

Общество с ограниченной ответственностью
«Институт практической психологии Павла Ракова»

Утверждена приказом
№ 1 от «18» июня 2024 года
ООО «Институт Павла Ракова»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Психология отношений для женщин»

Возраст обучающихся: 18-45 лет.
Срок реализации программы: 64,3 часа
Форма обучения: очно-заочная, с применением
исключительно электронного обучения,
дистанционных образовательных технологий
Автор-составитель: Раков Павел Александрович

г. Москва, 2024 год

Содержание

№	Наименование раздела	Страница
1.	Комплекс основных характеристик программы	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	4
1.3.	Планируемые результаты освоения программы	4
1.4.	Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Рабочие программы учебных модулей.	5
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1.	Учебный план	11
2.2.	Календарный учебный график	11
2.3.	Формы, порядок и периодичность проведения промежуточной аттестации обучающихся	12
2.4.	Оценочные материалы	12
2.5.	Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	17
2.6.	Кадровые условия обеспечения образовательного процесса	18
2.7.	Список литературы	18

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Психология отношений для женщин» позволяет познакомиться с законами построения семьи и ее циклами, способствует удовлетворению познавательного интереса к самому себе, противоположному полу. Обучающиеся могут выстроить индивидуальный маршрут по освоению программы, выбирать наиболее удобное время и место для занятий. Программа построена таким образом, чтобы у обучающихся сложилось представление о месте психологии в информационно-коммуникационной среде, теоретическом основании и разработанных методах психологического консультирования в рамках онлайн консультирования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Психология отношений для женщин» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

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

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

При реализации программы учитываются Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, разработанные Министерством просвещения Российской Федерации.

Актуальность программы: Данная образовательная программа дает возможность обучающимся познакомиться с законами построения семьи и ее циклами, способствует удовлетворению познавательного интереса к самому себе, противоположному полу, уважительного отношения к традициям своей семьи.

Семья – неотъемлемая часть нашей жизни, и как важно, чтобы в семье была гармония и счастье. Все мечтают о такой семье, но зачастую непонимание, не знания законов общения, эгоцентризм, равнодушие делают отношения в семье очень сложными и приводят к краху семьи. 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.

Предлагаемая программа базируется на положении о том, что ключом к решению семейных проблем является формирование позитивного подхода к самому себе, своим близким и любому событию в семейной жизни. Умение видеть положительные стороны даже в недостатках, помогает прощать, учит принимать человека и события такими, какие они есть, что дает силу и энергию для решения непростых семейных проблем. Знания по особенностям мужской и женской психологии, умение ставить границы помогают правильно выстраивать отношения с противоположным полом.

Адресат общеразвивающей программы: данная программа разработана для взрослых от 18 до 45 лет. Отбор для обучения по программе не проводится.

Режим занятий: Продолжительность одного академического часа – 20 минут. Общее количество часов в неделю указано в календарном учебном графике. Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Срок освоения общеразвивающей программы: программа рассчитана на 5 недель обучения.

Особенности организации образовательного процесса: Форма обучения –очно-заочная, с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Формы занятий: Теоретические занятия, самостоятельная работа.

1.2. Цели и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Цель программы: создать условия для получения опыта общения с противоположным полом, позитивного отношения к себе и близким людям, осознание ценности семейных отношений.

Задачи программы:

1. Сформировать представления о семье и ценностях семейных отношений, о жизненных циклах семьи, о любви, о позитивном подходе в решении семейных проблем, о причинах семейных конфликтов, о идентификации личности в семье, о кризисных периодах и их особенностях, о гендерных различиях, особенностях мужской и женской психологии
2. Способствовать развитию позитивного отношения к себе, умению разрешать конфликтные ситуации, умению ставить границы, умению любить себя, уважительно относиться к противоположному полу.
3. Способствовать воспитанию ответственности и заботы, уважения к себе и близким, доброжелательного и терпимого отношения к своим близким.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Требования к результатам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы социально-гуманитарной направленности «Психология отношений для женщин» определяются ключевыми задачами программы, которые включают в себя предметные, личностные и метапредметные результаты освоения курса.

Предметные результаты:

- совершенствование знаний о психологии;
- получение знаний об основных теориях и понятиях психологии;
- возможность самоанализа и анализа своей семьи;
- получение знаний о чувствах и эмоциях человека;
- изучение проблемы «внутреннего ребёнка» в жизни каждого человека.

Личностные результаты:

- возможность стать ближе к родным;
- возможность решить свои внутренние конфликты и познать себя с новой стороны;
- выявление своих сильных и слабых сторон;
- более открытое отношение к миру;
- возможность расширения кругозора за счет получения новых знаний.

