


**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ  
ИСАКОВА АННА ВЯЧЕСЛАВОВНА**

**УТВЕРЖДАЮ**

Индивидуальный предприниматель

  
/ Исакова А.В.  
Приказом №26 от «21» ноября 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВОЙ?»**

(срок освоения 106 часов)

**г. Санкт-Петербург - 2023 г.**

## Содержание программы

| <b>№п<br/>п</b> | <b>Наименование разделов программы</b> | <b>Страница</b> |
|-----------------|--|-----------------|
| 1               | Пояснительная записка                  | 3               |
| 2               | Учебный план                           | 6               |
| 3               | Календарный учебный график             | 9               |
| 4               | Содержание рабочей программы           | 11              |
| 5               | Условия реализации программы           | 20              |
| 6               | Формы контроля                         | 24              |
| 7               | Методические рекомендации              | 27              |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Как стать счастливой» (далее – образовательная программа) предназначена для слушателей курса «Как стать счастливой?» в рамках дополнительного образования и ориентирована на женское население старше 18 лет.

Программа по виду образования – дополнительное образование, подвид – дополнительное образование детей и взрослых.

Направленность (профиль) программы - социально-гуманитарная.

### *Актуальность и педагогическая целесообразность программы*

#### **1.1 Нормативно-правовая база программы**

Программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".

#### **1.2. Актуальность образовательной программы.**

Данная образовательная программа способствует удовлетворению познавательного интереса к самому себе. Общение - одна из главных ценностей человеческой жизни.

Отношения между мужчиной и женщиной – неотъемлемая часть нашей жизни, и как важно, чтобы в них была гармония и счастье. Но зачастую непонимание, не знания законов общения, эгоцентризм, равнодушие делают отношения между мужчиной и женщиной очень сложными и приводят к краху. Вся история человечества свидетельствует о том, что без брака жизнь невозможна. К, сожалению, по статистике в данный период времени семья находится в глубоком кризисе. Молодые люди испытывают одиночество, не могут найти свою вторую половинку, но и создав семью, не могут ее сохранить. Стремление к лидерству и постоянная борьба за власть в семье приводят к постоянным конфликтам между супругами, между родителями и детьми.

**1.3. Цель обучения:** овладение обучающимися комплексом практических умений и знаний правильного общения, направленного на развитие адаптации обучающихся к жизни в обществе.

#### **1.4. Задачи обучения:**

##### ***обучающие задачи обучения:***

- формирование представления о способах, приемах бесконфликтного общения;
- формирование представления о способах конструктивного взаимодействия и речевых средствах общения;
- формирование представления о рациональном использовании вербальных и невербальных средств общения;
- формирование представления о снятии физического и психического напряжения;

##### ***развивающие задачи обучения:***

- развивать чувства понимания и потребности в общении;
- развивать у обучающихся позитивные отношения к себе;
- развивать адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей;
- развивать у обучающихся практические умения созидательного общения, способность понимать и принимать точку зрения другого человека, сохраняя при этом собственную индивидуальность;
- развивать у обучающихся умение разрешать конфликтные ситуации;

##### ***воспитательные задачи обучения:***

- воспитывать интерес к окружающим людям;
- воспитывать чувства взаимоуважения, взаимодоверия, взаимопонимания;
- воспитывать чувство собственного достоинства, уважение к чувству собственного достоинства окружающих людей;
- воспитывать у обучающихся доброжелательное и терпимое отношение к окружающим;

#### **1.5. Планируемые результаты обучения:**

Научиться правильно общаться и с помощью правильного общения адаптироваться к жизни в обществе.

##### **Знать:**

- способы и приемы бесконфликтного общения;
- конструктивные способы взаимодействия;
- психологические защитные механизмы;
- основы самоанализа;
- свои личностные особенности;

##### **Уметь:**

- выстраивать отношения с другими людьми;
- формировать свою позицию и точку зрения;
- описывать свои чувства и эмоции;
- конструктивно общаться;

- решать конфликтные ситуации;

**Иметь практический опыт:**

- предотвращения конфликта, управления конфликтной ситуацией;

- ведения конструктивного диалога;

- осознанного понимания чувств других людей;

- признания различных точек зрения и право каждого иметь и излагать своё мнение;

**1.6. Трудоемкость** образовательной программы составляет 106 часов.

Трудоёмкость настоящей образовательной программы включает все виды учебной работы обучающегося (лекции, самостоятельную работу, иные виды учебной работы), а также время, отводимое на текущий контроль успеваемости, промежуточный и итоговый контроль знаний.

**1.7. Форма обучения** – заочная, с применением исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Обучение проходит онлайн, дистанционно на обучающей платформе «GetCourse» <https://yakuninaannaschool.getcourse.ru/>. Авторизация на платформе осуществляется после совершения оплаты за обучение.

**1.8. Категория обучающихся:** к освоению дополнительных общеобразовательных программ допускается женское население старше 18 лет без предъявления требований к уровню образования.

**1.9. Форма организации учебного процесса:** индивидуальные занятия.

**1.10. Основные формы занятий:** лекции, самостоятельная работа.

**1.11. Язык обучения.** Обучение по образовательной программе ведется на русском языке.

**1.12. Документ об обучении.**

Лицу, освоившему образовательную программу, выдается документ об обучении по образцу, установленному образовательной организацией самостоятельно<sup>1</sup>.

