

Индивидуальный предприниматель Баскова Татьяна Васильевна

УТВЕРЖДАЮ  
«09» февраля 2026 г.  
ИП Баскова Т.В.

Дополнительная общеобразовательная –  
дополнительная общеразвивающая программа  
социально-гуманитарной направленности

Программа коррекции собственных привычек мышления  
«Идеальные отношения» 9.0

Срок реализации: 6 недель.

Форма обучения: очно-заочная, с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Автор-составитель:  
ИП Баскова Т.В.

г. Волгоград, 2026 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	3
2	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	7
3	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	8
4	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ	13
5	ФОРМА АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	31
6	ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	36

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Настоящая дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа коррекции собственных привычек мышления «Идеальные отношения» 9.0 (далее - программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 27 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Постановлением Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

**Актуальность программы.** Современный человек живет в условиях высокой социальной динамики, трансформации семейных и партнерских моделей и роста эмоциональной нагрузки. Умение выстраивать устойчивые, уважительные и долгосрочные отношения является важным фактором психологического благополучия, качества жизни и социальной адаптации.

Многие сталкиваются с повторяющимися трудностями в отношениях, связанными с ограничивающими установками, нарушением личных границ, сложностями коммуникации и эмоциональной нестабильностью. Недостаток навыков осознанного взаимодействия и саморегуляции нередко приводит к напряжению и снижению удовлетворенности отношениями.

Программа «Идеальные отношения» 9.0 направлена на развитие зрелого отношения к себе и партнерству, формирование навыков осознанного выбора, эмоциональной устойчивости и конструктивного взаимодействия в условиях изменений и кризисов личной и социальной сферы.

**Направленность программы:** социально-гуманитарная.

Развитие психологической науки создает необходимость в получении людьми новых и актуальных знаний об указанных выше инструментах коррекции собственных привычек мышления.

**Форма организации занятий:** очно-заочная, с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

**Трудоемкость обучения:** 166 учебных часов.

**Режим занятий:** занятия проводятся в гибком режиме с учетом дистанционного формата обучения, включая аудиторную и самостоятельную работу обучающихся. Продолжительность обучения — 6 недель.

**Язык обучения:** русский.

**Цель программы** – создание условий для личностного роста обучающихся через осознание собственных установок и моделей поведения в отношениях, развитие зрелого мышления, навыков саморегуляции, эмоциональной устойчивости и способности выстраивать здоровые, уважительные и долгосрочные отношения с собой и другими.

**Задачи программы:**

- сформировать у обучающихся понимание взаимосвязи внутренних состояний, убеждений и качества межличностных отношений;
- научить распознавать и корректировать ограничивающие установки и автоматические реакции, влияющие на поведение в отношениях;
- развить взрослую позицию, ответственность за собственный вклад в отношения и принимаемые решения;
- сформировать навыки эмоциональной саморегуляции и устойчивости в ситуациях напряжения и конфликтов;
- развить способность выстраивать личные границы;
- научить конструктивной коммуникации, умению выражать чувства, потребности и просьбы;
- способствовать формированию позитивного образа себя и партнера;
- развить гибкость мышления и поведения в кризисных и изменяющихся жизненных ситуациях;
- поддержать формирование осознанного и уважительного отношения к близости, партнерству и совместному развитию.

**Адресат программы.** Программа рассчитана:

- на взрослых обучающихся, заинтересованных в личностном росте и улучшении качества отношений;
- на людей, испытывающих трудности в межличностных и партнерских отношениях;
- на лиц, находящихся в периоде жизненных или личных изменений (кризис, расставание, смена жизненных ролей);
- на всех, кто стремится осознанно выстраивать отношения, развивать эмоциональную зрелость и навыки взаимодействия.

**Возраст обучающихся:** от 18 лет по общему правилу (от 14 лет - с письменного согласия родителей).

Программа не является программой психотерапии, медицинской помощи или психологического консультирования и не направлена на диагностику или лечение психических расстройств.

Осваиваемые материалы носят образовательный и развивающий характер.

В результате освоения программы обучающиеся должны в рамках полученной информации и освоенных инструментов

### **ЗНАТЬ:**

- основные закономерности формирования моделей поведения в межличностных отношениях;
- влияние детско-родительских установок, культурных и личных сценариев на выбор партнера и стиль отношений;
- принципы взрослой позиции, ответственности и осознанного выбора в отношениях;
- базовые механизмы эмоциональной регуляции и устойчивости;
- роль границ, уважения и коммуникации в построении долгосрочных отношений;
- причины возникновения конфликтов, кризисов и напряжения в паре;
- значение самооценности, принятия себя и партнера для качества отношений;
- основы конструктивного взаимодействия и диалога.

### **УМЕТЬ:**

- выявлять собственные установки и привычные реакции, влияющие на поведение в отношениях;
- применять техники самонаблюдения и осознанности для управления эмоциями;
- выстраивать и обозначать личные границы в общении;
- использовать конструктивные формы коммуникации и выражения чувств;
- формулировать запросы, ожидания и просьбы в отношениях;

- сохранять эмоциональную устойчивость в конфликтных и кризисных ситуациях;
- осознанно анализировать собственный вклад в отношения;
- применять полученные инструменты для улучшения качества взаимодействия с партнером и окружением.

#### **ВЛАДЕТЬ:**

- навыками саморегуляции эмоционального состояния с использованием когнитивных и телесно-ориентированных техник;
- навыками самостоятельного анализа и корректировки ограничивающих моделей поведения;
- навыками формирования зрелых убеждений, поддерживающих здоровые отношения;
- навыками выстраивания устойчивой взрослой позиции в межличностных взаимодействиях;
- навыками конструктивного разрешения конфликтов;
- навыками поддержания эмоционального контакта и уважительного диалога;
- привычкой осознанного выбора и ответственности за собственные решения в отношениях.

**Документ об образовании.** Обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию (получение оценки «зачтено») выдается сертификат о прохождении курса. Обучающимся, не прошедшим итоговую аттестацию или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты (оценка «не зачтено»), выдается справка об обучении.

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
 программы коррекции собственных привычек мышления  
 «Идеальные отношения» 9.0

№ п/ п	Наименование учебного раздела	Всего часов	В том числе			Форма контрол я
			Лекци и (час.)	Практич еские занятия (час.)	Самостоя тельная работа (час.)	
1.	0 модуль. Предобучение	110	110	-	-	-
2.	1 модуль. Женщина	10	6	2	2	ТК
3.	2 модуль. Мужчина	8	4	2	2	ТК
4.	3 модуль. Отношения	36	21	13	2	ТК
8.	Итоговая аттестация	2		2		зачет
	Итого	166	141	19	6	

ТК – текущий контроль; ПА – промежуточная аттестация.

