа. |
| | **Итого:** | **7** | **1** | **-** | **6** | |

**Содержание программы**:

**Занятие 1. Духовная энергия и ее источники.**

*Видео-лекция (0,25 ч.)*

Что такое Дух и его интерпретации. Энергия Духа. Исследование природы духовной энергии. Источники духовной силы в повседневной жизни.

*Самостоятельная работа (1,5 ч.)*

1. Проведите медитацию «Объединение с Духом». Затем напишите короткий отчет о своем опыте:

Что именно вы почувствовали или осознали во время этой медитации?

Какие изменения или новые понимания произошли у вас после нее?

2. Выполните практику молчания. Уделите 30 минут вашего времени тишине. Погрузитесь в свой внутренний мир, отключившись от всех внешних воздействий и раздражителей. После этой практики запишите ваши наблюдения, ощущения и мысли, которые возникли у вас во время этого опыта.

**Занятие 2. Истинное «Я».**

*Видео-лекция (0,25 ч.)*

Понимание человеком своей духовной сущности и уникальности. Что такое сверхсознательное. Концепции и теории «Истинного «Я».

*Самостоятельная работа (1,5 ч.)*

Изучите дополнительные материалы.

1. Выполните упражнения из дополнительного материала «Истинное «Я». Что нового о себе вы узнали?

2. Проанализируйте собственное представление о себе с помощью концепции Я-идеальное и Я-реальное, предложенной Карлом Роджерсом. Определите, есть ли расхождение между вашим идеальным и реальным «Я». Если да, то как это влияет на вашу самооценку и поведение?

**Занятие 3. Способности и ресурсы.**

*Видео-лекция (0,25 ч.)*

Способности как основной духовный ресурс человека. Составляющие наших духовных ресурсов. Как раскрыть в себе таланты.

*Самостоятельная работа (1,5 ч.)*

Изучите дополнительные материалы.

'1. Воспользуйтесь дополнительными материалами к уроку для проведения упражнения по выявлению ваших скрытых талантов. Отметьте, какие области вызывают у вас наибольший интерес.

2. На основе своих размышлений и исследований разработайте план действий для раскрытия и развития ваших талантов.

**Занятие 4. Желания истинные и ложные.**

*Видео-лекция (0,25 ч.)*

Желания как духовные ресурсы человека. Различение истинных и ложных желаний. Как выявить и осознать свои истинные желания.

*Самостоятельная работа (1,5 ч.)*

Изучите дополнительные материалы.

Выполните упражнения, предложенные в дополнительном материале. После проанализируйте свои ложные и истинные желания.

Ответьте себе на вопросы:

Что именно привлекает вас в каждом из них?

Какие чувства они вызывают у вас?

Способствует ли каждое желание вашему личностному росту и гармонии?

**Оценочные материалы:**

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

**Критерии оценивания:**

Самостоятельная работа считается выполненной, если соблюдены все требования к заданию, изложенные на занятии.

**Учебно-методические материалы модуля:**

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы.

## Рабочая программа. Модуль 7. Трилогия энергий.

**Цель модуля** – сформировать у обучающихся целостное видение своей жизни как системы взаимодействующих сфер и научить их сознательно управлять распределением личной энергии между этими сферами для создания гармоничной, сбалансированной и реализующей потенциал реальности, тем самым завершая и интегрируя весь предыдущий путь обучения.

**Задачи модуля:**

- познакомить обучающихся с моделью ключевых сфер жизни (например, здоровье, отношения, карьера, творчество, личностный рост и др.), дать инструменты для диагностики текущего распределения и баланса энергии между ними;
- познакомить обучающихся с практической техникой осознанного «наполнения» всех сфер жизни энергией, чтобы избежать перекосов и энергетических «дыр»;
- познакомить обучающихся с принципами построения энергетически сбалансированной жизни и ключевыми подходами к осознанному привлечению и созданию желаемой реальности на основе гармонизации всех её аспектов.