Метапредметные результаты:

- способность описывать свои чувства и эмоции;
- способность понимать некоторые свои действия в прошлом с точки зрения психологии;
- возможность оценивать себя объективно;
- возможность дальнейшего развития в профессиональной деятельности в психологии
- улучшение коммуникативных навыков ввиду повышения самооценки после приобретения новых знаний.

1.4. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Психология отношений для женщин» основана на модульном принципе представления содержания. Образовательная программа включает в себя 6 модулей. 1 Модуль. Диагностика отношений. 2 Модуль. Этапы развития отношений. Модуль 3. Возрождение любви. Модуль 4. Реанимация отношений. Модуль 5. Личные границы и уважение. Модуль 6. Брачные игры. Каждый модуль включает в себя теоретические занятия и самостоятельную работу. Содержание модуля, планируемые результаты освоения модуля и тематическое планирование представлены в рабочих программах учебных модулей.

1.4.1. Рабочая программа учебного модуля «Диагностика отношений»

Содержание:

Тема 1. Женская ответственность. Какого мужчину вы хотите?

1. 3 категории мужчин.
2. Закон притяжения.
3. Запросы: какого мужчину вы хотите.
4. Диагностика ваших отношений.
5. 4 стадии выбора мужчины, развития отношений.

Тема 2. Теория 1к5.

1. Идеальная формула успешности мужчины.
2. Почему 1 к 5.
3. Что делать, чтобы соответствовать мужчине.

Тема 3. Выбор мужчины.

1. Как определиться с мужчиной мечты.
2. Как узнать его ценности и потенциал.
3. О чём говорить с мужчиной, как заглянуть в будущее с конкретным человеком.
4. Как вычислить лжеца.

Планируемые результаты:

- формирование знаний для самостоятельной диагностики отношений;
- формирование знаний об этапах развития отношений.

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы:

Модуль «Диагностика отношений»	Теоретические занятия	Самостоятельная работа
Тема 1. Женская ответственность. Какого мужчину вы хотите?	1,8	2
Тема 2. Теория 1к5	0,7	1
Тема 3. Выбор мужчины	1	2
Всего:	3,5	5

1.4.2. Рабочая программа учебного модуля «Этапы развития отношений»**Содержание:**

Тема 1. Начало развития отношений.

1. Как же развивать отношения?
2. Создание привычек парного человека.
3. Какой путь нужно пройти, чтобы по-настоящему полюбить.

Тема 2. Этапы развития отношений.

1. Этапы развития отношений мужчины и женщины.
2. Принципы знакомства и правила первого впечатления.
3. Как поднять самооценку и уверенность в себе до знакомства.
4. Как перестать бояться мужчин и подходить первой.

Тема 3. Основные кризисы.

1. Проявлении кризиса в отношениях. Отличии от обычных ссор
2. Кризисах отношений по годам.
3. 5 шагов к преодолению кризиса.

Планируемые результаты:

- формирование навыков межличностного общения;
- научиться видеть связь психологических проблем женщины с ее самооценкой и самоуважением;
- познакомиться с алгоритмами работы, направленными на усиление способности женщин влиять на свою жизнь и достигать желаемого;
- формирование знаний об этапах развития отношений, об основных проявлениях и содержании отношений на каждой из стадий.

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы:

Модуль «Этапы развития отношений»	Теоретические занятия	Самостоятельная работа
Тема 1. Начало развития отношений	0,7	1
Тема 2. Этапы развития отношений	2,6	2
Тема 3. Основные кризисы	0,8	1
Всего:	4,1	4

1.4.3. Рабочая программа учебного модуля «Возрождение любви»

Содержание:

Тема 1. Основные языки любви.

1. Основной принцип женской притягательности.
2. Какие проявления любви существуют.
3. Как выражать свои чувства.

Тема 2. Отличия мужского и женского влюбления.

1. Чем отличается мужское и женское влюбление.
2. Как использовать технику «якорения».

Тема 3. Построение отношений.

1. Как строятся отношения.
2. Как правильно восхищаться мужчиной и говорить ему комплименты.
3. 4 этапа построения отношений.
4. Лестница счастливых отношений.
5. Адекватное восхищение мужчиной.

Тема 4. Цветотипы.

1. Индивидуальный подход к мужчинам.
2. Разделение по цветотипам.

Тема 5. Схема влюбления.

1. Как заставить мужчину мечтать о вас.
2. 5-шаговая схема влюбления.

Тема 6. Решение Мужчины.

1. Правило трех «В» — как за него выйти замуж.
2. Снимаем венец безбрачия.

Тема 7. Как выйти замуж.

1. Почему добрые девушки избегают счастья.
2. Технология для выхода замуж.