**3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
 программы коррекции собственных привычек мышления  
 «Идеальные отношения» 9.0

Период обучения (неделя) / час	1	2	3	4	5	6
0 модуль. Предобучение	77	33				
1. Вебинар «Вопрос-ответ»	4					
2. Вебинар «Вопрос-ответ»	4					
3. Вебинар «Вопрос-ответ»	4					
4. Вебинар «Вопрос-ответ»	3,8					
5. Вебинар «Вопрос-ответ»	4,2					
6. Вебинар «Вопрос-ответ»	4					
7. Вебинар «Вопрос-ответ»	3,5					
8. Вебинар «Вопрос-ответ»	2,4					
9. Вебинар «Вопрос-ответ»	2,8					
10. Вебинар «Вопрос-ответ»	4					
11. Вебинар «Вопрос-ответ»	4					
12. Вебинар «Вопрос-ответ»	2,5					
13. Вебинар «Вопрос-ответ»	3					
14. Вебинар «Вопрос-ответ»	6					
15. Вебинар «Вопрос-ответ»	6					
16. Вебинар «Вопрос-ответ»	5,3					
17. Вебинар «Вопрос-ответ»	6,5					
18. Вебинар «Вопрос-ответ»	7					
19. Тематический вебинар «Я — уставшая мать. Гипермать: контроль, подавленная сексуальность, пассивная агрессия»		3				
20. Тематический вебинар «Свобода сепарации: понять и простить родителей»		2				
21. Тематический вебинар «Я — настоящий мужчина, все вокруг слабаки. Женское		2				

мужское поведение. Слабый внутренний мужчина»						
22. Тематический вебинар «Разбивка ограничивающих убеждений»		4				
23. Тематический вебинар «Он и секс. Секс как миссия. Вы и секс. Мешающая Гипермать и инфантильность»		2,5				
24. Тематический вебинар «Раппорт как инструмент достижения цели: жить душа в душу»		3				
25. Тематический вебинар «Взрослая. Откровенная. Сексуальная. Сила сексуальности. Раскрытие сексуальности»		1,5				
26. Тематический вебинар «Я — королева, где мой король?»		1,5				
27. Тематический вебинар «Его деньги, твои деньги. Как правильно «пилить» семейный бюджет?»		2,5				
28. Тематический вебинар «Как построить здоровые долгосрочные отношения с мужчиной»		2				
29. Тематический вебинар «ТОП-10 частых женских ошибок в отношениях с мужчинами»		2				
30. Тематический вебинар «Сепарация с матерью. Самоценность»		4,5				

31. Тематический вебинар «Нарцисс во мне. Как разрешить себе жить»		2,5			
Модуль 1. Женщина			10		
Урок 1. Стабилизация уязвимости			0,2		
Урок 2. Я в безопасности. Нахождение травм			0,5		
Урок 3. Обида на отца			0,3		
Урок 4. Кто Я в отношениях: мои особенности			1		
Урок 5. Моя сила			0,3		
Урок 6. Сепарация. Прямые признаки зависимости от родителей. Соперничество с матерью			1		
Урок 7. Я снова маленькая			0,5		
Урок 8. Сценарий культурного кода			0,4		
Урок 9. Люблю и ненавижу. Агрессия на мужчин			0,3		
Урок 10. Как стать видимой для мужчин			0,4		
Урок 11. Тело помнит все			0,3		
Урок 12. Ценности и стыд			0,5		
Урок 13. Женственность			0,3		
Практические занятия			2		
Самостоятельная работа			2		
Модуль 2. Мужчина				8	
Урок 14. Кто он, какой?				0,5	
Урок 15. Его сила				0,4	
Урок 16. Его слабости				0,5	
Урок 17. Его ценности				0,5	
Урок 18. Общий язык				0,7	

Урок 19. Желаемый портрет				0,6		
Урок 20. Как стать для него видимой				0,4		
Урок 21. Кто вам НЕ нужен в отношениях				0,4		
Практические занятия				2		
Самостоятельная работа				2		
Модуль 3. Отношения					9	27
Урок 22. Сила слова					0,4	
Урок 23. Нужность эмоции					0,4	
Урок 24. Интерес. Искусство правильных вопросов					0,3	
Урок 25. Любовь					0,5	
Урок 26. Границы. Уважение территории					0,7	
Урок 27. Критика. Проблемы					0,2	
Урок 28. Любовь. Любимый. Любимая					0,3	
Урок 29. Роскошь гибкости					0,2	
Урок 30. Просьбы					0,2	
Урок 31. Кризис					0,3	
Урок 32. Ревность					0,4	
Урок 33. Измена					0,3	
Урок 34. Высокие отношения					0,3	
Урок 35. Сексуальное насилие					0,5	
Практические занятия					2	
Самостоятельная работа					2	
Урок 36. Вебинар «Вопрос-ответ»						4
Урок 37. Вебинар «Вопрос-ответ»						4

Урок 38. Вебинар «Вопрос-ответ»						4
Урок 39. Вебинар «Вопрос-ответ»						4
Урок 40. Тематический вебинар-практикум						4
Урок 41. Практика с метафорическими картами						4
Урок 42. Практика по методу символдрамы						3
Итоговая аттестация						2
ИТОГО (часов в неделю)	77	33	10	8	9	29

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Содержание программы строится по модульному принципу. Обучение состоит из 4 модулей и 73 уроков.

0 модуль. Предобучение.

1. Вебинар «Вопрос-ответ».

Разборы запросов. Мужская закрытость. Травмы и здоровье. Потребность в отношениях. Легкость в отношениях. Тревога за детей. Проработка детства. Закрепление нового сценария. Перекладывание ответственности. Отсутствие опоры. Чувство ненужности. Эмоции ребенка. Телесные реакции. Здоровые отношения. Внутренний мужчина. Перегрузка практиками. Претензии к отцу. Женственность в паре. Готовность к отношениям. Самообвинение. Стыд. Уязвимость в семье. Повторяющийся сценарий выбора. Навязанная обида. Индивидуальный путь. Границы в поддержке. Физическое насилие. Отверженность. Непонимание партнера. Ролевое общение с ребенком. Фокус на себе. Деньги и отношения. Желание невидимости. Стабилизация состояния. Работа со снами. Ненависть после разрыва. Внутренний диалог. Рост через боль. Проживание утраты. Сексуальное охлаждение. Видение возможностей. Родовые образы. Ожидание худшего. Коммуникация с мужчинами. Проекция на отца. Кокетство. Открытый диалог в паре. Эмоциональная холодность отца. Стыд за партнера. Язык близости. Внимание в отношениях. Самоценность. Обесценивание любви. Части личности. Раздражение на близких. Желания вместо претензий. Иррациональная ревность. Диалог с абьюзером. Конфликт ролей. Игнорирование как насилие. Роль Спасателя. Дисциплина. Конкуренция в семье.

2. Вебинар «Вопрос-ответ».

Разборы запросов. Страх за ребенка. Проработка обиды. Влияние бывшей. Идеализация отца. Несовпадение. Принятие внешности. Анализ триггеров. Редкие встречи. Избегание вопросов. Нарушенные обещания. Ошибки прошлого. Желание и сексуальность. Контраст ожиданий. Конкуренция в отношениях. Спокойные отношения. Ценностное несоответствие. Роль Жертвы. Чувство недостаточности. Рост через ошибки. Переоценка мужчин. Вспышки гнева. Здоровая ревность. Сексуальные страхи. Взаимность любви. Отказ от брака. Потеря интереса. Парализующий страх. Границы обещаний.

Ценность зрелости. Удовольствие в моменте. Антистресс. Юмор и дистанция. Повторяющийся обман. Внутренний критик. Энергосбережение. Выбор партнера. Благодарность. Базовое доверие. Избегание близости. Нарушение границ. Ожидание секса. Финансовые обязательства. Питание и депрессия. Ценность усилий. Энергетическая связь с бывшим. Осознанное родительство. Нелюбовь к себе. Привязанность к неподходящему. Разное либидо. Дофаминовый баланс. Секс и деньги. Настрой на легкость. Постепенное исцеление. Страх просить. Спасательство. Ресурсность и отношения. Взаимное уважение. Потеря женственности. Подлинная любовь. Внутренний ресурс. Подавленные обиды. Раздражение на инфантильность. Эмоциональный абьюз.