---

1

ч. 15 ст. 60 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный план

| № п/п | Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)   | Всего часов | В том числе: |                        |                                   | Форма промежуточного/ итогового контроля |
|-------|---|-------------|--------------|------------------------|-----------------------------------|--|
|       |   |             | Лекции       | Самостоятельная работа | Итоговый и промежуточный контроль |  |
| 1     | ВВОДНЫЙ БЛОК.<br>-Правила и порядок взаимодействия в программе<br>- Анкета «Точка А»  | 8           | 0,73         | 6,27                   | 1                                 | Проверка домашнего задания               |
| 2     | БЛОК 1. ТВОЙ ВЫБОР<br>- Как и почему мы совершаем тот или иной выбор.<br>- Почему мы выбираем не тех партнеров.<br>- Как избавиться от автоматических реакций   | 8           | 0,64         | 6,36                   | 1                                 | Тестирование                             |
| 3     | БЛОК 2. ОН ТАКОЙ КАК Я ХОЧУ<br>- Ответственность и вина<br>- Что такое ответственность на самом деле.<br>- Как определить ответственный ли вы человек и как им стать  | 8           | 0,75         | 6,25                   | 1                                 | Тестирование                             |
| 4     | БЛОК 3. Я ВЫБИРАЮ СЕБЯ<br>- Как принять себя и делать то что хочешь, а не то, что надо<br>- Как повысить значимость себя<br>- Как начать жить своей жизнью и управлять ей   | 8           | 0,62         | 6,38                   | 1                                 | Тестирование                             |
| 5     | БЛОК 4. ИДЕАЛЬНАЯ ДЛЯ ДРУГИХ<br>- Как перестать эмоционировать и обижаться<br>- Как принять ситуацию и начать спокойно менять ее, следуя четкому плану<br>- Как избавиться от груза идеального образа (мамы, работника, хозяйки...) | 8           | 0,64         | 6,36                   | 1                                 | Тестирование                             |

|    |   |   |      |      |   |                            |
|----|---|---|------|------|---|----------------------------|
| 6  | БЛОК 5. Я ГОВОРЮ "НЕТ"<br>- Как избавиться навсегда от чувства вины<br>- Как перестать сливать ресурс и быть всем полезной<br>- Как научиться говорить «нет» и отстаивать свои границы                            | 8 | 0,69 | 6,31 | 1 | Проверка домашнего задания |
| 7  | БЛОК 6. ВСЕ ПРО "БОЮСЬ"<br>- Как перестать бояться остаться одной<br>- Проработка комплекса "Я не достойна"...<br>- Как высвободить энергию свободы за счет проработки страхов                                    | 8 | 0,73 | 6,27 | 1 | Тестирование               |
| 8  | БЛОК 7. ХОЧУ ХОТЕТЬ<br>- Как научиться выбирать себя<br>- Как поверить в свой результат<br>- Как составить план своей счастливой жизни  | 8 | 0,55 | 6,45 | 1 | Проверка домашнего задания |
| 9  | БЛОК 8. МАНИПУЛЯЦИЯ ЗА И ПРОТИВ<br>- Зачем нужен мужчина?<br>- Как определить, а тот ли это мужчина?<br>- Все о манипуляциях в отношениях<br>- Найти баланс между "Отдаю и получаю"                               | 8 | 0,22 | 6,78 | 1 | Проверка домашнего задания |
| 10 | БЛОК 9. СТРАСТЬ/ЛЮБОВЬ/СТРАДАНИЯ<br>- Как избавиться от установки " я никогда не смогу больше полюбить"<br>- Как перестать сомневаться есть ли у него чувства<br>- Как определять истинные чувства свои и мужчины | 8 | 0,51 | 6,49 | 1 | Проверка домашнего задания |
| 11 | БЛОК 10. ПОГОВОРИ СО МНОЙ<br>- Как разговаривать без угроз и слез<br>- Как поговорить в открытую<br>- Что на самом деле стоит за дистанцированием мужчины   | 8 | 0,6  | 6,4  | 1 | Проверка домашнего задания |
| 12 | БЛОК 11. ЛУЧШЕЕ ПРИДЁТ<br>- Инструменты как быть в ресурсе и не откатываться  | 8 | 0,53 | 6,47 | 1 | Проверка домашнего задания |

|    |  |            |             |              |           |                            |
|----|--|------------|-------------|--------------|-----------|----------------------------|
|    | - Как управлять мыслями и эмоциями, которые не дают покоя - перестань накручивать себя и срывать<br>- Как создать общие планы на будущее |            |             |              |           |                            |
| 13 | БЛОК 12. ХОЧУ БЫТЬ ДЕВОЧКОЙ<br>- Как включить девочку?<br>- Как не быть мужчине мамой?<br>- За мужчиной как за каменной стеной           | 8          | 0,44        | 6,56         | 1         | Проверка домашнего задания |
| 14 | Итоговый контроль  | 2          | 0           | 0            | 2         | Зачет                      |
|    | <b>Итого</b>   | <b>106</b> | <b>7,65</b> | <b>83,35</b> | <b>15</b> |                            |

### 3. Календарный учебный график

Начало обучения по мере комплектования учебных групп.

Набор в учебные группы - свободный.

Набор - в течении всего календарного года.