Планируемые результаты:

- формирование навыков конструктивного общения с противоположным полом;
- формирование представлений о семье, особенностях женской и мужской психологии.

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы:

Модуль «Возрождение любви»	Теоретические занятия	Самостоятельная работа
Тема 1. Основные языки любви	1,3	2
Тема 2. Отличия мужского и женского влюбления	1	3
Тема 3. Построение отношений	0,6	1
Тема 4. Цветотипы	0,6	1
Тема 5. Схема влюбления	0,6	1
Тема 6. Решение Мужчины	0,7	1
Тема 7. Как выйти замуж	0,7	1
Всего:	5,5	10

1.4.4. Рабочая программа учебного модуля «Реанимация отношений»

Содержание:

Тема 1. Духовная любовь.

1. Что такое духовная любовь и как её развивать.
2. Какие могут быть проблемы в браке.
3. Как якорить положительные эмоции в браке.

Тема 2. Погода в доме.

1. Создании атмосферы в семье.
2. Расстановки приоритетов в семье.

Тема 3. Измена.

1. Что делать, если любимый вам изменил.
2. Бывают, вообще, верные мужчины? Прощать или нет?

Тема 4. Родственники в семье. Оживление отношений.

1. Что делать, когда родственники вмешиваются в вашу семью.
2. Как распределяется ответственность в семье.
3. Как оживить отношения.

Тема 5. Семья или карьера.

1. Какие женщины никогда не выйдут замуж.
2. Как совмещать работу и семью.
3. Как сделать «Ревизию своего времени».

Планируемые результаты:

- формирование представлений о семье, особенностях женской и мужской психологии;
- познакомиться с алгоритмом работы, помогающим устранить эмоциональный дискомфорт от неразрешенных проблем в текущих отношениях;
- развитие умения ставить границы.

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы:

Модуль «Реанимация отношений»	Теоретические занятия	Самостоятельная работа
Тема 1. Духовная любовь	1	1
Тема 2. Погода в доме	0,5	1
Тема 3. Измена	0,8	2
Тема 4. Родственники в семье. Оживление отношений	0,9	2
Тема 5. Семья или карьера	0,3	1
Всего:	3,5	7

1.4.5. Рабочая программа учебного модуля «Личные границы и уважение»

Содержание:

Тема 1. Откуда берутся конфликты.

1. Откуда берутся конфликты.
2. Как женщине одновременно быть сильной и слабой?
3. Разрешенные и запрещенные приёмы во время ссор.
4. Технология высказывания претензий без оскорблений и провокаций?

Тема 2. Решение конфликтов.

1. Правильное состояние для отстаивания границ.
2. Авторская технология решения конфликтов.

Тема 3. Принципы влияния.

1. Невербальное воздействие на эмоциональные центры мозга собеседника.
2. Принципы влияния для решения конфликтов и получения собственной выгоды.

Тема 4. Как управлять мужчиной.

1. Как управлять мужчиной без давления, манипуляций и ультиматумов.

Планируемые результаты:

- формирование представления об основах работы с собственными эмоциями;
- развитие умения ставить границы;
- формирование вариантов эффективного взаимодействия и обозначения собственных границ во взаимодействии;
- формирование знаний о невербальном воздействии на эмоциональные центры мозга собеседника.

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы:

Модуль «Личные границы и уважение»	Теоретические занятия	Самостоятельная работа
Тема 1. Откуда берутся конфликты	0,8	2
Тема 2. Решение конфликтов	0,7	2
Тема 3. Принципы влияния	0,6	1
Тема 4. Как управлять мужчиной	0,7	1
Всего:	2,8	6

1.4.6. Рабочая программа учебного модуля «Брачные игры»

Содержание:

Тема 1. Технология любовницы для жен. Ошибки жен.

1. Как ведут себя в отношениях любовницы и жены. В чем их главные отличия.
2. Каких типичных ошибок надо обязательно избегать.

Тема 2. Формула офигительности.

1. Формула офигительности, без которой мужчины не чувствуют легкости, игривости, а значит, недополучают нужных эмоций в отношениях.

Тема 3. Игровые цепочки флирта.

1. Игровые цепочки флирта.
2. Сочетание различных приемов флирта.

Тема 4. Почему мужчины не реагируют на соблазнение. Внутреннее состояние женщины.

1. Внутреннее состояние женщины.
2. Почему мужчины не реагируют на флирт. В чем дело?

Тема 5. Ресурсы для флирта. Улыбка.

1. Какие ресурсы нужны для флирта.
2. Сколько видов улыбок существует?

Тема 6. 4 этапа соблазнения.

1. Как усилить впечатление о себе?
2. Как менять декорации на свидании?