### 3. Вебинар «Вопрос-ответ».

Разборы запросов. Ценности. Диалог в отношениях. Отработка сценариев на бывшем. Финансовая помощь мужчине. Отдаление от подруг-жертв. Влияние на убеждения партнера. Травматичный сексуальный опыт. Быстрая ресурсная техника. Усталость и саботаж. Спасательство в паре. Эмоциональная уязвимость в диалоге. Детская позиция. Токсичное окружение на работе. Значение сна. Фильтрация неподходящих мужчин. Раздражение на ребенка. Моральный абьюз. Обязанности в отношениях. Конкуренция и ревность. Женская реакция на стресс. Интеграция Тени. Ответственность и теневая сторона. Смена окружения. Обида на партнера. Расщепление личности. Самоподдержка и забота о себе. Активация внутреннего мужчины. Телесные зажимы. Непринятие внешности. Недоступность для мужчин. Баланс работы и отдыха. Юмор как защита. Навязанный сценарий брака. Восстановление доверия. Откаты в процессе изменений. Фрустрация желаний. Экологичный отказ. Саботаж или интуиция. Карьерная конкуренция. Травмирующие установки о мужчинах. Финансовая зависимость. Самоподдержка при тревоге. Новое окружение. Женская энергетика. Мужская неуверенность. Финансовый дисбаланс в паре. Опыт отвержения. Отношения с родственниками мужа. Право на защиту. Возврат к прошлым отношениям. Контраст образов. Диалог в паре. Страх измены. Границы семьи. Целеполагание в отношениях. Сексуальное раздражение. Эмоциональная зависимость от матери. Подозрение в измене. Отношения с матерью. Трудность принятия похвалы. Идеализация партнера. Экологичное выражение желаний. Зависимость от внимания. Выбор неподходящих мужчин. Несоответствие уровню партнера. Восполнение энергии.

Злопамятность. Финансы на этапе знакомства. Нарциссический внутренний мужчина. Материальный рост партнера.

#### 4. Вебинар «Вопрос-ответ».

Разборы запросов. Отсутствие будущего в паре. Токсичное поведение матери. Созависимость с сестрой. Невмещение образа желаемого мужчины. Достаточность проработок. Ожидание мужчины. Отсутствие влюбленности. Телесная неуверенность. Социальная неловкость. Раздражение на ребенка. Изменение действий. Ценность вне возраста. Самокопание. Внутренние опоры. Страх проявлять нежность. Формирование границ. Искренняя похвала. Экологичное расставание с окружением. Игра. Раздражение на свекровь. Красивая защита границ. Выпуск напряжения. Компульсивное переедание. Материализация запроса. Внешность как точка роста. Спасательство. Социальное одобрение. Вторичные выгоды Жертвы. Общие цели в паре. Отслеживание динамики. Самоценность. Снижение чувствительности к критике. Разговор о бывших. Аскезы как проверка реальности. Тренировка похвалы. Фокус на собственных целях. Саморегуляция с детьми. Внутренние ресурсы. Снижение заедания. Голос души. Выход из Жертвы. Разрешение себе. Баланс ролей. Выбор программ. Проработка обид на отца. Отсутствие благословения матери. Неопределенность в отношениях. Трансформация критика. Алкоголизм и агрессия отца. Сравнение с бывшей. Реакция на подарки. Доход мужчины. Масштаб женщины. Несоответствие ожиданий. Неготовность к разводу. Отказ от алкоголя. Восстановление доверия. Сомнение в выборе мужчины. Ценность здоровья. Сигналы мужчине. Отказ от свиданий. Энергетическая зависимость. Похвала партнера. Выбор аскезы. Дом как точка притяжения. Реализация через семью. Поддержание состояния. Принятие сложной реальности. Родовые установки. Намерение без злого умысла. Экологичное выражение эмоций. Финансовая подушка. Телесное отвержение. Повторяющийся сценарий зависимостей. Отношения с детьми партнера.

#### 5. Вебинар «Вопрос-ответ».

Разборы запросов. Чувство долга мужчине. Страх роста дохода. Притяжение сложностей. Неготовность к чужому ребенку. Психическое здоровье успешных мужчин. Совместная жизнь до брака. Возврат в прошлые отношения. Разговор о доходе мужчины. Страх на старте знакомства. Обида на отца и мужчину. Унаследованная тревожность. Доверие к будущему партнеру. Управление временем. Забота о себе. Восстановление доверия в

браке. Культурные установки. Стыд принимать оплату. Отпускание прошлых связей. Чудеса и внутренняя работа. Репродуктивные страхи. Эзотерические практики. Разрешение на состоятельного партнера. Разрядка через агрессию. Формулировка желаний. Готовность к изменениям. Реакция на крик. Деньги и отсутствие дохода. Ценность зрелости. Инициатива женщины. Потребность в защите. Контакт с телом. Самостоятельность. Проживание горя. Доверие к процессу. Стыд за финансовую заботу мужчины. Мат как способ разрядки. Потенциал мужа. Контроль слез. Регуляция агрессии. Сравнение с другими женщинами. Доверие выбору мужчины. Гиперэмпатия. Возраст и ценность. Женская инициатива. Мужская недостаточность. Телесные якоря. Желание одиночества. Рост женщины и рост мужчины. Управление мыслями. Развод и дети. Искажение воспоминаний. Манипуляции детьми. Телесное напряжение. Мужские зависимости. Конфликт разума и желаний. Созависимые отношения. Финансовая поддержка мужчины. Потеря родовой опоры. Расставание с женатым. Терпение как стратегия. Самоконтроль. Партнеры без ресурсов. Экономность. Пробуждение. Стыд за принятую помощь. Отношения на расстоянии. Заслуживание любви. Контраст статусов.

#### 6. Вебинар «Вопрос-ответ».

Разборы запросов. Тень как часть себя. Страх быть неудачницей. Дефицит внимания отца и его повторение в отношениях. Вина как следствие обиды. Превосходство над мужчиной. Страх нового брака и угрозы для ребенка. Проекция претензий к мужчинам на отца. Онлайн-знакомства. Желание материнства как потребность в тепле. Социальное давление. Тотальный контроль матери. Самодialog. Трудности общения на свиданиях. Поиск гарантий честности. Принижение себя и отсутствие самозащиты. Ранняя самостоятельность и фиксация в гиперматери. Интерес к себе как опора. Восприятие брака как тяжести. Влияние мыслей на реальность. Социальные вопросы о браке. Недоверие к мужчинам. Сексуальный опыт. Различия религии и веры. Блоки на рождение ребенка. Неравное отношение к сыновьям. Выход из спасательства. Границы в работе с Тенью. Поздняя сексуальность. Запрет на интимные вопросы. Триггер грубости. Ревность. Манипуляция через вину. Невротические реакции.

#### 7. Вебинар «Вопрос-ответ».

Разборы запросов. Выбор стратегии. Бесполезность страха. Проекция родителей мужа. Поддержка мужа в кризисе. Чувство утраты статуса. Границы с подростком. Деньги и сценарии обмена. Страх отвержения. Выход

из роли «удобной». Молчание как реакция партнера. Сексуальность и сексапильность. Женская энергия. Проживание расставания. Деньги как ценность. Притяжение подходящего партнера. Женственность вне возраста. Экологичный отказ от свидания. Панические атаки. Недовольство телом. Стыд и сексуальность. Страх зависимости через беременность. Временная дистанция от мужчины. Повышение самооценки. Трудности зачатия. Выбор неподходящих мужчин. Связь здоровья и женственности. Контакт с бывшим. Ценность верности. Отказ от обобщений. Проявленность. Привычка прибедняться. Поиск взаимопонимания.