| № п/п | Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)   | Общая трудоемкость, час. | Период обучения   |
|-------|---|--------------------------|-------------------|
| 1     | ВВОДНЫЙ БЛОК.<br>-Правила и порядок взаимодействия в программе<br>- Анкета «Точка А»  | 8                        | 1 неделя обучения |
| 2     | БЛОК 1. ТВОЙ ВЫБОР<br>- Как и почему мы совершаем тот или иной выбор.<br>- Почему мы выбираем не тех партнеров.<br>- Как избавиться от автоматических реакций   | 8                        | 1 неделя обучения |
| 3     | БЛОК 2. ОН ТАКОЙ КАК Я ХОЧУ<br>- Ответственность и вина<br>- Что такое ответственность на самом деле.<br>- Как определить ответственный ли вы человек и как им стать  | 8                        | 2 неделя обучения |
| 4     | БЛОК 3. Я ВЫБИРАЮ СЕБЯ<br>- Как принять себя и делать то что хочешь, а не то, что надо<br>- Как повысить значимость себя<br>- Как начать жить своей жизнью и управлять ей   | 8                        | 3 неделя обучения |
| 5     | БЛОК 4. ИДЕАЛЬНАЯ ДЛЯ ДРУГИХ<br>- Как перестать эмоционировать и обижаться<br>- Как принять ситуацию и начать спокойно менять ее, следуя четкому плану<br>- Как избавиться от груза идеального образа (мамы, работника, хозяйки...) | 8                        | 4 неделя обучения |
| 6     | БЛОК 5. Я ГОВОРЮ "НЕТ"<br>- Как избавиться навсегда от чувства вины<br>- Как перестать сливать ресурс и быть всем полезной<br>- Как научиться говорить «нет» и отстаивать свои границы  | 8                        | 5 неделя обучения |
| 7     | БЛОК 6. ВСЕ ПРО "БОЮСЬ"<br>- Как перестать бояться остаться одной<br>- Проработка комплекса "Я не достойна"...<br>- Как высвободить энергию свободы за счет проработки страхов  | 8                        | 6 неделя обучения |
| 8     | БЛОК 7. ХОЧУ ХОТЕТЬ<br>- Как научиться выбирать себя<br>- Как поверить в свой результат<br>- Как составить план своей счастливой жизни  | 8                        | 7 неделя обучения |

|    |  |            |                           |
|----|--|------------|---------------------------|
| 9  | БЛОК 8. МАНИПУЛЯЦИЯ ЗА И ПРОТИВ<br>- Зачем нужен мужчина?<br>- Как определить, а тот ли это мужчина?<br>- Все о манипуляциях в отношениях<br>- Найти баланс между "Отдаю и получаю"                                      | 8          | 8 неделя обучения         |
| 10 | БЛОК 9. СТРАСТЬ/ЛЮБОВЬ/СТРАДАНИЯ<br>- Как избавиться от установки "я никогда не смогу больше полюбить"<br>- Как перестать сомневаться есть ли у него чувства<br>- Как определять истинные чувства свои и мужчины         | 8          | 9 неделя обучения         |
| 11 | БЛОК 10. ПОВОРОИ СО МНОЙ<br>- Как разговаривать без угроз и слез<br>- Как поговорить в открытую<br>- Что на самом деле стоит за дистанцированием мужчины   | 8          | 10 неделя обучения        |
| 12 | БЛОК 11. ЛУЧШЕЕ ПРИДЁТ<br>- Инструменты как быть в ресурсе и не откатываться<br>- Как управлять мыслями и эмоциями, которые не дают покоя - перестань накручивать себя и срывать<br>- Как создать общие планы на будущее | 8          | 11 неделя обучения        |
| 13 | БЛОК 12. ХОЧУ БЫТЬ ДЕВОЧКОЙ<br>- Как включить девочку?<br>- Как не быть мужчине мамой?<br>- За мужчиной как за каменной стеной   | 8          | 12 неделя обучения        |
| 14 | Итоговый контроль  | 2          | 12 неделя обучения        |
|    | <b>Итого</b>   | <b>106</b> | <b>12 недель обучения</b> |

#### **4. Рабочая программа учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)**

##### **Задачи программы:**

- формировать представление о способах и приемах бесконфликтного общения;
- развивать адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей;
- способствовать воспитанию доброжелательного и терпимого отношения к окружающим.

##### **Ожидаемые результаты:**

- знать конструктивные способы взаимодействия;
- уметь выстраивать отношения с другими людьми;
- иметь практический опыт предотвращения конфликта, управления конфликтной ситуацией.

#### **ВВОДНЫЙ БЛОК .**

##### **Теория (0,73ч)**

Правила и порядок взаимодействия в программе  
Определяем точку А

##### **Практика (6,27ч)**

Самостоятельная работа. Изучить информацию вводного блока.

Домашнее задание. Определяем точку А. Перейти по ссылке и заполнить анкету, которая поможет определить вашу текущую ситуацию.

#### **БЛОК 1. ТВОЙ ВЫБОР**

##### **Теория (0,64ч)**

Как и почему мы совершаем тот или иной выбор.

Почему мы выбираем не тех партнеров.

Как избавиться от автоматических реакций

##### **Практика (6,36ч)**

Самостоятельная работа. Изучить лекцию «Твой выбор».

Домашнее задание.

Задание №1. Опишите портреты мужчин, с которыми у вас были отношения. Проанализируйте и выпишите общие характеристики, которые встретились в описание каждого портрета.

Задание №2. В течение недели отследите ситуации, в которых вы осознанно сделали выбор как реагировать на произошедшее, выпишите 2-5 ситуаций и проанализируйте как изменилась ваша реакция с автоматической

на осознанную. Задача упражнения избавиться от автоматизма и вернуть контроль над своими реакциями.

Задание №3. Пройдите небольшой тест на понимание и закрепление материала блока 1. Твой выбор

## **БЛОК 2. ОН ТАКОЙ КАК Я ХОЧУ**

### **Теория (0,75ч)**

Ответственность и вина

Что такое ответственность на самом деле.

Как определить ответственный ли вы человек и как им стать

Рефлексия

### **Практика (6,25ч)**

Самостоятельная работа. Изучить лекцию «Он такой как я хочу».

Домашнее задание.

Задание №1. Отследите в течение недели 2-5 ситуации, в которых вы чувствовали внутреннюю претензию к партнеру, например "А ОН НЕ ПОЗВОНИЛ.." и смогли вернуть себе контроль над ситуацией с помощью переформулировки вопроса к самой себе, например "А ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ОН МНЕ ЗВОНИЛ.."

Задание №2. Отследите в течение недели 2-5 ситуации, в которых вы чувствовали вину, опишите свои мысли. Задача, вернуть себе контроль, взяв ответственность за свой выбор и последствия.

