

ИП Дмитриева Вандалина Генриховна

УТВЕРЖДЕНО



В.Г. Дмитриева

Москва 10.09.2024

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
*«Память от Я до А: Психологические техники управления
памятью и внутренними состояниями»*

Разработчик:

Дмитриева Вандалина Генриховна Педагог Москва 2024

Москва 2024

Нормативно-правовая база

При разработке и реализации программы дополнительного профессионального образования учитываются следующие нормативно-правовые акты:

1. **Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»** – регулирует все вопросы, связанные с предоставлением образовательных услуг, включая реализацию дополнительных образовательных программ, права и обязанности образовательных организаций и обучающихся.
2. **Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»** – регулирует использование дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения в образовательных программах, что особенно важно для дистанционных курсов.
3. **Методические рекомендации Минобрнауки РФ от 10.04.2014 № 06–381 по использованию электронного обучения и ДОТ при реализации образовательных программ** – содержат требования и рекомендации по разработке дистанционных курсов и применению электронных образовательных технологий, что важно для соблюдения стандартов при создании онлайн-программ.
4. **Профессиональные стандарты, утвержденные Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации**, применимые к содержанию программы, если программа направлена на подготовку специалистов в определенных профессиональных сферах.
5. **Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.07.2013 № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»** – устанавливает порядок реализации программ дополнительного образования, структуру, обязательные требования к содержанию, формам обучения и методам контроля.
6. **Письмо Минобрнауки РФ от 21.04.2015 № ВК-1013/06 «О реализации образовательных программ с использованием дистанционных образовательных технологий и в сетевой форме»** – предоставляет конкретные рекомендации по организации сетевого и дистанционного обучения, что может быть полезным для программ с применением сетевой формы обучения.
7. **Общероссийский классификатор видов экономической деятельности (ОКВЭД)** – используется для правильной классификации образовательной деятельности и получения лицензии.

Примечание:

В процессе разработки программы учитываются требования всех перечисленных нормативных правовых актов. Любые изменения в законодательстве будут своевременно отражены в документации программы.

Цель программы

Цель данной программы – предоставить слушателям практические навыки и знания для работы с памятью и эмоциональными состояниями. Программа направлена на изучение техник управления воспоминаниями и внутренних ресурсов человека, что способствует улучшению психоэмоционального состояния и профессиональной эффективности участников в личных и профессиональных сферах.

Категория слушателей

Программа ориентирована на слушателей, которые не имеют профессионального психологического образования, но заинтересованы в самопознании, улучшении эмоционального состояния и изучении практик работы с воспоминаниями для их применения в своей жизни и деятельности.

Планируемые результаты

В ходе обучения слушатели овладеют следующими знаниями и навыками:

1. **Навыки работы с памятью и воспоминаниями:** управление эмоциональными реакциями через анализ прошлых событий.
 2. **Техники работы с внутренними состояниями:** использование визуализаций и архетипических символов для восстановления внутреннего баланса.
 3. **Психологические методы самопомощи и поддержки других:** применение техник работы с внутренними ресурсами для решения повседневных проблем.
-

Формы обучения

- **Теоретические занятия:** дистанционные видеолекции с домашними заданиями.
- **Практические занятия:** онлайн-сессии для работы в группах и обсуждения кейсов.
- **Итоговая аттестация:** итоговое тестирование для проверки знаний и умений, полученных в процессе обучения.

Режим занятий

- **Теория:** 12 уроков (2 урока в неделю по 1,5-2 часа).
- **Практика:** 12 практических занятий (2 сессии в неделю по 2 часа).

Общий срок освоения программы: 6 недель.

Документ о квалификации

По завершению программы, слушатели, успешно прошедшие итоговую аттестацию, получают **удостоверение о прохождении обучения** установленного образца.