Тема 7. Игры в паре с окружением.

1. Проявление эмоции и чувства открыто.

Планируемые результаты:

- раскрытие женственности, проработать свои теневые качества;
- формирование навыков изменения негативного жизненного сценария.

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы:

Модуль «Брачные игры»	Теоретическое занятие	Самостоятельная работа
Тема 1. Технология любовницы для жен. Ошибки жен.	1	2
Тема 2. Формула офигительности	0,7	1
Тема 3. Игровые цепочки флирта	0,3	1
Тема 4. Почему мужчины не реагируют на соблазнение. Внутреннее состояние женщины	0,8	1
Тема 5. Ресурсы для флирта. Улыбка	1,2	1
Тема 6. 4 этапа соблазнения	0,2	1
Тема 7. Игры в паре с окружением	0,7	1
Всего:	4,9	8

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

№ п/п	Название модуля	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теоретическая работа	Самостоятельная работа	
1.	Диагностика отношений	8,5	3,5	5	Задание
2.	Этапы развития отношений	8,1	4,1	4	Задание
3.	Возрождение любви	15,5	5,5	10	Задание
4.	Реанимация отношений	10,5	3,5	7	Задание
5.	Личные границы и уважение	8,8	2,8	6	Задание
6.	Брачные игры	12,9	4,9	8	Задание
Итого:		64,3	24,3	40	

2.2. Календарный учебный график

Период обучения (нед.)/кол-во ак. часов	1	2	3	4	5
Наименование программы/Модуль					
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Психология отношений для женщин»					
Диагностика отношений	8,5				
Этапы развития отношений		8,1			
Возрождение любви			15,5		
Реанимация отношений			10,5		
Личные границы и уважение				8,8	
Брачные игры					12,9

Общее количество часов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы социально-гуманитарной направленности – 64,3 часа. Календарные сроки реализации программы устанавливаются в соответствии с потребностями обучающегося на основании договора об оказании платных образовательных услуг.

2.3. Формы, порядок и периодичность проведения промежуточной аттестации обучающихся

Формы промежуточной аттестации определены учебным планом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы социально-гуманитарной направленности «Психология отношений для женщин». Промежуточная аттестация проводится при освоении обучающимся каждого модуля в рамках часов, отводимых для выполнения самостоятельной работы. По итогам освоения каждой темы модуля обучающийся выполняет задание. Выполнение всех заданий по модулю приравнивается к прохождению промежуточной аттестации. Обучающийся, выполнивший все задания, считается успешно прошедшим промежуточную аттестацию. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации приведены в разделе 2.4 данной программы.

2.4. Оценочные материалы

Задания по модулю 1. Диагностика отношений.

1. Посмотрите фильм (комедию) «Ослепленный желаниями». Как не надо ставить цели и как не правильно мечтать об отношениях, убрать ожидания и взять ответственность за отношения.
2. На какой стадии ваши отношения? Сколько из 8 тестов прошли ваши отношения.
3. Что Вам нужно развивать в вашей паре, для создания совершенной любви? Напишите ваши ответы в отчёт.
4. Пропишите эту теорию адекватности, зафиксируйте свои параметры.
5. Пропишите все Ваши источники дохода, рассчитайте сумму. Умножьте на 3/4/5, чтобы представить доход мужчины. Ответьте себе на вопрос: будете ли Вы рады, если Ваш мужчина будет получать эту сумму? Что делать, если Вы не дотягиваете? Напишите ваши ответы в отчёт.
6. Задайте своему мужчине или другим мужчинам вопросы «нравится/не нравится» и определите их ценности. Те же вопросы задайте своему ближайшему окружению. Определите тип личности (ценности) своих родственников и друзей, чтобы в дальнейшем говорить с ними на их языке. Напишите в отчет с кем вы выполняли упражнение, и какие выводы вы сделали о людях, с которыми контактировали.
7. «Потенциал мужчины». Попрактикуйте упражнение на выявление потенциала мужчины по схеме «прошлое-будущее-настоящее». Напишите в отчет с кем вы выполняли упражнение, и какие выводы вы сделали о мужчинах, с которыми контактировали.
8. Анализируйте свои реакции и пишите в отчёт 4 пункта:
Наблюдения. Опишите реакцию мужчин и людей, если вы с ними взаимодействовали.
Чувства. Опишите свои ощущения, что изменилось после выполнения упражнений.
Мысли. Кратко напишите свои выводы, инсайты и пожелания.
Благодарность. Поблагодарите себя и Бадди за то, что вы сделали!

Задания по модулю 2. Этапы развития отношений.

1. Определите на каком этапе «застревали» ваши отношения. Опишите, благодаря каким навыкам Вы двигаетесь к любви, через эти 7 этапов.