Задание №3. Пройдите небольшой тест на понимание и закрепление материала блока 2. Он такой как я хочу

## **БЛОК 3. Я ВЫБИРАЮ СЕБЯ**

### **Теория (0,62ч)**

Как принять себя и делать то что хочешь, а не то, что надо

Как повысить значимость себя

Анализ себя на 3 уровнях, актуализация мнения о себе

Истинная причина почему пока нет результата в личной жизни?

Как начать жить своей жизнью и управлять ей

Рефлексия

### **Практика (6,38ч)**

Самостоятельная работа. Изучить лекцию «Я выбираю себя»

Домашнее задание.

Задание №1. Отследите в течение недели 2-5 открытий о себе на 4 уровнях, в рамках исследования себя, с целью узнать о себе как можно больше нового и интересного

Задание №2. Оцените соотношение ХОЧУ и НАДО на сегодняшний день. Выпишите все НАДО и составьте план по их минимизации.

Задание №3. Пройдите небольшой тест на понимание и закрепление материала блока 3. Я выбираю себя

## **БЛОК 4. ИДЕАЛЬНАЯ ДЛЯ ДРУГИХ**

### **Теория (0,64ч)**

Как перестать эмоционировать и обижаться

Как принять ситуацию и начать спокойно менять ее, следуя четкому плану

Как избавиться от груза идеального образа (мамы, работника, хозяйки...)

Как перестать сравнивать себя с другими

Рефлексия

### **Практика (6,36ч)**

Самостоятельная работа. Изучить лекцию «Идеальная для других»

Домашнее задание.

Задание №1. Найдите у себя и пропишите 3-4 образа, проработайте каждый образ, для того, чтобы освободиться от них и зафиксируйте свои ощущения

Задание №2. Запишите свои размышления на тему эгоизма

Задание №3. Пройдите небольшой тест на понимание и закрепление материала блока 4. Идеальная для других

## **БЛОК 5. Я ГОВОРЮ "НЕТ"**

### **Теория (0,69ч)**

Как избавиться навсегда от чувства вины

Как перестать сливать ресурс и быть всем полезной

Как научиться говорить «нет» и отстаивать свои границы

Как закрыть потребность быть нужной

Встреча со своим внутренним ребенком

Рефлексия

### **Практика (6,31ч)**

Самостоятельная работа. Изучить лекцию «Я говорю «НЕТ».

Домашнее задание.

Задание №1. В течение недели отследите 2-3 ситуации, в которых вас просили кому-то помочь и вы отказались, зафиксируйте свои ощущения

после отказа. Задача упражнения научиться выбирать себя и не зависеть от потребности быть нужной для кого-то.

Задание №2. Запишите что вы потеряете, если мужчины не будет что вы боитесь потерять и подумайте как вы сами себе это можете дать. Задача упражнения, понять, что вы сами можете закрывать свои «сосуды потребностей» и не быть «голодными».

## **БЛОК 6. ВСЕ ПРО "БОЮСЬ"**

### **Теория (0,73ч)**

Как перестать бояться остаться одной

Проработка комплекса "Я не достойна"...

Как высвободить энергию свободы за счет проработки страхов

Рефлексия

### **Практика (6,27ч)**

Самостоятельная работа. Изучить лекцию «Все про «Боюсь».

Домашнее задание.

Задание №1. Выпишите все свои страхи связанные с отношениями с мужчиной. Определите, все эти страхи реальные или это иллюзия? Опишите как вы это поняли

Задание №2. Опишите 10 способов как помочь себе при страхе одиночества (при телесной тоске и во время жизненных трудностей).

Задание №3. Понаблюдайте за собой, не поддерживаете ли вы в себе желание пострадать, как это выражается?

Задание №4. Какие инструменты по работе со страхом успели применить, опишите результат

Задание №5. Пройдите небольшой тест на понимание и закрепление материала блока 6. Все про «Боюсь»

## **БЛОК 7. ХОЧУ ХОТЕТЬ**

### **Теория (0,55ч)**

Как научиться выбирать себя

Как встретится с внутренней мамой

Как поверить в свой результат

Как составить план своей счастливой жизни

Рефлексия

### **Практика (6,45ч)**

Самостоятельная работа. Изучить лекцию «Хочу хотеть».

Домашнее задание.

Задание №1. Определите вашу проблему с желаниями (выберите вариант из лекции или напишите свой)

Задание №2. Заполните квадраты

- Не хочу, но имею (проблемы) - переформулировать в задачи

- Не хочу и не имею

- Хочу, но не имею (желания и цели)

- Хочу и имею (благодарность)

Задание №3. Опишите 10 счастливых событий, которые произошли с вами в течение одного дня

Задание №4. Спрогнозируйте 10 счастливых событий на следующий день

## **БЛОК 8. МАНИПУЛЯЦИЯ ЗА И ПРОТИВ**

### **Теория (0,22ч)**

Зачем нужен мужчина?

Как создавать доверие в паре

Как определить, а тот ли это мужчина?

Все о манипуляциях в отношениях

Найти баланс между "Отдаю и получаю"

Рефлексия

### **Практика (6,78ч)**

Самостоятельная работа. Изучить лекцию «Манипуляции за и против».

Домашнее задание.

Пропишите свою модель отношений

1. Первый уровень СТРАТЕГИЯ:

- зачем мне нужны отношения
- почему отношения разваливаются?
- какие системные проблемы возникают раз за разом?
- какие отношения лично вам нужны, что с текущими отношениями (продолжать или заканчивать)?

2. ДИСПОЗИЦИЯ в отношениях (как сейчас/ как хочу)

- два самодостаточных адекватных человека, помогающих решать проблемы друг друга

- два самодостаточных адекватных человека, пытающихся «прогнуть» друг друга
- две «калеки». У одного «нет руки». У второго «нет ноги» и вместе они пытаются поддержать друг друга, составляющие вместе условное целое.
- «папа дочка» или «мать-сын». Один самодостаточный, второй не очень.

