

Автономная Некоммерческая Организация Дополнительного
Профессионального Образования

Международный институт практической психологии и
психотерапии «Интеграция»

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО ДПО МИППиП
«Интеграция»

Азизова Аниса Рамильевна
«03» ноября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Образы в теле»**

Направленность: социально-гуманитарная

РАЗРАБОТАНО
Автор-составитель:
Дуплищев К. Н.

Новосибирск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
2.1. Учебно-тематический план программы	6
2.2. Содержание программы	6
2.3. Контроль знаний обучающихся	6
РАЗДЕЛ 3. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	7
3.1. Учебно-методическое обеспечение	7
3.2. Материально-технические условия реализации программы	7

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – программа) «Образы в теле» предназначена для широкого круга лиц. Она будет полезна для тех, кто хочет:

- лучше понять себя, разобраться в своих эмоциях и переживаниях;
- почувствовать свои глубинные желания и потребности;
- увидеть, как происходит контакт с окружающим миром и как это проявляется через тело;
- отпустить контроль, вернуть спонтанность и уверенность в проявлении себя.

Направленность программы

Программа имеет социально-гуманитарную направленность.

Актуальность программы

Тело – это наш дом: самый первый и самый главный. Здесь, в нашем теле, мы слышим, видим, ощущаем мир, общаемся с ним через наши эмоции и чувства. Здесь мы черпаем энергию и вдохновение на ежедневные задачи и цели. Здесь рождаются наши заветные желания и мечты. Программа «Образы в теле» дает возможность участникам исследовать себя через тело.

Отличительные особенности программы

Основная идея программы состоит в раскрытии взаимосвязи тела и психики человека.

Своеобразие программы заключается в том, что она реализуется в формате мастер-класса, в результате которого обучающиеся получают концентрат психологических знаний, который поможет им научиться слышать свое тело, считывать его «сообщения».

Цель программы: помочь участникам исследовать себя, свои эмоции и переживания через тело.

Цель программы достигается путем решения следующих **задач**:

- раскрыть взаимосвязь тела и психики;
- помочь участникам определить, насколько каждый из них находится в контакте со своим телом, понимает его язык;
- помочь понять, какие ощущения, мысли, образы живут в теле участников;
- помочь открыть для себя самый искренний и точный метод распознавания собственных эмоций и принятия решений.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

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»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Возраст обучающихся

Программа рекомендована обучающимся в возрасте старше 18 лет. Набор в группу осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься.

Сроки реализации

Программа рассчитана на 3 астрономических часа.

Формы организации деятельности: по группам, индивидуально или всем составом.

Формат обучения: мастер-класс, включающий теоретическую часть, проведение практики и получение обратной связи от участников.

Ожидаемые результаты

знания	умения	навыки
- структура психики с основными понятиями: желания, чувства, эмоции, ощущения, поведение; - взаимосвязь тела и психики	- понять, какие ощущения, мысли, образы живут в теле; - почувствовать свои глубинные желания и потребности; - увидеть, как проявляется через тело контакт с окружающим миром	- отпустить контроль; - слышать свое тело; - считывать «послания» тела

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий (от 80 до 100% освоения программного материала), средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала).

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Участники демонстрируют высокую заинтересованность в деятельности, составляющей содержание программы. При подведении итогов показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт.
Средний уровень освоения программы	Участники демонстрируют достаточную заинтересованность в деятельности, составляющей содержание программы. При подведении итогов показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки.

Низкий уровень освоения программы	Участники демонстрируют низкий уровень заинтересованности в деятельности, составляющей содержание программы. При подведении итогов показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.
-----------------------------------	--

Формы подведения итогов

Для подведения итогов в программе используется итоговый шеринг.

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебно-тематический план программы

№	Наименование темы	Количество часов			Виды контроля
		всего	теория	практика	
1	Образы в теле	3	1	2	Итоговый
	Итого	3	1	2	

2.2. Содержание программы

№	Тема занятия	Содержание
1	Образы в теле	<p>- Первый шеринг: Знакомство с аудиторией, вопрос к участникам об ожиданиях.</p> <p>- Теоретическая часть: Структура психики с основными понятиями: желания, чувства, эмоции, ощущения, поведение. Взаимосвязь тела и психики.</p> <p>- Практическая часть: Анализ ощущений, мыслей, образов в теле участников. Практики, направленные на понимание глубинных желаний и потребностей.</p> <p>- Итоговый шеринг: Обратная связь от участников. Подведение итогов.</p>

2.3. Контроль знаний обучающихся

Виды контроля	Средства контроля
Итоговый	Итоговый шеринг: подведение итогов программы

РАЗДЕЛ 3. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебно-методическое обеспечение

Список литературы:

1. Психосоматика: телесность и культура / Е. Б. Айвазян и др.; под ред. В. В. Николаевой. – М.: Академический проект, 2009.
2. Ялом И., Лесц М. Групповая психотерапия. – СПб: Питер, 2018.
3. Телесная психотерапия. Бодинамика / ред.-сост.: В. Б. Березкина-Орлова. – М.: АСТ, 2010.
4. Свободное тело. Хрестоматия по телесно-ориентированным практикам / ред.-сост.: В. Ю. Баскаков. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2007.
5. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе. – М.: Независимая фирма «Класс», 2021.
6. Лоуэн. А. Предательство тела. – СПб.: Корвет, 2018.
7. Лоуэн. А., Лоуэн. Л. Сборник биоэнергетических опытов. – М.: АСТ. 2006.
8. Лоуэн. А. Физическая динамика структуры характера. – СПб.: Корвет, 2016.
9. Лоуэн. А. Удовольствие. Творческий подход к жизни. – М.: Психотерапия, 2011.
10. Боаделла Д. Биосинтез. – М.: Центр психологического консультирования и телесной психотерапии, 2016.
11. Малкина-Пых И. Психосоматика. – М.: Эксмо, 2008.

3.2. Материально-технические условия реализации программы

Занятия по программе проводятся на базе АНО ДПО МИППиП «Интеграция». Занятия организуются в учебных аудиториях (лекториях), соответствующих требованиям СанПиН и техники безопасности.

Оборудование учебной аудитории (лектория):

1. Специфические аксессуары: подушки, пледы, коврики
2. Флипчарт
3. Маркеры
4. Стереодинамики
5. Компьютер