#### 8. Вебинар «Вопрос-ответ».

Разборы запросов. Перенос обид от мужа к отцу. Вопросы на старте знакомства. Практики в движении. Сопротивление техникам. Страх краткосрочных отношений. Сексуальная зависимость. Сожительство без предложения брака. Тяжесть процесса поиска. Раздражение на мужчин и краткосрочность связей. Параллельные свидания. Рост внимания и ограниченный выбор. Спокойное отношение к завершению отношений. Выход из позиции отказа от знакомств. Выбор времени для материнства. Улучшение состояния в отношениях. Страх общественного осуждения. Раздражение на темы чужих детей. Принятие решений. Самостоятельная перепрошивка установок. Дистанция с матерью. Конкуренция отца с партнерами. Игнор со стороны мужчины. Недоверие в паре. Разрешение на счастье. Совмещение ролей и целей. Избегание отношений из страха потери. Выбор мужчин с гиперматерями. Желание дерзости и страх несоответствия.

#### 9. Вебинар «Вопрос-ответ».

Разборы запросов. Неизменность приоритетов человека. Делегирование. Отсутствие инициативы в близости. Непринятие ребенка партнером. Отказ жить ради других. Потребность в ежедневном контакте. Проработка сепарации. Навык отдыха. Самочувствие в отношениях. Трансформация травм в достижения. Границы с бывшим-нарциссом. Устойчивость отношений. Формальное общение. Повторение убеждений. Неудачи в онлайн-знакомствах. Страх гиперсамостоятельности. Ревность и выгорание. Поведение на первых свиданиях. Понятие дружбы в паре. Свобода вне отношений. Эффект полного погружения. Личный смысл отношений. Принятие родителей. Работа как уход от фокуса на мужчине. Любовь как основа отношений. Ценность усилий и результата.

#### 10. Вебинар «Вопрос-ответ».

Разборы запросов. Различие понимания и общения. Гнев на родителей. Отсутствие физического притяжения к мужчинам. Сексуальное отстранение в браке. Мужская позиция в защите границ. Эмоциональная привязанность после секса. Проекция отношения к себе. Притяжение критикующих мужчин. Целеполагание. Отношения как источник боли. Пауза в инициативе со стороны женщины. Различие между стервозностью и агрессией. Фокус на недостатках партнера. Экологичный выход эмоций. Подарки как язык внимания. Видимость для ресурсных мужчин. Иллюзия внешней заметности. Страхи ресурсных мужчин. Рост без количественных гарантий. Дисбаланс ресурса и зрелости. Возврат к травматичным воспоминаниям. Эффективная работа с психологом. Жизнь как опыт. Смысл отношений. Инфантильная позиция в связи с женатым. Привязанность к исчезающему мужчине. Запрос души. Гармония с собой.

#### 11. Вебинар «Вопрос-ответ».

Разборы запросов. Невыполненные обещания. Сравнение себя с другими. Секс на первом свидании. Сепарация от взрослого ребенка. Поиск удаленной работы. Деньги в семье и сопротивление тратам. Спокойное принятие оплаты мужчиной. Покупки без чувства вины. Длительная боль в отношениях с матерью. Ответственность за пожилого родителя. Восстановление энергии при соблюдении режима. Вина за утрату питомца. Фиксация на горе как страх будущего. Принятие жестокости мира. Сложности работы с Тенью. Жертвы без здоровой части. Помощь только по запросу. Гиперопека мужа. Пренебрежение к мужчинам. Конфликт приоритета семьи мужа. Страх не встретить зрелого партнера. Самокритика за «недостаточность». Постоянное присутствие внутреннего критика. Стыд телесности. Взрослая и детская опоры. Физическое насилие в детстве. Право на границы и отказ от общения. Контекст эпохи.

#### 12. Вебинар «Вопрос-ответ».

Разборы запросов. Сомнение в чувствах к мужчине. Непринятие сходства с отцом. Родительское подавление женской части. Постоянный поиск знакомств. Личные цели в отношениях. Психосоматическая реакция на угрозу расставания. Запрет на агрессию. Прокрастинация в учебе. Связь с женатым мужчиной. Отрицание болезни партнером. Потеря самоконтроля. Поиск партнера вне отцовского сценария. Любовь к себе. Повторы жизненных сценариев. Стыд рядом с успешным мужчиной. Приоритет

финансовой стабильности. Отказ от угождения. Защита личных границ в кругу друзей. Экологичная мотивация детей. Прекращение сравнения детей. Раппорт в межкультурном браке. Обесценивание вклада. Эмоциональная отстраненность. Неуважение на публике. Потеря радости. Чувство инаковости. Трудоголизм. Самодостаточность как источник. Нарциссические паттерны. Страх несоответствия новому партнеру.

### 13. Вебинар «Вопрос-ответ».

Разборы запросов. Ощущение замены и обесценивания. Смещение иерархии в семье. Саботаж в работе с образом. Ревность к долгой дружбе мужчины с женщиной. Измена как проявление желания. Стыд отсутствия отца. Синдром самозванца. Сомнение в ценности собственного блога. Незрелость внутреннего мужчины. Укрепление веры во встречу партнера. Несоответствие уровню желаемого мужчины. Тяга к женатым. Осознанный отказ от отношений. Преобладание мужской энергии. Сомнение в правоте внутреннего критика. Презрение к мужчинам. Потеря контакта с эмоциями. Сексуальное обесценивание в прошлом опыте. Недоверие к онлайн-знакомствам. Фокус на свободных мужчинах. Страх повторить судьбу матери. Притяжение нарциссов и абьюзеров. Конкуренция с матерью через любовный треугольник. Тревога от дефицита внимания. Сексуализация в общении на сайтах знакомств. Ответственность за собственный выбор. Страх отношений из-за травматичного опыта. Страх совместного проживания.

### 14. Вебинар «Вопрос-ответ».

Разборы запросов. Понимание психологически здорового мужчины. Сепарация от матери и границы с сестрой. Агрессивная мужская часть внутри. Эмоциональная отстраненность от усталости партнера. Рост дохода в процессе сепарации. Самокритика и самообвинение. Отношение к Таро. Неуверенные мужчины в онлайн-знакомствах. Финансовая зависимость от матери. Секс без эмоциональной вовлеченности. Телесное насилие в детстве. Суицидальные мысли как сигнал безысходности. Страх взросления. Выбор роли жены и матери. Ожидание без обещаний. Психология жестокого насилия. Ревность к окружению мужа. Детская сексуальная травма. Внутренний конфликт удовлетворенности. Несогласие с решениями мужа. Снижение значимости мужчины в начале отношений. Саморазрушительное поведение мужчины. Хроническое женское заболевание. Алкоголизм отца и развод. Выбор пути подростка. Множественные связи и потребность в подтверждении. Ненависть к мужчинам. Дефицит телесной близости.

Родовой сценарий раннего вдовства. Финансовая несправедливость после развода. Немоногамные установки партнера. Хроническая тревожность. Домашний тиран. Необъяснимое бесплодие. Неприсоединение к конфликту родителей. Дезориентация бессознательного. Спасение брака. Влияние негативных прогнозов. Коммуникация с обеспеченными мужчинами. Самоподдержка после развода. Притяжение отталкивающих партнеров. Пассивное согласие на неопределенность. Родительская жестокость. Формирование доверия к мужчине. Страх повторения сценария. Сексуальная идентичность и психология.