Содержание программы

№	Название урока	Кол-во часов	Формы работы	Ожидаемые результаты
1	Введение в работу с памятью и внутренними состояниями	6	Лекции, практическое задание	Способность работать с памятью
2	Работа с детскими воспоминаниями	4	Практика исследования и анализа	Выявление и осознание травм
3	Перинатальные воспоминания	5	Лекции, практическое задание	Влияние перинатального периода
4	Визуализация и архетипы	4	Практика с архетипами	Управление внутренними ресурсами
5	Работа с родовыми программами	4	Исследование родовых сценариев	Осознание семейных сценариев

Учебный план программы

№	Тема / Урок	Количество часов	Формы работы	Формы контроля
1	Введение в работу с воспоминаниями и состояниями	6	Теория, практика	Тест, практическое задание
2	Работа с детскими воспоминаниями	4	Теория, визуализация	Практическое задание
3	Перинатальные воспоминания	5	Теория, работа с клиентами	Практическое задание
4	Работа с внутренними ресурсами через символы	4	Визуализация	Практическое задание
5	Исследование родовых программ	4	Практическое занятие	Практическое задание

Урок 1: Что такое работа с памятью и внутренними состояниями?

- Введение в психологические техники работы с памятью.
- Понятие внутреннего состояния и его значимость в психотерапии.
- Разбор теории памяти, основные виды воспоминаний.
- Влияние памяти на настоящее восприятие и эмоциональные реакции.
- Пример: Как негативные воспоминания могут проявляться в текущей жизни.

Урок 2: Детство и работа с воспоминаниями раннего периода

- Важность детских воспоминаний в психотерапии.
- Метод десенсибилизации и переработки движением глаз (ДПДГ).
- Техника доступа к ранним детским воспоминаниям и работа с травматическими событиями детства.

Урок 3: Перинатальный период и его влияние на психику

- Перинатальная психология: значимость внутриутробного периода.
- Исследование влияния перинатальных воспоминаний на жизнь взрослого человека.
- Практические методы работы с воспоминаниями этого периода.

Урок 4: Психологические архетипы: Ангелы-наставники

- Работа с внутренними архетипами и символами.
- Исследование роли наставников в психологической терапии.
- Как архетипические образы помогают в раскрытии внутренних ресурсов клиента.

Урок 5: Смысл жизни и предназначение

- Психотерапевтические подходы к поиску смысла жизни.
- Работа с внутренними состояниями клиента для понимания их жизненной миссии.
- Техники исследования глубинных целей и предназначения.

Урок 6: Шесть шагов терапевтической работы с памятью

- Подробный разбор пошагового метода терапевтической работы с памятью.
- Исследование ключевых этапов: от доступа к воспоминаниям до их интеграции в восознанную жизнь.

Урок 7: Решение проблем отношений через работу с воспоминаниями

- Психологические техники работы с воспоминаниями в контексте межличностных отношений.
- Как детские и взрослые воспоминания влияют на текущие отношения.
- Практика работы с клиентами для улучшения отношений через осознание прошлого.

Урок 8: Финансовый вопрос: Как воспоминания влияют на убеждения и действия

- Исследование финансовых убеждений через работу с памятью.
- Техники работы с воспоминаниями, влияющими на финансовые установки клиента.
- Как прошлый опыт формирует отношение к деньгам и успеху.

Урок 9: Здоровье через осознание прошлого опыта

- Исследование психосоматических заболеваний через воспоминания и внутренние состояния.
- Как воспоминания влияют на здоровье и методы их коррекции.

- Психотерапевтические техники для восстановления здоровья через работу с памятью.

Урок 10: Работа с родовыми сценариями

- Изучение родовых программ и их влияния на жизнь человека.
- Методы работы с родовой памятью и устранение негативных паттернов.
- Техники коррекции родовых сценариев через осознание и прощение.

Урок 11: Выбор пути и жизненных законов

- Как внутренние воспоминания влияют на жизненные решения.
- Законы Вселенной и их взаимодействие с психотерапией.
- Разработка внутреннего компаса для осознанного выбора пути.

Урок 12: Энергия жизни: Как прошлый опыт формирует настоящее

- Психологические техники для интеграции прошлого опыта в текущую жизнь.
- Осознание внутреннего потенциала и активация энергии через воспоминания.
- Применение медитативных и визуализационных техник для управления внутренней энергией.

Итоговая аттестация

Форма контроля: Финальное тестирование, которое включает в себя теоретические и практические вопросы для проверки освоенных знаний и умений. Успешное прохождение теста является обязательным условием для получения удостоверения.

Организационно-педагогическое обеспечение программы

- Программа реализуется исключительно в дистанционной форме.
 - Все лекции и задания доступны на образовательной платформе.
 - Преподаватель: ИП Дмитриева Вандалина Генриховна, обладающая необходимой квалификацией и опытом работы в данной области.
-

Материально-техническое обеспечение

Для успешного обучения используются следующие ресурсы:

- Лицензированные программные средства для проведения онлайн-уроков и практических занятий.
- Электронные учебные материалы, доступные через образовательную платформу.

Техническое оборудование:

Место работы педагога	✓ Стол, стул для преподавателя; ✓ Технические средства обучения: ноутбук с видеокамерой и микрофоном. ✓ Выделенная линия Интернет 20 мб/с
-----------------------	---

Программное обеспечение: лицензионные системные программы, обеспечивающие взаимодействие всех других программ с оборудованием и взаимодействие пользователя персонального компьютера с программами.

Универсальные офисные прикладные программы и средства ИКТ, например, программа подготовки презентаций; использование Интернет, электронной почты; использование автоматизированных поисковых систем Интернет.

- Структура информационно-образовательной среды включает:
- образовательную платформу (skillspace.ru);
- базы данных электронных информационных ресурсов;
- Образовательная платформа skillspace.ru обеспечивает через Интернет:
- доступ к электронным информационным и образовательным ресурсам;
- доступ к нормативным и организационно-методическим документам, регламентирующим образовательный процесс;
- систему электронного учёта обучающихся; взаимодействие слушателей с преподавателями, организаторами образовательного процесса и администрацией.

Организация учебного процесса по программе основана на технологиях, позволяющих повысить эффективность получаемого образования. Слушатели программы на период обучения получают доступ к информационным ресурсам (источникам) и средствам информатизации.

Обеспеченность программы основной и дополнительной учебно-методической литературой

- Возрастная психология и методы работы с детскими воспоминаниями
 - Блонский, Павел Петрович. "Память и развитие личности". Москва: Изд-во "Наука", 1974.
 - Выготский, Лев Семёнович. "Психология развития ребенка". Москва: Изд-во "Эксмо", 2017.
 - Фрейд, Анна. "Психология Я и защитные механизмы". Санкт-Петербург: Изд-во "Питер", 2019.
- Перинатальная психология
 - Четвериков, В. А., и Бардашев, Е. Л. "Перинатальная психология и психотерапия". Москва: Изд-во "Феникс", 2003.
 - Берт Хеллингер. "Порядки любви: Системные решения для семьи, организаций и духовного развития". Москва: Изд-во "Институт консультирования и системных решений", 2012.
 - Оден, Мишель. "Наука любви". Москва: Изд-во "Текст", 2010.
- Техники визуализации и архетипы
 - Юнг, Карл Густав. "Архетип и символ". Москва: Изд-во "АСТ", 2019.
 - Ассаджиоли, Роберто. "Психосинтез: Модели психологии и метод самопознания". Москва: Изд-во "Психотерапия", 2007.
 - Хиллман, Джеймс. "Код души". Санкт-Петербург: Изд-во "София", 2007.
- Психосоматическое здоровье
 - Лоуэн, Александр. "Биосинтез: Психотерапия тела". Москва: Изд-во "Когито- Центр", 2011.

- Шубин, Александр Алексеевич. "Психосоматика и психотерапия: Психосоматические аспекты в психотерапевтической практике". Москва: Изд-во "Феникс", 2018.
- Валеолог, Борис Николаевич. "Эмоции и здоровье: Психосоматическая медицина". Санкт-Петербург: Изд-во "Питер", 2012.
- Работа с родовыми программами
- Уильямс, Роберт Л. "Память рода и восстановление семьи". Москва: Изд-во "Речь", 2009.
- Сатир, Вирджиния. "Новая семья. Как изменить семейную систему". Москва: Изд-во "Психология и бизнес", 2008.
- Зинк, Чарльз. "Системные расстановки: Методология и терапевтические приемы". Санкт-Петербург: Изд-во "ВЕСЬ", 2015.

Оценка качества освоения программы

Итоговая аттестация проводится в форме тестирования и оценки выполненных практических заданий.