### 3. Второй уровень - МОДЕЛЬ ОТНОШЕНИЙ.

- как распределяется время
- как взаимодействуете в пространстве? Бюджет и тд.

## **БЛОК 9. СТРАСТЬ/ЛЮБОВЬ/СТРАДАНИЯ**

### **Теория (0,51ч)**

Как избавиться от установки " я никогда не смогу больше полюбить"

Стадии отношений от влюбленности до сотрудничества

Как избавиться от привычки страдать

Как перестать сомневаться есть ли у него чувства

Как определять истинные чувства свои и мужчины

Рефлексия

### **Практика (6,49ч)**

Самостоятельная работа. Изучить лекцию «Страсть/любовь/страдания».

Домашнее задание.

Задание №1. Дайте определение понятию ЛЮБОВЬ. Если вы используете слово ИНТЕРЕС в определении любви, то также дайте определение понятию интерес. Если используете ПРИНЯТИЕ, то дайте определение. Проверьте получившееся определение на любви к делу.

Задание №2. Проанализируйте текущие отношения и честно ответьте себе на вопрос: Жертвуйте ли вы ради любимого человека и если да, то чем?

## **БЛОК 10. ПОГОВОРИ СО МНОЙ**

### **Теория (0,6ч)**

Как разговаривать без угроз и слез

Как поговорить в открытую

Как работать с манипуляциями мужчины «Я ничего не буду менять/ я все уже сказал и прочее»

Как говорить открыто на неудобные темы, не боясь реакции мужчины

Что на самом деле стоит за дистанцированием мужчины

Рефлексия

### **Практика (6,4ч)**

Самостоятельная работа. Изучить лекцию «Поговори со мной».

Домашнее задание.

Задание №1. Интерпретируйте фразу "Ты опять не тот хлеб купил!" в деловом и чувственном смыслах.

Задание №2. Опишите 3 жизненных ситуации, где вам удалось отделить факты от домыслов.

Задание №3. В течение недели, каждый день ведите заметки "Как я себя чувствую". Опишите какие чувства удалось отследить.

Задание №4. Приведите примеры формулирования чувств из "Я позиции"

Задание №5. В течение недели потренируйте 4 режима коммуникации (фан, беседа, дела и чувства). Какой режим коммуникации дается сложнее всего? Поделитесь размышлениями.

## **БЛОК 11. ЛУЧШЕЕ ПРИДЁТ**

### **Теория (0,53ч)**

Инструменты как быть в ресурсе и не откатываться

Как управлять мыслями и эмоциями, которые не дают покоя - перестань накручивать себя и срываться

Как создать общие планы на будущее

Рефлексия

### **Практика (6,47ч)**

Самостоятельная работа. Изучить лекцию «Лучшее придет».

Домашнее задание.

Задание №1. Постарайтесь установить связь с центром, связь с собой с помощью вспомогательных вопросов:

- Какую позитивную реальность я хочу создать в своей жизни?

- Для чего мне нужны существенные творческие изменения в моей жизни?

Задача в том, чтобы перенести внимание вовнутрь себя. И начать говорить не из головы, а спуститься вниз и посмотреть в тело, откуда вы это говорите.

Поделитесь своими ощущениями, удалось ли установить связь и не использовать голову? Были ли внутренние резонансы?

Задание №2. Сформулируйте свое намерение в личной жизни, используя основные правила:

1. Вербальное выражение - намерение должно быть позитивное, лаконичное не более 5 слов и резонирующее.

2. Визуальная картинка - цвета, символы, слова. Это творчество, и вы можете не знать на что конкретно это будет похоже, но у вас будет некая картинка, которая отражает направление.

3. В теле - не спрашивать голову, что ты думаешь, что отражается в твоём теле, а опустить свой вопрос внутрь соматики и пригласить свое тело исследовать и найти соматическую модель которая будет это отражать.

Напишите свое намерение в личной жизни в 5 словах и опишите какие картинки у вас появились при формулировании этого намерения

## **БЛОК 12. ХОЧУ БЫТЬ ДЕВОЧКОЙ**

### **Теория (0,44ч)**

Как включить девочку?

Как не быть мужчине мамой?

Хочу, чтобы заботился и сам интересовался чем помочь

За мужчиной как за каменной стеной

Рефлексия

### **Практика (6,56ч)**

Самостоятельная работа. Изучить лекцию «Хочу быть девочкой».

## 4.1 Рекомендуемая литература

### *Основная литература:*

1. Аллан и Барбара Пиз. Язык взаимоотношений (Мужчина и женщина). Перевод М.Г. Звонарев. 108 стр.

<https://ekolobkova.ru/images/Knigi/Yazik-vzaimootnosheniy-kniga.pdf>

2. «Грэй Д. Мужчины с Марса, женщины с Венеры»: София; К.; 2005; ISBN 5-9550-0662-1 Перевод: И. Старых. 157 стр.

<https://s.siteapi.org/5cbf3db6ad944ff/docs/0db3842b3ae39ee30036e512b67fc3de166bf113.pdf>

3. Карен Хорни «Женская психология», 209 стр.

[https://royallib.com/book/horni\\_karen/genskaya\\_psihologiya.html](https://royallib.com/book/horni_karen/genskaya_psihologiya.html)

4. Василина Веда «Практическая психология для женщин БЫТЬ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЕЙ ДРУГИХ...» библиотека Василины "Орден Истинных Женщин", 107 стр.

[https://www.phantastike.com/practic\\_psychology/practical\\_psy\\_women/html/](https://www.phantastike.com/practic_psychology/practical_psy_women/html/)

### *Дополнительная литература:*

1. Джон Готтман: 7 принципов счастливого брака, или Эмоциональный интеллект в любви: ЭКСМО, 2018, 389 стр;
2. К. Филлипс и Дин К.Делис «Парадокс страсти: она его любит, а он ее – нет». Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2016
3. Энн Мойр и Дэвид Джессел. Пол мозга: Реальные различия между мужчиной и женщиной (1989)
4. Лиз Бурбо «Любовь, любовь, любовь: О разных способах улучшения отношений, о приятии других и себя» / Перев. с франц. — М.: ООО Издательство «София», 2014. — 224 с.
5. Тацунари Иота «Она не объясняет, он не догадывается. Японское искусство диалога без ссор», ЭКСМО, 2018

## **5. Организационно-педагогические условия реализации программы**

**5.1. Требования к уровню подготовки** поступающего на обучение, необходимое для освоения программы.

Программа рассчитана на женское население от 18 лет. Без предъявления требований к уровню образования.

### **5.2. Форма обучения.**

Обучение по образовательной программе осуществляется в заочной форме с исключительным применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

### **5.3. Режим занятий и организация учебного процесса.**

Максимальная учебная нагрузка не более 40 часов в неделю, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося.

Выбор методов обучения для каждого занятия определяется педагогом дополнительного образования в соответствии с составом и уровнем подготовленности обучающихся, степенью сложности излагаемого материала, наличием и состоянием учебного оборудования, технических средств обучения, местом и продолжительностью проведения занятий.

Теоретические занятия проводятся с целью изучения нового учебного материала. Изложение материала необходимо вести в форме, доступной для понимания обучающихся, соблюдать единство терминологии, определений и условных обозначений. В ходе занятий педагог дополнительного образования обязан соотносить новый материал с ранее изученным, дополнять основные положения примерами из практики, соблюдать логическую последовательность изложения.

Практические занятия проводятся с целью закрепления теоретических знаний и выработки у обучающихся основных умений и навыков работы в ситуациях, максимально имитирующих реальные процессы.

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

Дополнительная программа реализуется полностью с применением дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ), электронного обучения.

Электронный курс «Как стать счастливой» проводится на онлайн платформе GetCours - <https://yakuninaannaschool.getcourse.ru>

Под электронным обучением понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательной программы информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также

информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

При реализации образовательной программы с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в организации созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Для эффективного внедрения дистанционных образовательных технологий и использования электронных образовательных ресурсов имеется качественный доступ педагогических работников 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 педагогическому работнику предоставляется свободный доступ к средствам информационных и коммуникационных технологий.

Рабочее место педагогического работника оборудовано персональным компьютером (Операционная система Office Home And Business 2016 For Mac, браузер Google Chrome) и компьютерной периферией (веб-камерой, микрофоном, аудиокolonками и(или) наушниками).

Рабочее место педагога дополнительного образования оборудовано рабочим местом (рабочий стол и рабочее кресло).

Формирование информационной среды осуществляется с помощью программной системы дистанционного обучения.

С помощью системы дистанционного обучения (далее - СДО):

- разработчики образовательных программ: авторы, веб-дизайнер, программист, художник, методисты, совместно разрабатывают и размещают содержательный контент;

- педагогический работник планирует свою педагогическую деятельность: выбирает из имеющихся или создает нужные для обучающихся ресурсы и задания;

- администрация организации, методические службы, педагогические работники, обучающиеся обеспечиваются доступом к полной и достоверной информации о ходе учебного процесса, промежуточных и итоговых результатах благодаря автоматическому фиксированию указанных позиций в информационной среде;

- обучающиеся выполняют задания, предусмотренные образовательной программой, при необходимости имеют возможность обратиться к педагогическим работникам за помощью;

- все результаты обучения сохраняются в информационной среде, на их основании формируются портфолио обучающихся и педагогических работников.

Необходимый перечень **материально-технического обеспечения** для реализации дополнительной программы включает в себя:

- рабочее место: стол, стул;

- персональный компьютер или ноутбук;

- Интернет (не менее 10 Мбит/сек).

### **Системные требования к персональному компьютеру и ПО**

- обязательно: колонки (или наушники), микрофон, монитор, клавиатура;

- операционная система Windows или Mac OS;

- браузер Google Chrome; Mozilla Firefox; Safari; Opera; Яндекс Браузер (на выбор);

### **5.5. Требования к кадровым условиям реализации программы**

Образовательный процесс по образовательной программе обеспечивает педагогические работники, соответствующие требованиям в сфере образования, Приказу Минтруда России от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Педагоги дополнительного образования должны иметь - Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки

высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

Особые условия допуска к работе - Отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации.

Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется указанными организациями.

## **6. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

При реализации образовательной программы оценка результатов освоения программы проводится в рамках текущего контроля успеваемости, промежуточного и итогового контроля знаний.

Текущий и промежуточный контроль успеваемости осуществляется в ходе изучения тем соответствующих модулей.

Формой промежуточного контроля является оценка работ домашних занятий и прохождение тестирования.

### **Текущий контроль успеваемости**

Текущий контроль успеваемости обучающихся представляет систематическую проверку учебных достижений обучающихся, проводимую педагогом дополнительного образования в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с образовательной программой. Проведение текущего контроля успеваемости направлено на обеспечение выстраивания образовательного процесса максимально эффективным образом для достижения результатов освоения дополнительной программы. Текущий контроль результатов подготовки осуществляется педагогом дополнительного образования учебной группы в ходе изучения каждой темы на каждом занятии, в целях получения информации о выполнении требуемых действий в процессе учебной деятельности; о правильности выполнения требуемых действий; о соответствии формы действия данному этапу усвоения учебного материала.

### **Промежуточный контроль успеваемости**

Промежуточный контроль успеваемости проводится с целью получения оперативной информации о качестве усвоения обучающимися учебного материала, управления учебным процессом и совершенствования методики проведения занятий.

Формы промежуточного контроля – оценка работ домашних занятий и прохождение тестирования (используются оценочные материалы согласно Приложениям 1-5).

Критерии оценивания при проведении промежуточного контроля успеваемости: правильность ответа по содержанию занятия (учитывается количество и характер ошибок при ответе); рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели), правильность ответов на тестовые вопросы.

При проведении промежуточного контроля применяется зачетная система оценки: «зачтено»/ «не зачтено».

*Отметка «зачтено»*

Домашняя работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности, вопросы по тестированию отмечены верно. Обучающийся работал полностью самостоятельно: подобрал необходимые для выполнения предлагаемой работы источники знаний, показали необходимые для проведения практических и самостоятельных работ теоретические знания, практические умения и навыки. Работа оформлена аккуратно, в оптимальной для фиксации результатов форме.

*Отметка «не зачтено»*

Выставляется в том случае, когда обучающийся оказался не подготовленным к выполнению этой работы, ответы на вопросы по тестированию отмечены неверно. Полученные результаты не позволяют сделать правильных выводов и полностью расходятся с поставленной целью. Обнаружено плохое знание теоретического материала и отсутствие необходимых умений.

### **Итоговый контроль**

Освоение дополнительной программы завершается итоговым контролем обучающихся.

К итоговому контролю допускается обучающийся, не имеющий академической задолженности и в полном объеме выполнивший учебный план (индивидуальный учебный план) по программе.

Форма итогового контроля – зачет.

Для получения зачета необходимо пройти тестирование.

При проведении итогового контроля используются оценочные материалы согласно Приложению 6.

При проведении итогового контроля применяется зачетная система оценки: «зачтено»/ «не зачтено».

Критерии оценивания:

0 – 7 баллов - *Отметка «не зачтено»*

8 – 10 баллов - *Отметка «зачтено»;*

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Учебное занятие строится следующим образом: его начало посвящено рассмотрению теоретического материала. В ходе рассказа, просмотра презентационного материала, лекции или беседы педагога, обучающиеся получают теоретические знания, которые затем должны реализовать в практических заданиях. Практические задания выполняются индивидуально каждым обучающимся. Объяснения по выполнению практического задания даются в конце учебного занятия.

В ходе образовательного процесса в целях эффективности организации учебно-творческой деятельности обучающихся, педагогом могут быть использованы следующие приемы и методы:

- объяснительно – иллюстративный, он способствует правильной организации восприятия и первичного осмысления обучающимися новой информации с помощью рассказа, демонстрации наглядного материала и технических средств,

- репродуктивный метод, он направлен на формирование умений и навыков посредством выполнения практических упражнений, проведения беседы, повторения пройденного и т.п.,

- метод проекта, он способствует индивидуализации учебного процесса, развитию самостоятельности обучающихся, правильному планированию их учебной деятельности и исследовательской работы, продуктивному завершению работы.

Все методы и приёмы обучения находятся в тесной взаимосвязи. Взаимодействие разнообразных методов и принципов работы помогает педагогу реализовать цель – создать условия для получения опыта общения с противоположным полом, позитивного отношения к себе и близким людям, осознание ценности семейных отношений.

## Вопросы для тестирования БЛОК1

1. В чем заключается неосознанная цель брака?
  - найти родственную душу для жизни
  - продолжение рода
  - **завершение детства**
2. Выберите основные причины влияющие на БЕССОЗНАТЕЛЬНЫЙ выбор партнера:
  - **наличие у партнера общих черт (как и положительных так и отрицательных) с людьми которые нас вырастили**
  - наличие у партнера материальных благ
  - **наличие у партнера тех качеств и черт, которые нам не давали проявить в первые годы жизни**
3. Определите, верно ли данное утверждение: мы все бессознательно стремимся к состоянию “Утроба матери” (где нам было комфортно, безопасно и нам ничего не надо было делать, все доставалось просто так) и именно поэтому мы часто не хотим брать ответственность за удовлетворение своих потребностей и нужд
  - **да**
  - нет
4. Чью модель поведения мы неосознанно выбираем, когда пытаемся добиться от партнера желаемого через крики, истерики и скандалы?
  - взрослого человека
  - **младенца**
  - людей, которые нас воспитали
5. Верно ли утверждение о том, что есть ситуации в которых каждый человек отреагирует одинаково?
  - да
  - **нет, значение ситуации пердаем мы сами**
6. Наши реакции/ чувств /эмоции это:
  - автоматические реакции
  - **мой осознанный выбор**

## Вопросы для тестирования БЛОК2

1. Определите верно ли дано определение понятию Ответственность?  
Ответственность это когда вы принимаете решения и готовы справляться с последствиями ранее принятых решений.
  - да
  - нет
2. Выберите все признаки, характеризующие безответственного человека
  - тот, кто откладывает важные решения на потом
  - тот, кто не боится последствий ранее принятого решения
  - тот, кто придумывает причины, почему нужно отложить на потом
  - тот, кто врет себе и как следствие окружающим
  - тот, кто не складывает руки после первой ошибки
  - тот, кто выполняет обещания
  - тот, кто не выполняет обещания
3. Можно ли на 100% повлиять на окружающих?
  - да
  - нет
4. Можно ли быть ответственным лишь наполовину?
  - да, можно
  - нет, иначе будут оправдания в случае неудачи, а это не про ответственность
5. Что отличает ответственного человека от безответственного?
  - умение справляться с любыми последствиями ранее принятых решений
  - умение искусно манипулировать
  - умение отпускать все проблемы на самотек
6. Какой из трех ресурсов, используемый для достижения результата, является самым ценным в жизни человека?
  - усилия, энергия
  - время
  - деньги
7. Какое понятие является противоположностью ответственности?
  - прокрастинация
  - вина
  - обида
8. Для чего нужно применять технику “А ОН” в своей жизни?

- для того, чтобы проанализировать сколько раз партнер сделал мне неприятно и больно
- для того, чтобы вернуть контроль за свое счастье
- для того, чтобы определить какие сферы жизни я могу отдать ответственность своему партнеру

## Вопросы для тестирования БЛОКЗ

1. Что значит принятие? Выберите верное утверждение

- это когда мы не спорим с реальностью, это просто согласие, согласие с тем как есть

- это о смирении, когда нужно просто сложить руки и больше ничего не предпринимать

2. С чего начинается любовь к себе с точки зрения ПРИНЯТИЯ?

- с создания образа идеальной женщины

- с составления списка своих самых плохих качеств

- с исследования себя, для того чтобы в будущем полюбить

3. С чего рекомендуется начать ИССЛЕДОВАНИЕ СЕБЯ?

- уровня эмоций

- физического тела

- уровня чувств

4. Какие вопросы нужно себе задавать для того чтобы исследовать свой УРОВЕНЬ ЭМОЦИЙ? Выберите все верные варианты ответов

- нравится ли мне моё окружение?

- нравится ли мне то, что я кушаю каждый день?

5. В чем выражается любовь к себе с точки зрения навыка выбирать себя, БЫТЬ У СЕБЯ НА ПЕРВОМ МЕСТЕ?

Выберите все верные варианты ответа

- умение анализировать где НАДО и где ХОЧУ

- умение в нужный момент времени критиковать себя за ошибки

- умение минимизировать количество НАДО в своей жизни

- умение говорить нет

## Вопросы для тестирования БЛОК4

1. Верно ли утверждение, что ваше собственное представление о себе сформировалось под воздействием ваших взаимоотношений с окружающим миром

- да

- нет

2. Самый легкий способ определить что вы сейчас находитесь в образе?

- поймать себя на мысли, что я делаю все верно и мне нравится то чем я занимаюсь

- поймать себя на мысли, что мне страшно сделать то, что нужно сделать

- поймать себя на мысли, что вас не интересует мнение других людей о том, что вы делаете и как делаете

3. Выберите все верные определения понятию ОБРАЗ

- образ - это когда мы кажемся себе лучше чем есть на самом деле

- образ - это зависимость

- образ - это то, что мы себе не разрешаем

- образ - это то, что было навязано нам нашим окружением и мы не в силах это изменить

4. Определите, есть ли какие-нибудь образы у Наташи

Наташа решила купить себе кофту в магазине. Выбрав подходящую модель, она понесла ее на кассу. На кассе продавец озвучила сумму, и Наташа, смутившись стоимостью кофточки, все равно ее приобрела, так как подумала, что если она откажется продавец подумает что она бедная.

- да

-нет

5. Как разрушить образ?

- образ разрушить практически невозможно

- образ можно и нужно разрушить и делается это с помощью управляемого позора

## Вопросы для тестирования БЛОК6

1. Выберите все проявления страха в нашей жизни:

- Переживания
- Лень
- Апатия
- Агрессия
- Любовь
- Скука
- Гиперконтроль
- Перфекционизм

2. Верно ли утверждение о том, что страх - это препятствия, а преодоление препятствий - это и есть жизненный путь?

- Да
- Нет

3. Где живут страхи?

- Во внутреннем мире
- Во внешнем мире

4. В каких ситуациях помогает техника “Дыхание”? Выберите все правильные варианты

- Помогает справиться с волнением и страхом, если дышать медленно и глубоко
- Помогает справиться с апатией и ленью, если дышать интенсивно и часто
- Техника не несет никакой пользы

## Вопросы для тестирования. Итоговый контроль

1. Выберите все верные определения понятию ОБРАЗ
  - образ - это когда мы кажемся себе лучше чем есть на самом деле
  - образ - это зависимость
  - образ - это то, что мы себе не разрешаем
  - образ - это то, что было навязано нам нашим окружением и мы не в силах это изменить
2. С чего рекомендуется начать ИССЛЕДОВАНИЕ СЕБЯ?
  - уровня эмоций
  - физического тела
  - уровня чувств
3. Выберите основные причины влияющие на БЕССОЗНАТЕЛЬНЫЙ выбор партнера:
  - наличие у партнера общих черт (как и положительных так и отрицательных) с людьми которые нас вырастили
  - наличие у партнера материальных благ
  - наличие у партнера тех качеств и черт, которые нам не давали проявить в первые годы жизни
4. Какой из трех ресурсов, используемый для достижения результата, является самым ценным в жизни человека?
  - усилия, энергия
  - время
  - деньги
5. Какие вопросы нужно себе задавать для того чтобы исследовать свой УРОВЕНЬ ЭМОЦИЙ? Выберите все верные варианты ответов
  - нравится ли мне моё окружение?
  - нравится ли мне то, что я кушаю каждый день?
6. Что значит принятие? Выберите верное утверждение
  - это когда мы не спорим с реальностью, это просто согласие, согласие с тем как есть
  - это о смирении, когда нужно просто сложить руки и больше ничего не предпринимать
7. Самый легкий способ определить что вы сейчас находитесь в образе?
  - поймать себя на мысли, что я делаю все верно и мне нравится то чем я занимаюсь
  - поймать себя на мысли, что мне страшно сделать то, что нужно сделать

- поймать себя на мысли, что вас не интересует мнение других людей о том, что вы делаете и как делаете

8. Чью модель поведения мы неосознанно выбираем, когда пытаемся добиться от партнера желаемого через крики, истерики и скандалы?

- взрослого человека

- **младенца**

- людей, которые нас воспитали

9. Выберите все признаки, характеризующие безответственного человека

- **тот, кто откладывает важные решения на потом**

- тот, кто не боится последствий ранее принятого решения

- **тот, кто придумывает причины, почему нужно отложить на потом**

- **тот, кто врет себе и как следствие окружающим**

- тот, кто складывает руки после первой ошибки

- тот, кто выполняет обещания

- **тот, кто не выполняет обещания**

10. Где живут страхи?

- **Во внутреннем мире**

- Во внешнем мире