2. «Йога смеха». Как создать лёгкость в общении и нужное состояние для знакомства? Как быстро выйти из стресса - начать смеяться и наполнять свой организм гормонами радости. Найдите уединённое место и смейтесь без остановки 10 мин. Это серьёзное дыхательное упражнение. Напишите в отчет, как получилось выполнить упражнение.

3. «Смелость». Подойдите к приятному мужчине и скажите «Привет!». Цель этого упражнения перестать бояться мужчин. Даже если вы замужем, выполните упражнение, для поднятия уверенности в себе. Напишите в отчет, как получилось выполнить упражнение.

4. «Я - классная!». Каждый день говорите себе в зеркало какая вы - классная. Это должно стать вашей мантрой на всё время прохождения курса. Напишите в отчет, как получилось выполнить упражнение.

5. Если вы замужем или в отношениях, то постараетесь неделю придерживаться следующих правил: хвалите его друзей чуть меньше, чем его самого (примерно 1 к 3); при друзьях восхищайтесь своим мужчиной; задавайте вопросы на ту тему, на которую мужчине интересно рассказывать. Напишите в отчет, как получилось выполнить упражнение.

6. Анализируйте свои реакции и пишите в отчёт 4 пункта:

Наблюдения. Опишите реакцию мужчин и людей, если вы с ними взаимодействовали.

Чувства. Опишите свои ощущения, что изменилось после выполнения упражнений.

Мысли. Кратко напишите свои выводы, инсайты и пожелания.

Благодарность. Поблагодарите себя и Бадди за то, что вы сделали!

7. Ежедневно паре необходимо выделять на общение друг с другом по 1 мин всего 10 - 20 минут. Говорить можно, о чем угодно — о том, как прошел ваш день, о том, что вы чувствуете в данный момент, можно даже просто молчать всю минуту. Ваша задача — просто слушать, слушать очень внимательно, а вопросы задавать нельзя. Затем, по завершении минуты, вы меняетесь ролями и продолжаете так по очереди беседовать друг с другом в течение 10 — 20 минут.

Каждый участник получает одну минуту на то, чтобы высказаться, — одну минуту и ни секунды больше! По истечении минуты необходимо остановиться, даже если вы не успели закончить предложение.

Запрещается: повышать тон, говорить слишком быстро или задавать вопросы.

Задача: делиться своими мыслями и переживаниями, не пытаясь задеть собеседника.

Смысл: в течение этих 60 секунд вы получаете полное внимание вашего партнера. Слушающему необходимо слушать собеседника, глядя на него, без каких-либо демонстративных реакций (типа усмешек или закатывания глаз).

Задания по модулю 3. Возрождение любви.

1. «Языки любви». Напишите, что для вас любовь и что вы считаете проявлением любви. Расставьте способы проявления любви по приоритетам. Должно получиться минимум 15 пунктов. Написать получившийся список (весь) в отчёт. Поделиться в чате Telegram пятью главными пунктами. (Опционально) Если вы в отношениях, то сравните с мужчиной ваши языки любви. Создайте договоренности о проявлениях любви друг другу.

Напишите ваши выводы по схеме из 4 пунктов:

Наблюдения. Опишите реакцию мужчин и людей, если вы с ними взаимодействовали.

Чувства. Опишите свои ощущения, что изменилось после выполнения упражнений.

Мысли. Кратко напишите свои выводы, инсайты и пожелания.

Благодарность. Поблагодарите себя и Бадди за то, что вы сделали!

2. «Положительные якоря». Напишите в отчёте примеры «якорей» и поделитесь интересными идеями якорей с Бадди и/или в чате. В отчет напишите минимум 5 вариантов якорей.
3. «Якорь». Отработайте технику якорения на своём мужчине. Если его ещё нет, потренируйтесь ставить позитивные «якоря» на людях из своего окружения (коллеги, друзья, родственники и т.д.). Составьте список ярких совместных переживаний (=якорей) с мужчиной, для создания крепких отношений: совместные победы, события, секреты; фишки; место; время: даты; фото; музыка; песни; фразы; специальные прикосновения; запах; игры; любимый город; еда; любимый цвет. Закрепите «якорь», для этого нужно 3 раза повторить один и тот же триггер.
4. Напишите ваши выводы в чат по схеме:
Наблюдения. Опишите реакцию мужчин и людей, если вы с ними взаимодействовали.
Чувства. Опишите свои ощущения, что изменилось после выполнения упражнений.
Мысли. Кратко напишите свои выводы, инсайты и пожелания.
5. Потренируйтесь в течении 1 дня постоянно говорите своему мужчине комплименты, подчеркивая его сильные стороны в том, что он делает. Делайте комплименты не только мужчинам. Адресуйте слова благодарности и другим людям из своего окружения - детям, коллегам, женщинам. Записывайте идеи комплиментов в «Словарь девушки на миллион».
6. Определите цветотип. Калибровка: узнать, что нравится и почему, узнать, что не нравится и почему; сделать вывод.
7. «Влюбить по-настоящему». Придумайте и напишите в чат свои примеры влюбления (минимум 3). На свидании попробуйте эти «приёмчики». Напишите в отчёт какие техники вы использовали, о том, что получалось особенно легко и понравилось мужчине, а также ваши впечатления и выводы.
8. Составить список обременений, проблем, минусов брака. Напишите, почему по-вашему некоторые женщины не хотят выйти замуж. Составить список прямой и вторичной выгоды браков. Написать несколько пунктов зачем ты хочешь замуж. (Не брать, а давать мужчине, тогда получишь).
9. Напишите в отчет свой вариант «технологии выхода замуж». Проверьте упражнение у Бадди и сделайте выводы.