#### 15. Вебинар «Вопрос-ответ».

Разборы запросов. Финансовая помощь отца ребенка. Поиск мужчины своего материального уровня. Конфликт желаний о месте жизни. Отсутствие секса на фоне стресса мужа. Женщина с высокой самооценкой. Суеверные убеждения о снах. Ненависть к матерям. Жесткие реакции мужа на детей. Обвинения бывшего за разрыв. Границы к визуальному контенту. Бытовая нагрузка и пассивность мужа. Неопределенность в желании детей. Обида на мать за оставление. Поддержание мотивации. Разница в возрасте. Финансовая помощь родственнику мужа. Навязчивый сценарий отвержения. Выгорание мужчины к отношениям. Страх отношений после абьюза. Желание отношений без подходящих кандидатов. Материнская критика и негатив. Контроль и давление мужа. Страх прекращать контакт с отцом ребенка. Цель свободно высказывать мнение. Стыд перед сыном как барьер к отношениям. Выход из иллюзий о мужчине. Мужские установки о количестве детей.

#### 16. Вебинар «Вопрос-ответ».

Разборы запросов. Колебание между страхом новых отношений и надеждой на прошлые. Притяжение к успешным и женатым мужчинам. Смена ожидания праздника на опустошение. Устойчивость к рабочим неудачам. Истощение от перегруза событиями. Выход из роли любовницы. Самообвинение. Гормональные изменения и агрессия. Искажение воспоминаний о матери. Ощущение отсутствия поддержки. Стремление к богатству. Несправедливое распределение быта. Установка о боли в отношениях. Ревность к прошлому и детям. Навязчивая идея брака. Страх серьезных заболеваний. Влияние на зависимость партнера. Согласие на отношения ниже ожиданий. Тревога за пожилых родителей. Трудности с беременностью. Избегание диалога в конфликте. Защита от негативных комментариев. Сексуальная близость. Трудная сепарация. Телесные

улучшения после сепарации. Подъем энергии. Стыд за происхождение из бедной семьи. Дискомфорт рядом с мужчинами высокого статуса. Телесная разрядка и запрет на агрессию к матери. Ожидание прежних достижений партнера. Отказ мужчины называть связь отношениями.

#### 17. Вебинар «Вопрос-ответ».

Разборы запросов. Обесценивание жены. Усталость от одиночества. Ожидание функциональности даже в болезни. Забота мужчины из жалости. Границы с токсичной матерью. Страх начинать отношения из-за реакции дочери. Трудности снижения веса. Желание быть любимой, а не удобной. Проработка чувства вины. Непринятие детей мужа от первого брака. Трансформация гнева в ресурс. Фокус на деньгах вместо отношений. Выход из уныния. Несовпадение взглядов на детей. Амбивалентность материнского желания. Эмоциональная регуляция в браке. Привязанность ребенка к ушедшему партнеру. Границы в заботе о детях мужчины. Мотивация пассивного мужа. Чувство невидимости и фрустрации. Перегруз режимом и выгорание. Мечта о публичности и самореализации. Снижение сексуального желания партнера. Ресурсное общение с детьми. Ощущение вынужденного сожительства. Поддержка взрослого сына. Страх просить деньги на желания. Профессиональная реализация без личного благополучия. Тревога быть оставленной из-за бесплодия. Различие страха и лени. Нарушения сна. Финансовая автономия в браке. Интерес к отцовской родовой линии.

#### 18. Вебинар «Вопрос-ответ».

Разборы запросов. Потеря контроля после измены. Снижение уровня агрессии. Навязчивый негативный внутренний диалог. Мужчины на старте карьерного пути. Алкоголь на фоне роста доходов. Экологичное выстраивание диалога без повышения голоса. Иллюзия собственной ценности. Помощь в выходе из абьюзивных отношений. Материнские фразы как автоматизм. Потребность быть увиденной и услышанной. Инфантилизация женщины в зрелом возрасте. Конфликт между желанием замужества и страхом повторения сценариев. Значимость проработки детских травм. Финансовый контроль со стороны мужа. Родовая история с прерыванием беременности. Катастрофизация мыслей. Восстановление баланса после нарушения границ. Эквивалентность обмена в отношениях. Конфликт ролей матери и работницы в декрете. Любовные треугольники. Потеря уникальности. Поиск женственного образа. Страх отвержения.

Истощение на фоне финансовых трудностей и лишнего веса. Страх проявленности. Практика аскезы.

19. Тематический вебинар «Я — уставшая мать. Гипермать: контроль, подавленная сексуальность, пассивная агрессия».

20. Тематический вебинар «Свобода сепарации: понять и простить родителей».

21. Тематический вебинар «Я — настоящий мужчина, все вокруг слабаки. Женское мужское поведение. Слабый внутренний мужчина».

22. Тематический вебинар «Разбивка ограничивающих убеждений».

23. Тематический вебинар «Он и секс. Секс как миссия. Вы и секс. Мешающая Гипермать и инфантильность».

24. Тематический вебинар «Раппорт как инструмент достижения цели: жить душа в душу».

25. Тематический вебинар «Взрослая. Откровенная. Сексуальная. Сила сексуальности. Раскрытие сексуальности».

26. Тематический вебинар «Я — королева, где мой король?».

27. Тематический вебинар «Его деньги, твои деньги. Как правильно «пилить» семейный бюджет?».

28. Тематический вебинар «Как построить здоровые долгосрочные отношения с мужчиной».

29. Тематический вебинар «ТОП-10 частых женских ошибок в отношениях с мужчинами».

30. Тематический вебинар «Сепарация с матерью. Самоценность».

31. Тематический вебинар «Нарцисс во мне. Как разрешить себе жить».

*Задание для текущего контроля:*

1. Сделать практики урока и поделиться впечатлениями.
1. Сделать задания и техники из урока и поделиться результатами.

МОДУЛЬ 1 «ЖЕНЩИНА».

Урок 1. Стабилизация уязвимости

Как я узнаю, что у меня есть уязвимость?

Практика.

*Задание для текущего контроля:*

1. Сделайте практику урока и поделитесь впечатлениями.
2. Выберите одну ситуацию, пройдите все этапы, фиксируя чувства, цвета в соответствующих блоках таблицы.

Урок 2. Я в безопасности. Нахождение травм

2.1. Я в безопасности

2.2. Список травм

2.3. Выведение себя из травмы в безопасность. Техника

*Задание для текущего контроля:*

1. Выберите травму, сделайте технику из урока и поделитесь впечатлениями.

Урок 3. Обида на отца

*Задание для текущего контроля:*

1. Сделайте технику с образом отца и образом мужчины из урока и поделитесь результатами.

Урок 4. Кто Я в отношениях: мои особенности

4.1. Как нельзя!

4.2. Без тебя НЕТ меня

4.3. Так делать нужно

4.4. Ты обязательно меня бросишь

*Задание для текущего контроля:*

1. Отследите, какие пункты из предложенных отзываются, как проявляются в вашей жизни. А что может быть противоположным, желаемым проявлением? Зафиксируйте.

## Урок 5. Моя сила

### 5.1. Сила явная

### 5.2. Сила тeneвая

#### *Задание для текущего контроля:*

1. Расскажите и запишите о себе все самое хорошее. Пройдите по всем контекстам вашей жизни. Чем прекрасна эта женщина? Чем она хороша? Чем сильна?

2. Сделайте практику на выявление тени и поделитесь результатами.

## Урок 6. Сепарация. Прямые признаки зависимости от родителей. Соперничество с матерью

### 6.1. Зачем нужна сепарация. Прямые признаки зависимости от родителей

### 6.2. Косвенные признаки зависимости от родителей

### 6.3. Невзрослая мама

### 6.4. Сепарация

### 6.5. Я похожа, Я другая

#### *Задание для текущего контроля:*

1. Какие признаки сепарации вы выявили? Как иначе можете действовать уже сейчас, к какому формату отношений с мамой / папой стремитесь спустя время?

2. Отметьте свои качества, отделите те, которые нравятся и которые не нравятся - на что их замените?

## Урок 7. Я снова маленькая

### 7.1. Я беспомощный ребенок

### 7.2. Техника на смену негативного внутреннего диалога.

### 7.3. Я взрослая. Я справлюсь. Техника на подсознание

#### *Задание для текущего контроля:*

1. Отследите неконструктивные мысли, фиксируйте, меняйте на конструктивные.

## Урок 8. Сценарий культурного кода

### 8.1. Культурный код

### 8.2. Самоценность. Страх одиночества

#### *Задание для текущего контроля:*

1. Проанализируйте, какие отношения были в роду: у родителей, бабушек и прабабушек по обеим линиям.
2. Ответьте на вопросы: Есть ли у меня страх одиночества? Зачем я соглашаюсь на кого попало? Что я чувствую? Что отслеживаю в себе?
3. Разговаривайте с собой из взрослой поддерживающей части.

## Урок 9. Люблю и ненавижу. Агрессия на мужчин.

#### *Задание для текущего контроля:*

1. Выполните практику: озвучьте эмоцию, признайтесь, почему это происходит, поймите себя, останьтесь на своей стороне. Кто или что сможет помочь в данной ситуации? Какие действия я уже сейчас начинаю предпринимать? Какие первые шаги?

## Урок 10. Как стать видимой для мужчин

### 10.1. Видимость

### 10.2. Разрешение на видимость

#### *Задание для текущего контроля:*

1. Выполните технику из урока и поделитесь результатами.

## Урок 11. Тело помнит все

#### *Задание для текущего контроля:*

1. Выполните практику урока и поделитесь впечатлениями.

## Урок 12. Ценности и стыд

### 11.1. Стыд и ценности

### 11.2. Возвращение стыда

### 11.3. Замена наблюдателя

#### *Задание для текущего контроля:*

1. Составьте список того, за что вам стыдно в контексте отношений и сделайте технику из урока.

Урок 13. Женственность

13.1. Каждая уже женственна

13.2. Быть женщиной

*Задание для текущего контроля:*

1. Выполните практику урока и поделитесь впечатлениями.

МОДУЛЬ 2 «МУЖЧИНА»

Урок 14. Кто он, какой?

*Задание для текущего контроля:*

1. Ответьте на вопросы: Что хорошего вижу в мужчине? Что восхищает в нем? За что его можно поблагодарить? Переключите негативные фильтры на позитивные.

Урок 15. Его сила

15.1. Нужность

15.2. Защитник

*Задание для текущего контроля:*

1. Выполните техники из урока и поделитесь результатами.

Урок 16. Его слабости

16.1. Его слабости. Теория

16.2. Его слабости. Упражнения

*Задание для текущего контроля:*

1. Выполните задание на вдохновение себя и наполнение своей жизни.

Урок 17. Его ценности

17.1. Его ценности

17.2. Как узнать ваши ценности

*Задание для текущего контроля:*

1. Выполните техники из урока и поделитесь результатами.

2. Расставьте ценности по приоритету: от наиболее к наименее важным.

### Урок 18. Общий язык

18.1. Как мы общаемся

18.2. Говорить телом. Расслабление

18.3. База: Любовь и Дружба

18.4. Важные моменты

*Задание для текущего контроля:*

1. Ответьте на предложенные вопросы и поделитесь результатами.

### Урок 19. Желаемый портрет

19.1. Социальный портрет

19.2. Портрет для души

19.3. Портрет для тела

19.4. Точка конфликта

19.5. Желаемый портрет

*Задание для текущего контроля:*

1. Выполните техники из урока и поделитесь результатами.

### Урок 20. Как стать для него видимой

*Задание для текущего контроля:*

1. Выполните практики из урока и поделитесь впечатлениями.

### Урок 21. Кто вам НЕ нужен в отношениях

*Задание для текущего контроля:*

1. Выполните техники из урока и поделитесь результатами.

## МОДУЛЬ 3 «ОТНОШЕНИЯ»

### Урок 22. Сила слова

22.1. Слово

22.2. Намерение

*Задание для текущего контроля:*

1. Ответьте на вопросы: Кем хочу видеть своего мужчину? Какие слова буду использовать? Что буду говорить, чтобы подчеркнуть достоинства мужчины? Кем ему хотелось бы себя видеть, каким быть? Какие слова мне использовать?

## Урок 23. Нужность эмоции

23.1. Позитивные эмоции

23.2. Негативные

23.3. Свидания

### *Задание для текущего контроля:*

1. Ответьте на вопросы: Какие слова, ощущения позволят мне раскрыть свои эмоции? Какие черты мужчины подчеркиваю комплиментами?
2. Выполните практику урока и поделитесь результатами.

## Урок 24. Интерес. Искусство правильных вопросов

### *Задание для текущего контроля:*

1. Найдите новые, позитивные формулировки, интонации к привычным вопросам.

## Урок 25. Любовь

25.1. Дофамин

25.2. Своя территория. Забота о паре

25.3. Гормоны дружеской любви

### *Задание для текущего контроля:*

1. Зафиксируйте идеи, какие новые впечатления, эксперименты помогут поддержать романтику?

## Урок 26. Границы. Уважение территории

Урок 26.1. Зачем защищать границы

Урок 26.2. Ее и Его границы

### *Задание для текущего контроля:*

1. Выполните технику из урока и поделитесь результатами.

## Урок 27. Критика. Проблемы

*Задание для текущего контроля:*

1. Возьмите примеры ситуаций из прошлого, тренируйтесь высказывать критику правильно.

Урок 28. Любовь. Любимый. Любимая

*Задание для текущего контроля:*

1. Выполните технику из урока и поделитесь результатами.

Урок 29. Роскошь гибкости

*Задание для текущего контроля:*

1. Выполните технику из урока по переключению ролей и поделитесь результатами.

Урок 30. Просьбы

30.1. Простые и сложные просьбы

*Задание для текущего контроля:*

1. Выполните технику из урока и поделитесь впечатлениями.

Урок 31. Кризис

*Задание для текущего контроля:*

1. Выполните практики из урока и поделитесь результатами.

Урок 32. Ревность

32.1. Ревность. Причина в нем

32.2. Ревность. Причина в ней

*Задание для текущего контроля:*

1. Выполните практики из урока и поделитесь результатами.

Урок 33. Измена

33.1. Когда изменил он

33.2. А могу ли я простить

33.3. Когда изменили вы

*Задание для текущего контроля:*

1. Выполните практики из урока и поделитесь результатами.

Урок 34. Высокие отношения

*Задание для текущего контроля:*

1. Выполните практики из урока и поделитесь результатами.

Урок 35. Дополнительный. Сексуальное насилие

*Задание для текущего контроля:*

1. Выполните практику урока и поделитесь результатами.

Урок 36. Вебинар «Вопрос-ответ»

Разбор запросов по темам курса.

Урок 37. Вебинар «Вопрос-ответ»

Разбор запросов по темам курса.

Урок 38. Вебинар «Вопрос-ответ»

Разбор запросов по темам курса.

Урок 39. Вебинар «Вопрос-ответ»

Разбор запросов по темам курса.

Урок 40. Тематический вебинар.

Урок 41. Практика с метафорическими картами.

Погружение в бессознательное и распознавание запросов. Осознание своих мечт и страхов. Поиск ресурсов для реализации целей.

Урок 42. Практика по методу символдрамы.

## 5. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Проведение контроля успеваемости направлено на обеспечение выстраивания образовательного процесса максимально эффективным образом для достижения результатов освоения программы. Для оценки качества освоения программы применяют текущий контроль успеваемости обучающихся, промежуточную и итоговую аттестацию.

Текущий контроль успеваемости обучающихся представляет систематическую проверку учебных достижений обучающихся, проводимую преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с образовательной программой в целях:

- определения уровня достижения обучающимися результатов, предусмотренных образовательной программой;
- своевременной корректировки рабочей программы и учебного процесса;
- информирования обучающихся о результатах обучения.

Текущий контроль и фиксация его результатов осуществляется педагогическим работником, реализующим соответствующую часть основной образовательной программы, либо с использованием программных средств образовательной платформы.

Формы текущего контроля: письменный опрос. При оценке опросов анализу подлежит связность изложения материала, обоснованность суждений.

Время, отводимое на текущую аттестацию, заложено в программе.

Самостоятельная работа обучающихся включает выполнение практических заданий, рефлексивных упражнений и анализ личного опыта в соответствии с материалами программы.

Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения результатов освоения учебных модулей, предусмотренных образовательной программой.

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

Промежуточная аттестация проводится по каждому модулю в форме практических или теоретических заданий с выставлением каждому обучающемуся результата «зачет / незачет».

Итоговая аттестация призвана определить конечные результаты обучения. Она охватывает всю систему знаний, умений и навыков по изученной программе. Оценка качества освоения программы осуществляется в форме зачета. Содержание вопросов зачета соответствует содержанию программы в целом.

К итоговой аттестации допускаются лица, выполнившие требования, предусмотренные программой и успешно прошедшие все промежуточные аттестационные испытания, предусмотренные учебным планом.

К итоговой аттестации допускается обучающийся, не имеющий задолженности, получивший оценку «зачтено» на этапе промежуточной аттестации, в полном объеме выполнивший учебный план по программе.

Итоговая аттестация проходит в форме письменного зачета с вопросами по темам программы с результатом «зачтено/не зачтено».

Обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию (получение оценки «зачтено») выдается сертификат установленного образца о прохождении курса. Обучающимся, не прошедшим итоговую аттестацию или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты (оценка «не зачтено»), выдается справка об обучении.

### **Примерные вопросы для итоговой аттестации:**

#### **1. Теоретические вопросы (проверка раздела «Знать»)**

1. Раскройте понятие «взрослая позиция» и ее значение для построения зрелых партнерских отношений.
2. Что понимается под личными границами и почему их наличие является основой устойчивых отношений?
3. Опишите влияние детско-родительских установок на выбор партнера и сценарий отношений.
4. Что такое повторяющийся сценарий в отношениях и какие факторы способствуют его закреплению?
5. В чем заключается роль самооценности в формировании гармоничных отношений?
6. Объясните взаимосвязь эмоционального состояния и качества взаимодействия с партнером.

7. Раскройте значение коммуникации и диалога в предотвращении конфликтов.
8. Что включает в себя понятие «конструктивное взаимодействие» в отношениях?
9. Опишите основные причины конфликтов и кризисов в партнерских отношениях.
10. В чем заключается значение уважения личной территории в паре?
11. Объясните роль эмоций (позитивных и негативных) в развитии близости и доверия.
12. Что такое осознанный выбор партнера и как он формируется?
13. Раскройте понятие «гибкость в отношениях» и ее значение в кризисных ситуациях.
14. В чем заключается ценность принятия различий между партнерами?
15. Опишите роль ответственности каждого участника в построении долгосрочных отношений.

## **2. Практические вопросы (проверка раздела «Уметь»)**

1. Опишите, как вы выявляете собственные ограничивающие установки в отношениях, используя техники программы.
2. Расскажите, как вы применяете практики саморегуляции для стабилизации эмоционального состояния в конфликтной ситуации.
3. Опишите алгоритм выстраивания личных границ в отношениях на основе материалов курса.
4. Как вы используете техники осознанного диалога для выражения чувств и потребностей?
5. Расскажите, как вы работаете с чувством страха близости или одиночества.
6. Опишите применение практик телесного осознания для понимания эмоциональных реакций.
7. Как вы формируете образ желаемых отношений, опираясь на задания курса?
8. Опишите способы экологичного выражения недовольства и критики в отношениях.
9. Как вы применяете навыки взрослой позиции в сложных ситуациях взаимодействия с партнером?
10. Расскажите, как вы используете техники курса для восстановления эмоционального контакта после конфликта.

11. Каким образом вы применяете практики осознанности для выхода из автоматических реакций?

12. Опишите, как вы используете навыки гибкости и адаптации в период изменений в отношениях.

### **3. Ситуационные задания (проверка раздела «Владеть»)**

1. В отношениях возникло эмоциональное напряжение и недопонимание. Какие техники программы вы используете для стабилизации состояния и восстановления диалога?

2. Вы заметили, что реагируете на партнера из детской позиции. Какие шаги помогут вам вернуться во взрослую позицию?

3. Возникла ситуация нарушения личных границ. Как вы выстроите границы, используя инструменты курса?

4. После конфликта вы испытываете обиду и раздражение. Какие практики помогут восстановить эмоциональное равновесие?

5. Вы чувствуете страх быть отвергнутым или остаться в одиночестве. Как применить изученные техники для работы с этим состоянием?

6. В отношениях проявляется повторяющийся конфликтный сценарий. Как вы его распознаете и какие шаги предпримете для изменения?

7. Партнер выражает критику, вызывающую сильную эмоциональную реакцию. Как вы сохраните устойчивость и конструктивность общения?

8. Вы ощущаете потерю близости и эмоционального контакта. Какие инструменты курса помогут восстановить связь?

9. Возник кризисный период в отношениях. Как применить навыки гибкости и саморегуляции?

10. Вы замечаете, что подавляете собственные потребности ради партнера. Какие действия помогут вернуть баланс?

11. После сложного жизненного этапа вам трудно доверять партнеру. Как использовать практики курса для восстановления доверия?

12. Вы стоите перед выбором продолжения или завершения отношений. Какие принципы осознанного выбора и взрослой позиции вы примените?

Обучающийся считается успешно сдавшим зачет в случае сдачи итоговой аттестации на оценку «зачтено».

Итоговая аттестация входит в период (время изучения) образовательной программы и проводится в форме, указанной в учебном плане отдельной строкой.

Оценка качества освоения образовательной программы.

Оценивание ответа в форме опроса (при проведении текущего аттестации) осуществляется следующим образом:

Оценка «зачтено» выставляется, при условии:

- точного и полного ответа на вопрос. При этом учитывается не только объем ответа, но и умение обучающегося аргументировано излагать материал, иллюстрировать теоретические выводы примерами на практике. При изложении материала также оценивается умение строить логическое умозаключение.
- правильного ответа на вопрос, но при незначительных неточностях ответа.
- в основном правильного, но нечеткости ответа.

Оценка «не зачтено» выставляется при условии, неправильного ответа на поставленный вопрос, за несамостоятельную подготовку к ответу.

## 6. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### **Материально-технические условия реализации программы.**

Для эффективного внедрения дистанционных образовательных технологий и использования электронных образовательных ресурсов имеется качественный доступ преподавателей и обучающихся к информационно-телекоммуникационной сети Интернет (далее – сеть Интернет) с использованием установленных программно-технических средств для обучающихся и педагогических работников на скорости не ниже 512 Кбит/с; обеспечен порт доступа в сеть Интернет со скоростью не ниже 10 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 учета объемов потребляемого трафика.

Для использования дистанционных образовательных технологий каждому обучающемуся и преподавателю предоставляется свободный доступ к средствам информационных и коммуникационных технологий.

Рабочее место преподавателя оборудовано персональным компьютером и компьютерной периферией (веб-камерой, микрофоном, аудиокolonками и(или) наушниками).

В состав программно-аппаратных комплексов включено (установлено) программное обеспечение, необходимое для осуществления учебного процесса:

- общего назначения (операционная система (операционные системы), офисные приложения, средства обеспечения информационной безопасности, архиваторы, графический, видео- и аудио-редакторы);

- учебного назначения (интерактивные среды и другие).

Формирование информационной среды осуществляется с помощью программной системы дистанционного обучения.

Требования к материально-техническим условиям со стороны обучающегося для доступа к образовательной платформе GetCourse:

- персональное электронно-цифровое устройство для доступа к платформе (персональный компьютер, планшет, мобильное устройство и др.) с одной из операционных систем: MS Windows, MacOS, Android, iOS, Linux;

- установленный на персональном электронно-цифровом устройстве современный веб-браузер для доступа в Интернет актуальной версии: Google

Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Edge, Safari (для MacOS), Яндекс.Браузер, Opera актуальной версии, Internet Explorer версии 9 и выше;

- рекомендованная входящая/исходящая скорость соединения с сетью Интернет— от 256 кбит/с.

Обучение проходит на образовательной платформе по ссылке <https://kurs.marinavelez.co>.

### **Требования к кадровому обеспечению образовательного процесса.**

К кадровой реализации программы привлекаются педагоги дополнительного образования, требования к которым установлены Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Приказом Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

### **Требования к учебно-методическому обеспечению образовательного процесса.**

Формы проведения занятий:

- теоретические: лекции в записи;
- практические: вебинары с обратной связью, задания для самостоятельной работы.

Педагогические технологии: дистанционного, дифференцированного, развивающего, проблемного обучения.

Методы и приемы обучения: словесный, наглядный, метод вовлечения и демонстрации, частично-поисковый, дискуссионный.

Методы и приемы воспитания: метод формирования ответственности, метод формирования интереса к обучению.

Раздаточный материал программы (конспекты, инструкции):

1. Конспект тематического вебинара «Я — уставшая мать. Гипермать: контроль, подавленная сексуальность, пассивная агрессия».
2. Конспект тематического вебинара «Свобода сепарации: понять и простить родителей».
3. Конспект тематического вебинара «Я — настоящий мужчина, все вокруг слабаки. Женское мужское поведение. Слабый внутренний мужчина».
4. Конспект тематического вебинара «Разбивка ограничивающих убеждений».
5. Конспект тематического вебинара «Он и секс. Секс как миссия. Вы и секс. Мешающая Гипермать и инфантильность».

6. Конспект тематического вебинара «Раппорт как инструмент достижения цели: жить душа в душу».
7. Конспект тематического вебинара «Взрослая. Откровенная. Сексуальная. Сила сексуальности. Раскрытие сексуальности».
8. Конспект тематического вебинара «Я — королева, где мой король?».
9. Конспект тематического вебинара «Его деньги, твои деньги. Как правильно «пилить» семейный бюджет?».
10. Конспект тематического вебинара «Как построить здоровые долгосрочные отношения с мужчиной».
11. Конспект тематического вебинара «ТОП-10 частых женских ошибок в отношениях с мужчинами».
12. Конспект тематического вебинара «Сепарация с матерью. Самоценность».
13. Конспект тематического вебинара «Нарцисс во мне. Как разрешить себе жить».
14. Конспект урока 1 «Стабилизация уязвимости».
15. Конспект урока 2 «Я в безопасности. Нахождение травм».
16. Конспект урока 3 «Обида на отца».
17. Конспект урока 4 «Кто Я в отношениях: мои особенности».
18. Конспект урока 5 «Моя сила».
19. Конспект урока 6 «Сепарация. Прямые признаки зависимости от родителей. Соперничество с матерью».
20. Конспект урока 7 «Я снова маленькая».
21. Конспект урока 8 «Сценарий культурного кода».
22. Конспект урока 9 «Люблю и ненавижу. Агрессия на мужчин».
23. Конспект урока 10 «Как стать видимой для мужчин».
24. Конспект урока 11 «Тело помнит все».
25. Конспект урока 12 «Ценности и стыд».
26. Конспект урока 13 «Женственность».
27. Методические материалы к 1 модулю «Женщина».
28. Конспект урока 14 «Кто он, какой?».
29. Конспект урока 15 «Его сила».
30. Конспект урока 15 «Его слабости».
31. Конспект урока 17 «Его ценности».
32. Конспект урока 18 «Общий язык».
33. Конспект урока 19 «Желаемый портрет».
34. Конспект урока 20 «Как стать для него видимой».
35. Конспект урока 21 «Кто вам НЕ нужен в отношениях».

36. Методические материалы к 2 модулю «Мужчина».
37. Конспект урока 22 «Сила слова».
38. Конспект урока 23 «Нужность эмоции».
39. Конспект урока 24 «Интерес. Искусство правильных вопросов».
40. Конспект урока 25 «Любовь».
41. Конспект урока 26 «Границы. Уважение территории».
42. Конспект урока 27 «Критика. Проблемы».
43. Конспект урока 28 «Любовь. Любимый. Любимая».
44. Конспект урока 29 «Роскошь гибкости».
45. Конспект урока 30 «Просьбы».
46. Конспект урока 31 «Кризис».
47. Конспект урока 32 «Ревность».
48. Конспект урока 33 «Измена».
49. Конспект урока 34 «Высокие отношения».
50. Конспект урока 35 «Сексуальное насилие».
51. Методические материалы к модулю 3 «Отношения».

### **Информационное обеспечение обучения**

Перечень используемых учебных изданий, дополнительной литературы:

1. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. — М.: Эксмо, 2023. — 480 с.
2. Франкл, В. Сказать жизни «Да»: психолог в концлагере. — М.: Альпина Паблишер, 2021. — 224 с.
3. Готтман, Дж., Сильвер, Н. Семь принципов счастливого брака. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022. — 416 с.
4. Чепмен, Г. Пять языков любви. — М.: Эксмо, 2021. — 352 с.
5. Диспенза, Д. Сила подсознания. Как изменить жизнь, изменив мышление. — М.: Эксмо, 2023. — 384 с.
6. Хей, Л. Исцели свою жизнь. — М.: София, 2021. — 288 с.
7. Юнг, К. Г. Архетип и символ. — М.: Канон+, 2022. — 448 с.
8. Джонсон, Р. А. Золотая тень: путь к осознанию скрытых сторон личности. — М.: Класс, 2020. — 192 с.
9. Гловер, Р. Хватит быть хорошим парнем! — М.: Альпина Паблишер, 2021. — 304 с.
10. Карнеги, Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей. — М.: Эксмо, 2022. — 352 с.

11. Карнеги, Д. Как перестать беспокоиться и начать жить. — М.: Эксмо, 2022. — 352 с.
12. Перлз, Ф. Гештальт-подход и свидетель терапии. — М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2020. — 256 с.
13. Боулби, Дж. Привязанность. — М.: Академический проект, 2021. — 512 с.

**Ссылки на электронные ресурсы:**

1. Каталог Российского образовательного портала <http://window.edu.ru/catalog>;
2. Научная электронная библиотека <https://elibrary.ru>;
3. Российское образование. Федеральный портал - <http://www.edu.ru>;
4. Российская государственная библиотека <https://www.rsl.ru>;
5. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» <https://cyberleninka.ru>.
6. PubMed - международная база данных научных публикаций по медицине, психофизиологии, психотерапии, телесно-ориентированным подходам, дыхательным практикам и смежным темам. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>.
7. Портал «Психологос» - популярные и научно-популярные статьи по психологии, психотерапии, саморазвитию и смежным областям. <https://www.psychologos.ru>.

Для использования Интернет-ресурсов и информационно-библиотечного комплекса необходима предварительная регистрация обучающегося.