**Планируемые результаты освоения модуля.**

*В результате освоения модуля обучающиеся будут* ***знать:***

- модель основных сфер жизни человека и их взаимосвязь с общим энергетическим балансом;
- принципы и методы диагностики текущего распределения энергии по сферам жизни;
- базовые принципы построения желаемой реальности через управление вниманием, намерением и энергетическими инвестициями.

*В результате освоения модуля обучающиеся будут* ***уметь:***

- проводить аудит своих жизненных сфер, определяя области энергетического дефицита и избытка;
- применять технику «наполнение по всем сферам жизни» для гармонизации своего состояния и расстановки приоритетов;
- формулировать видение желаемой, энергетически сбалансированной жизни и определять конкретные шаги для её создания.

*В результате освоения модуля обучающиеся будут* ***владеть:***

- навыком системного анализа своей жизни как единого энергетического поля и управления этим полем;
- инструментарием для регулярной «энергетической балансировки» ключевых жизненных областей, предотвращая выгорание и кризисы;
- способностью действовать как осознанный творец своей реальности, синтезируя знания и практики работы с телом, душой и духом для построения целостной, наполненной и реализующей его уникальную сущность жизни.

**Объём модуля**:

| № занятия | Название модулей и тем занятий | Трудоемкость в ак. часах | Теория в ак. часах | Практика в ак. часах | Самостоятельная работа в ак. часах | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Модуль 7. Трилогия энергий.** | | | | | | |
| 1 | Занятие 1. Сферы жизни человека. | 2,25 | 0,25 | - | 2 | Текущий контроль. Самостоятельная работа. |
| 2 | Занятие 2. Жизнь, которую хочется жить. | 3,25 | 0,25 | - | 3 | Текущий контроль. Самостоятельная работа. |
| | **Итого:** | **5,5** | **0,5** | **-** | **5** | |

**Содержание программы**:

**Занятие 1. Сферы жизни человека.**

*Видео-лекция (0,25 ч.)*

Распределение энергии по сферам жизни. Описание каждой сферы. Как делать оценку энергетических сфер жизни. Техника «Наполнение по всем сферам жизни».

*Самостоятельная работа (2 ч.)*

Изучите дополнительные материалы.

1. Вместе со своим партнером по курсу попробуйте выполнить технику «Наполнение по всем сферам жизни». Сначала проведите эту технику как Специалист, а затем поменяйтесь местами и выполните технику как Доверитель.

2. Запишите свои наблюдения о проведенной технике в поле ниже, поделитесь обратной реакцией.

**Занятие 1. Сферы жизни человека.**

*Видео-лекция (0,25 ч.)*

Как строить энергетически сбалансированную жизнь. Привлечение и создание желаемой реальности.

*Самостоятельная работа (3 ч.)*

Изучите дополнительные материалы.

После анализа сфер, который был на прошлом уроке, выберите одну сферу вашей жизни, которую бы вы хотели улучшить или изменить (например, карьера, духовное развитие, здоровье и тело).

Напишите подробный план действий, который поможет вам достичь желаемого состояния в этой сфере. Включите в него конкретные шаги, сроки и ресурсы, необходимые для выполнения каждого шага.

Выполните хотя бы один шаг из вашего плана в ближайшую неделю. После этого поделитесь своими наблюдениями и впечатления

**Оценочные материалы:**

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

**Критерии оценивания:**

Самостоятельная работа считается выполненной, если соблюдены все требования к заданию, изложенные на занятии.

**Учебно-методические материалы модуля:**

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы.

## 7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### 7.1. Формы аттестации.

**Текущий контроль** знаний, обучающихся проводится на протяжении всего обучения по программе педагогом дополнительного образования, ведущим занятия в учебной группе.

Текущий контроль знаний включает в себя мониторинг педагога дополнительного образования за учебной работой обучающихся и проверку качества знаний, умений и навыков, которыми они овладели на определённом этапе обучения посредством выполнения самостоятельной работы и в иных формах, установленных педагогом дополнительного образования.

**Самостоятельная работа** оценивается как «выполнена», если соблюдены все требования к самостоятельной работе. Критерии оценивания заложены в лекционной части урока.

**Итоговая аттестации** в программе не предусмотрена.

## 8. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 8.1. Материально-технические условия реализации программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающий программы с использованием исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий предполагает наличие специализированной образовательной платформы для электронного обучения.

Требования к рабочему месту обучающихся:

- Компьютер со стандартным программным обеспечением.

К оборудованию и технологическому оснащению рабочих мест обучающихся относится выход в сеть Интернет.

Требования к рабочему месту педагога дополнительного образования:

- Компьютер со стандартным программным обеспечением.

К оборудованию и технологическому оснащению рабочего места педагога дополнительного образования относится выход в сеть Интернет.

Используется телекоммуникационная сеть Интернет через установленные программно-технические средства на скорости не ниже 512 Кбит/с, скоростью прямого канала не ниже 512 Кбит/с, скоростью

обратного канала не ниже 128 Кбит/с, использованием порта доступа в сеть Интернет со скоростью не ниже 30 Мбит/с и возможностью установления не менее 20 одновременных сессий по 512 Кбит/с.

Услуга подключения к сети Интернет предоставляется в режиме 24 часа в сутки 7 дней в неделю без учёта объёмов потребляемого трафика за исключением перерывов для проведения необходимых ремонтных и профилактических работ при обеспечении совокупной доступности услуг не менее 99,5 %

**8.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.**

Материалы для изучения размещены в сети Интернет на онлайн-платформе GetCourse (далее – «СДО»). Доступ к СДО осуществляется с использованием информационных технологий, технических средств, информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих возможность самостоятельного изучения обучающимися обучающих материалов с рабочих мест.

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента, а также в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций кураторами программы.

Основными видами самостоятельной работы обучающихся являются:

- формирование и усвоение содержания занятий на базе рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы;

- изучение дополнительной информацией, предоставляемой обучающимся на платформе обучения в виде изображений и текстов к каждому модулю.

**8.3. Кадровое обеспечение**

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее профессиональное образование и прошедшие дополнительную профессиональную программу переподготовки по профилю.

**Основная литература:**

1. Тарасов С.В. КОРРЕКЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ МЕТОДОМ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ТЕРАПИИ / С.В. Тарасов, Д.Б. Казанцева, М.Е. Устинова, А.Г. Затылкина. Журнал - СБОРНИКИ КОНФЕРЕНЦИЙ НИЦ СОЦИОСФЕРА. Учредители: ООО Научно-издательский центр «Социосфера». 2015. № 34. С. 15-22. https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23945813

2. А.В. Сандалова. МЕСТО И РОЛЬ МЕТОДОВ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ТЕРАПИИ В ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ / А.В. Сандалова. Журнал – ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ФАКТОР: СОЦИАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ. Издательство: Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук". 2022. № 1 (43). С. 145-156. https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48411786

3. Фещенко М.В., Техники телесно-ориентированной терапии в работе с психосоматикой/ М. В. Фещенко, Методология современной психологии. 2023. № 17. С. 321-327. https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50253720

**Дополнительная литература:**

1. Баранов В.А. ТЕЛЕСНЫЕ ПРАКТИКИ КАК СПОСОБ ЛИЧНОСТНОГО КОНСТРУИРОВАНИЯ / В.А. Баранов. Журнал – Таврический научный обозреватель. Издательство: Общество с ограниченной ответственностью "Межрегиональный институт развития территорий". 2016. № 12-1 (17). С. 7-12. https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28784289

2. Чеснокова Л.В. ТЕЛЕСНЫЕ ПРАКТИКИ ПРИВАТНОСТИ / Л.В. Чеснокова. Журнал - ABYSS (ВОПРОСЫ ФИЛОСОФИИ, ПОЛИТОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНОЙ АНТРОПОЛОГИИ). Учредители: Орловский государственный университет им. И.С. Тургенева. 2022. № 1 (19). С. 39-49. https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48496503