Задания по модулю 4. Реанимация отношений.

1. «Определить интересы мужчины». Выявите общие интересы, ценности и цели с вашим мужчиной. Напишите в отчёт ваши выводы и что нового вы узнали.
2. Проанализировать, чего не хватает. Прописать пункты, как создать ту атмосферу в семье, в которой хочется всем находиться.
3. «Измена». Составьте текст по технологии (это полезно сделать каждой). Если муж изменил (7 пунктов): взять ответственность на себя; принять ситуацию; простить; компенсация; благодарность; дистанцироваться; время.
4. «Отпустить бывшего». Составьте текст по технологии, если нужно забыть бывшего (3 пункта): Поблагодарить его. Поблагодарить другую женщину. Обещание быть счастливой.
5. «Роли». Составьте список ваших домашних функций (уход за ребенком, готовка, уборка и пр.). Рядом напишите их рыночную стоимость (услуги няни, повара, уборщицы). Посчитайте вашу гипотетическую «зарплату». Напишите ваш ответ и выводы по упражнению в отчёт. Распишите обязанности в семье, кто за что отвечает. Создайте

договоренности с членами семьи. Опишите реакцию родных. Напишите свои выводы, инсайты, результаты возникшие после выполнения задания. Поблагодарите себя за то, что вы сделали.

6. «Оживление отношений». Продумайте план по оживлению отношений. Сделайте первые шаги. Для получения дополнительной информации и наглядного примера смотрите видео из телепередач «Такому мама не научит» или «Мои прекрасные».

7. Напишите ваши выводы после выполнения упражнения в отчёт по схеме:

Наблюдения. Опишите реакцию мужчин и людей, если вы с ними взаимодействовали.

Чувства. Опишите свои ощущения, что изменилось после выполнения упражнений.

Мысли. Кратко напишите свои выводы, инсайты и пожелания.

Благодарность. Поблагодарите себя и Бадди за то, что вы сделали!

8. «Ревизия своего времени». Выясняем масштаб проблемы: подсчитайте, сколько часов в день вы тратите на работу и др.; напишите шаги, которые вам нужно сделать, чтобы снизить нагрузку и освободить время на личную жизнь и развлечения; подумайте, что заставляет вас много работать; разделите дела по важности и срочности; выбирайте всегда важные дела, а не срочные, делайте то, что действительно приводит вас к результату.

Задания по модулю 5. Личные границы и уважение.

1. «Правильное высказывание претензий». Написать в отчёт несколько вариантов претензий к мужчине. Пример: Благодарю, что ты всегда слышишь меня и внимателен к семье. Понимаю, в этот день, видимо ты закрутился и забыл какой сегодня день и час. Бывает! И всё же когда ты забыл, я очень расстроилась, для меня это ... Ты ведь всегда ответственен и пунктуален в рабочих вопросах? (Ты же хочешь.../ Тебе ведь важно...) Сейчас глядя на ситуацию, мне важно сказать тебе... Уверенна, ты отнесёшься к моей просьбе, как настоящий мужчина и ... Это всего лишь пример, ситуацию, комплименты, вопрос, обращение, выражение чувств вы используете свои.

Потренироваться в высказывании претензий с Бадди. Вместе с Бадди вы договариваетесь, на какую тему будут претензии. После чего вы высказываете ему их по технологии. Затем меняетесь ролями.

Отслеживайте как в жизни вы высказываете претензии. Напишите ваши выводы и варианты претензий в отчёт (минимум 3).

2. Анализируйте свои реакции и пишите в отчёт 4 пункта:

Наблюдения. Опишите реакцию мужчин и людей, если вы с ними взаимодействовали.

Чувства. Опишите свои ощущения, что изменилось после выполнения упражнений.

Мысли. Кратко напишите свои выводы, инсайты и пожелания.

Благодарность. Поблагодарите себя и Бадди за то, что вы сделали!

3. «Решение конфликта». Написать в отчёт 2 варианта текста 4-х шаговой системы решения конфликта, а ещё лучше 2 варианта, по следующей схеме: проявляем внимание и понимание; проговариваем беспокойство его словами; делаем комплимент его терпению; говорим о своих чувствах и переживаниях.

Например: Мужчина эмоционально делает замечание жене о порядке/ужине/обязанностях. Ты крепкий мужчина. Я понимаю, что ты устал, и я понимаю, что это сложно работать в коллективе женщин. Я вижу с каким трудом тебе это всё дается, тебя действительно окружают эмоциональные девушки. Прости, на твои замечания, я бываю вспыльчива, ты всегда такой терпеливый и находчивый, и всегда можешь без труда найти выход из сложной

ситуации. Просто у меня скопилось много эмоций от усталости, чувствую себя немного забытой тобой, не хватает твоей ласки и комплиментов. Стараюсь для тебя, и вдруг вижу твою реакцию, конечно, захлестнули эмоции. Я думаю, мы все преодолеем вместе, если будем говорить о своих чувствах. Я счастлива, что замужем за тобой.

4. Можете потренироваться в решении конфликтных ситуаций с Бадди. Вместе с Бадди вы обсуждаете ситуацию, которую будете разыгрывать. После чего разыгрываете её и тренируетесь. Затем меняетесь ролями. Напишите в отчёт какие выводы вы сделали. Была ли полезна тренировка с Бадди?

5. «5 принципов влияния». Напишите свои примеры неожиданных и необычных фраз для влияния на мужчину. Минимум 5 фраз. Основные принципы: простота; личная выгода; необычность; уверенность; сопереживание.

6. Упражнение «КПК». Напишите подходящие для вашей реальной жизни примеры в отчёт по технологии КПК (минимум 3). Для лучшего понимания ознакомьтесь со статьей ниже. Попросите у мужчины сделать вам что-либо приятное через КПК, допустим, чтобы он добавил вам на платье вашей мечты. Напишите о результате.

7. Анализируйте свои реакции и пишите в отчёт 4 пункта:

Наблюдения. Опишите реакцию мужчин и людей, если вы с ними взаимодействовали.

Чувства. Опишите свои ощущения, что изменилось после выполнения упражнения.

Мысли. Кратко напишите свои выводы, инсайты и пожелания.

Благодарность. Поблагодарите себя и Бадди за то, что вы сделали!

Задания по модулю 6. Брачные игры.

1. Напишите в отчете свои выводы после того, как вы узнали правду о том, сколько женщин переспали с женатыми мужчинами. Какие чувства вас посетили, почему? Что изменилось? Напишите свой вариант ответа, как вы ведете себя в отношениях: как жена или любовница? И также расскажите о своих ощущениях. Какие выводы вы сделали для себя? Напишите в отчете процесс, чувства, выводы: ваши действия, реакцию, ваши инсайты, чувства ощущения после выполнения домашнего задания. Поблагодарите себя. Взаимодействие с Бадди в рамках «регламента взаимоотношений».

2. Попрактикуйтесь в веселых безобидных шалостях, о которых мы говорим в уроке. Напишите в отчете процесс, чувства, выводы: ваши действия, реакцию с кем контактировали, ваши инсайты, чувства ощущения после выполнения домашнего задания. Поблагодарите себя. Взаимодействие с Бадди в рамках «регламента взаимоотношений».

3. Придумайте свои цепочки для флирта. Тренируйте их перед зеркалом и камерой, а также привлекающий взгляд и другие связки из урока, например, выход из авто. Запишите на видео и приложите файл. Напишите, несколько игровых цепочек, как это было показано в видео. Напишите в отчете процесс, чувства, выводы: напишите о своих ощущениях, как изменилось ваше внутреннее состояние во время выполнения упражнений, опишите свои эмоции, мысли, выводы. Взаимодействие с Бадди в рамках «регламента взаимоотношений».

4. Оцените свой уровень эмпатии (внешней и внутренней) по 10-балльной шкале, где 1 – вообще нет эмпатии, а 10 – 100% эмпатия (я предвижу чувства свои и других людей до их возникновения). Какие выводы вы сделали? Запишите в отчет. Напишите в отчете чувства, выводы: ваши инсайты, чувства и ощущения после выполнения домашнего задания. Поблагодарите себя. Сделайте выводы по 1-му тематическому блоку-уроку «Как оказывать

влияние на мужчин», по всем 5 урокам. Обязательно подведите итоги с вашей подругой - Бадди. Достигнуты ли промежуточные цели? Какие навыки были получены?

5. Запишите на видео и приложите файл, где вы тренируете перед зеркалом различные виды улыбок и мимику. Напишите, как изменилось ваше внутреннее состояние после выполнения упражнения. Напишите в отчете процесс, чувства, выводы: ваши действия, реакцию с кем контактировали, ваши инсайты, чувства ощущения после выполнения домашнего задания. Поблагодарите себя. Взаимодействие с Бадди в рамках «регламента взаимоотношений».

6. Напишите в отчете чувства, выводы по этому уроку: ваши инсайты, чувства и ощущения после выполнения домашнего задания. Поблагодарите себя. Сделайте выводы по 6-му тематическому блоку-уроку "Брачные игры», по всем 6 урокам. Обязательно подведите итоги с вашей подругой - Бадди. Достигнуты ли промежуточные цели? Какие навыки были получены?

7. Потренируйте фишки флирта в паре с подругой. По возможности как бы случайно прикоснитесь к мужчине. Подберите специальную одежду для тренировки фишек на раздевание и потренируйтесь у зеркала с камерой. Запишите на видео и приложите файл. Напишите в отчете процесс, чувства, выводы: напишите о своих ощущениях, когда контактировали с мужчиной, как изменилось ваше внутреннее состояние во время выполнения упражнений, опишите свои эмоции, мысли, выводы. Взаимодействие с Бадди в рамках «регламента взаимоотношений».

2.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Реализация образовательной программы осуществляется с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, организуя учебные занятия в виде онлайн-курсов, обеспечивающих для обучающихся достижение и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет». Обучающимся предоставляется доступ к ресурсу дистанционного обучения через интернет-платформу Геткурс. На интернет-платформе размещены видео-лекции, а также необходимый материал для выполнения самостоятельной работы.

Смотреть видео-лекции и выполнять задание можно в удобное для обучающегося время. В процессе обучения можно использовать электронно-библиотечные ресурсы Электронной библиотеки «Научная электронная библиотека».

Учет и хранение результатов образовательного процесса осуществляется в электронно-цифровой форме в соответствии с требованиями Закона Российской Федерации от 21 июля 1993 года № 5485-1 «О государственной тайне», Федерального закона от 27 июля 2006 года № 152-ФЗ «О персональных данных», Федерального закона от 22 октября 2004 года № 25-ФЗ «Об архивном деле в Российской Федерации».

Обучающийся осваивает образовательную программу удаленно, взаимодействуя с педагогическим работником исключительно посредством цифровых образовательных сервисов и ресурсов электронной информационно-образовательной среды. Непосредственное взаимодействие обучающегося с педагогическим работником в

аудитории не производится. В течение всего периода обучения для обучающихся созданы условия получения доступа к электронной информационно-образовательной среде.

Рабочее место педагогического работника 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 (операционная система (операционные системы), офисные приложения, средства обеспечения информационной безопасности, архиваторы, графический, видео- и аудио-редакторы).

При реализации программы созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды. Данная среда способствует освоению обучающимися программы в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

2.6. Кадровые условия обеспечения образовательного процесса

Право на занятие педагогической деятельностью имеют лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование и отвечающие квалификационным требованиям, установленным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 года № 761н, и профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденному приказом Министерства труда Российской Федерации от 22 сентября 2021 года № 652н.

2.7. Список литературы

1. Араканцева Т.А. Исследование взаимосвязи некоторых психологических параметров супружеских отношений и гендерных характеристик супругов/Актуальные проблемы психологического знания. 2014. № 3 (32). С. 108-114.

2. Аптикиева Л.Р., Якунина А.А. Психология любви/ В сборнике: Социально-гуманитарные инновации: стратегии фундаментальных и прикладных научных исследований. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции (с международным участием). Оренбург, 2022. С. 329-331.

3. Бреслав Г.М. Ревность в любовных отношениях в среднем возрасте: спасение или разрушение?/ Национальный психологический журнал. 2016. № 2 (22). С. 38-49.

4. Васина И.Д. Измена как феномен супружеских отношений/Горизонты гуманитарного знания. 2022. № 3. С. 25-38.

5. Воронина Т.Н., Лукьянов А.С. Психология супружеской измены: причины, готовность, гендерные различия/ Современные проблемы науки и образования. 2015. № 2-2. С. 533.

6. Епанчинцева Г.А., Козловская Т.Н., Аверкова Е.П. Внешний облик и субъективное благополучие личности/ Вестник Оренбургского государственного университета. 2021. № 1 (229). С. 112-116.

7. Зайчикова М. