

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «СКРАМТРЕК»



«Утверждаю»
Генеральный директор
Дубровин И.С.

«15» сентября 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«Мастерская коучинга: развитие потенциала»**

г. Москва, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	5
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	6
4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	7
5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ.....	9
6. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	10
7. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	10
7.1 Организационные условия	10
7.2. Материально-техническое обеспечение	10
7.3 Кадровое обеспечение программы.....	10
8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	11

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Мастерская коучинга: развитие потенциала» (далее - Программа) разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629; Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242)..

Структура программы представлена пояснительной запиской, учебным планом, календарным учебным графиком, рабочей программой, планируемыми результатами освоения программы, организационно-педагогическими условиями реализации программы, списком литературы, обеспечивающими реализацию программы.

Актуальность разработки и реализации программы

Душевное состояние человека часто берет свое начало в очень раннем возрасте, когда еще не развиты способы эмоционального реагирования и наше бессознательное и сознание говорит сигналами тела. Тело и душа неразрывно связаны. Все, что когда-либо происходило в душе, несет отпечаток на теле. Телесные ощущения ведут нас по ассоциативному пути точно в то прошлое, которое является причиной проблемы в настоящем. Анализирование информации, которую дает нам тело, проведение терапевтической работы с помощью телесных процедур: мышечной релаксации, саморегуляции с помощью дыхания и акцентирования внимания на сигналах тела позволяет найти ответы на многие вопросы в настоящем. Снятие мышечного напряжения способствует гармонизации психического состояния человека.

Особенности программы

При разработке программы были использованы и интегрированы авторские наработки. Содержание программы отличается взаимосвязанностью теоретических основ коучинга и авторских практических методик.

Цель и задачи реализации программы

Цель программы – дать слушателям знание методик и практик телесного анализа, понимание механизма возникновения причин появления болезней, релаксационных практик.

Задачи программы:

1. рассмотреть взаимосвязи телесной психологии с личностным ростом человека;
2. изучить практик управления вниманием, осознания чувств;
3. изучить практики дыхательной саморегуляции;
4. освоить инструменты осознания сигналов тела;
5. освоить практики проработки зрительных образов в телесной терапии.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- оценивание поступков людей, жизненных ситуаций с разных позиций и точек зрения;
- умение выражать свои эмоции и понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;
- умение слушать и выслушивать;
- умение задавать вопросы.

Регулятивные:

- определять и формировать цель деятельности;
- умение работать по определенному алгоритму;
- развитие способности структурировать информацию;
- способность нести ответственность за результат.

Познавательные:

- умение делать выводы в результате совместной работы;
- самоанализ персональных зон развития, определение целей и развивающих действий.

Коммуникативные:

- развитие коммуникабельности и гибкости ума;
- развитие навыков грамотной речи, ритмичной жестикуляции, участия и проведения групповой дискуссии;
- умение работать в паре, группе; выполнять различные роли;
- способность нивелирования конфликтных ситуаций.

Категория обучающихся (слушателей), в том числе требования к уровню подготовки (образования) слушателя

Требования к уровню образования слушателей: без предъявления требований к уровню образования.

Трудоемкость обучения (срок освоения программы)

57 академических часов – 2 недели.

Форма обучения

Очная.

Режим занятий

Нагрузка в академических часах в день занятий не должна превышать 7 ак. часов. Обучающиеся работают в мини группах/парах с возможностью проработки навыка ведения консультации на практике.

Соотношение контактной и самостоятельной работы распределяется согласно учебному плану и отражается в календарном учебном графике.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование темы	Всего, ак.ч	Лекции	Практич. занятия	Самост. работа	Вид контроля
1	Жизненный баланс	9	5	2	2	Текущий, самостоя- тельная работа
2	Личные границы и жизненный баланс	9	5	4	-	
3	Энергоинформационные поля	5	5	-	-	
4	Основы трансформационного коучинга	6	3	3	-	
5	Фигуры высшего порядка	8	6	2	-	
6	Эффективные инструменты для поддержания ресурсного состояния	18	9	-	9	
7	Итоговый контроль	2	-	2	-	Итоговый
	Итого	57	33	13	11	-

3.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Наименование темы	Учебные дни									
		1 неделя					2 неделя				
		1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
1.	Жизненный баланс	3Л 2ПР	2Л 2СР								
2.	Личные границы и жизненный баланс		2Л	3Л 4ПР							
3.	Энергоинформационные поля				5Л						
4.	Основы трансформационного коучинга					3Л 3ПР					
5.	Фигуры высшего порядка						3Л 2ПР	3Л			
6.	Эффективные инструменты для поддержания ресурсного состояния							3Л	6Л	6СР	3СР
7.	Итоговый контроль										2ИК
	ИТОГО	5	6	7	5	6	5	6	6	6	5

где Л – лекция, ПР – практическое занятие, в том числе ИК – итоговый контроль, СР – самостоятельная работа.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Жизненный баланс

Лекции

Введение. Мотивация. Понятие счастья, смыслообразование. Уникальность личности. Контроль над мыслями, определение целей.

Мысли-запросы. Доверие к себе. Опора в жизни. Родовые сценарии, детская позиция. Триггеры. Позиция взрослого. «Спасательство» близких. Дистанция в отношениях с близкими.

Энергия изобилия. Благодарности. Энергия благодарности и восхищения. Энергия денег. Зеркальность происходящего. Ресурсное состояние.

Закон дуальности. Служение людям. Работа с обидами.

Позволение. Уязвимость. Честность. Отношение с партнером – отражение отношений с собой. Маски в жизни. Реформационные отношения. Открытость и доверие миру.

Практика

Практика восхищения. Определение ресурсного места. Определение жизненного пути.

Самостоятельная работа

Отношение к деньгам. Колесо баланса. Инструменты для создания денег.

Контроль знаний: Текущий. Опрос, беседа, разбор самостоятельной работы.

Тема 2. Личные границы и жизненный баланс

Лекции

Личные границы. Взаимосвязь уверенности и жизненного баланса. Умение жить в гармонии с собой. Делегирование обязательств. Работа над собой. Лидирующая позиция в своей собственной жизни.

Личные границы и телесное здоровье. Доверие к своему телу. Взаимодействие с телом через одежду, еду, устранение зажимов. Тело и входящие денежные потоки. Усталость, договоренность с телом и поощрение.

Общение тела. Блоки в теле, определение тяжести в теле. Помощь своему телу. Работа с причинами блоков, удаление негативной энергии из тела. Энергетическое освобождение тела. Ассоциативная работа с блоками. Соответствие запроса на изменение и готовности к нему.

Отношения. Освобождение от прежних отношений. Роль каждого человека в жизни. Роли человека на протяжении жизни. Отношения с деньгами. Освобождение от тяжести. Проработка конкуренции через зависть, презрение.

Практика

Рефлексия зрелости. Работа в парах. Работа со схемами:

Контроль знаний. Текущий. Опрос, беседа, анализ работы в парах.

Тема 3. Энергоинформационные поля

Лекции

Проявленный и непроявленный мир, их соотношение.

Энергоинформационное поле. Выбор своего общества. Соприкосновения энергетических полей. Наполнение положительными энергиями. Энергетическое активирование знаний. Легкость в формировании запросов.

Возвращение энергии. Потеря энергии. Отмена выбора прошлого. Ежедневные возможности для роста.

Сильное окружение как возможность для роста. Чувство вины. Точки роста. Анализирование окружения. Сценарии развития событий.

Места силы. Места травмы. Взаимодействие энергетических полей человека и места. Влияние путешествий на энергетический баланс.

Практика

Работа с местами силы.

Контроль знаний. Текущий. Опрос, беседа.

Тема 4. Основы трансформационного коучинга

Лекции

Методика «плюсования». Запуск работы мозга в положительном направлении. Запросы на деньги. Сценарий на позитив в жизни.

Цикличность событий. Петля времени. Раскрытие пространства через постановку вопроса.

Работа с установкой «труд равно тяжесть». Травматизм установки. Направление тяжести в прошлое.

Практика

Рефлексия прошедших за неделю событий.

Рефлексия денежной ситуации, сферы отношений, здоровья в настоящее время.

Работа с установкой «труд = тяжесть», освобождение энергии.

Контроль знаний. Текущий. Опрос, беседа.

Тема 5. Фигуры высшего порядка

Лекции

Отношения. Отношения с собой и с другими. Отражение отношений на занимаемое место в настоящем, на отношения с деньгами. Позволение. Зеркальность ситуаций. Честность с собой. Последствия исключения людей из жизни, блокировки. Теория шести касаний. Настраивание связей.

Главный человек в жизни. Любовь к себе. Цепочка событий и любовь к себе. Самосовершенствование и саморазвитие.

Причина неудач. Фигуры высшего порядка. Уважение фигур высшего порядка. Энергия восхищения к фигурам высшего порядка. Польза фигурам высшего порядка.

Родители и другие родственники. Работа с родовыми связями. Прощение.

Учитель. Энергетическая активация качеств учителя в себе. Роль учителя. Миссия учителя. Выход на новый уровень, на новую роль.

Бог. Гордыня, эго. Прошлые жизни. Принятие божественного присутствия.

Служение людям. Встраивание принятия в свою жизнь. Выход на новый уровень.

Практика

Работа со связями.

Контроль знаний. Текущий. Опрос, беседа.

Тема 6. Эффективные инструменты для поддержания ресурсного состояния

Лекции

Эффективные инструменты для поддержания ресурсного состояния. Команды телу. Суждения. Позиция наблюдателя.

Осознанность своих чувств. Считывание чужих чувств и эмоций. Возвращение чужих проблем, чувств, эмоций.

Практика расслабления и освобождения от негатива.

Активация состояния счастья.

Самостоятельная работа

Выполнение практик, внедрение инструментов для поддержания ресурсного состояния.

Контроль знаний. Текущий. Опрос, беседа по процессу выполнения практик, инсайты.

Тема 7. Итоговый контроль

Практика

Решение кейс-задания:

1. Как вы поступите в тренировочной трансформационной сессии, если возникает ситуация ступора и вы не знаете, что делать?

2. Подготовка к тренировочной трансформационной сессии.

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Программа носит междисциплинарный характер и позволяет формировать у слушателей знания и практический опыт в трансформационном коучинге.

Нормативный срок обучения по программе составляет 57 академических часов.

В процессе обучения по программе проводится текущий контроль в форме ответов на вопросы, беседы, а также проверка самостоятельных работ, их анализ и обсуждение.

В завершение обучения проводится итоговый контроль в виде проведения наблюдаемой консультации (коуч-сессии) и решения кейс-заданий.

По итогам реализации образовательной программы обучающиеся ***должны знать:***

- зависимость телесной психологии с личностным ростом человека;
- практики управления вниманием;
- практики осознания чувств;

- практики дыхательной саморегуляции;
- инструменты осознания сигналов тела;
- практики проработки зрительных образов в телесной терапии.

Должны уметь:

- работать с практиками управления вниманием;
- работать с практиками осознания чувств;
- работать с практиками дыхательной саморегуляции;
- работать с практиками зрительных образов;
- работать с инструментами осознания сигналов тела;
- проводить консультации по гармонизации психического состояния.

6. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Формы контроля: текущий, итоговый.

Описание, требования к выполнению: Презентация выполнения самостоятельной работы. Цель задания: оценка структуры знаний по дисциплине, умение пользоваться инструментами, которые даны в курсе лекций.

Критерии оценивания: зачет - выполнены и сданы все самостоятельные работы, есть материал презентации сессии и правильно выстроена речь. Аргументированно отвечает на вопросы пояснительного характера по решению ситуационных задач/кейсов.

7. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

7.1 Организационные условия

При выборе форм и методов обучения слушателям обеспечивается оптимальное сочетание традиционных форм организации занятий (лекций, вебинары и др.) с активными методами и формами обучения (самостоятельными case-study, практическими разработками, играми и др.). При этом акцент сделан на использовании практико-ориентированных методов обучения.

7.2. Материально-техническое обеспечение программы

Учебный кабинет, соответствующий действующим санитарно-гигиеническим требованиям.

Перечень оборудования: стул с планшетом-пюпитром – 10 шт., проектор с экраном; ноутбук с колонками; флипчарт; бескаркасное кресло-трансформер – 10 шт., коврик для йоги – 10 шт.

7.3 Кадровое обеспечение программы

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, квалификация которых соответствует требованиям, установленным приказом Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адамс Р. Молчание сердца. Учение о просветлении и избавлении от страданий /Роберт Адамс/ изд.: АСТ, 2018. – 432 с.
2. Берн Р. Тайна /Ронда Берн/ изд.: Эксмо, 2024. – 216 с.
3. Бессел К. Тело помнит все. Какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть /ванн дер Колк Бессел/ изд.: Эксмо, 2023. – 464 с.
4. Зеланд В. Клип-трансфинг. Принципы управления реальностью /Вадим Зеланд/ изд.: Эксмо-Пресс, 2017. – 336 с.
5. Кармацкий Т. Доказательная психосоматика /Тимофей Кармацкий/ изд.: АСТ, 2023. – 256 с.
6. Кехо Д. Подсознание может все /Джон Кехо/ изд.: Попурри, 2021. – 160 с.
7. Кугельштадт А. Это все психосоматика! Как симптомы попадают из головы в тело /Александр Кугельштадт / изд.: Эсмо, 2023. – 416 с.
8. Макбрайд Х. Мудрость тела. Как обрести уверенность в себе, улучшить самочувствие и наконец-то получать удовольствие от жизни /Хиллари МакБрайд/ изд.: Эксмо, 2022. – 256 с.
9. Менегетти А. Психосоматика /Антонио Менегетти/ изд.: НФ «Антонио Менегетти», 2015. – 384 с.
- 10.Ошо Осознанность. Ключи к жизни в душевном равновесии / Ошо Багван Шри Раджниш/ изд.: АСТ, 2020. – 221 с
- 11.Рерих Н. Держава света /Николай Рерих/ изд.: Пальмира, 2023. – 287 с
- 12.Семизорова И. Как Саша стал здоровым. Практикум по психосоматике /Ирина Семизорова/ изд.: Эксмо, 2023. – 320 с.
- 13.Тур Е. Психосоматика: тело говорит. Как научиться слушать свое тело и подобрать ключ к его исцелению /Екатерина Тур/ изд.: Эксмо, 2024. – 256 с.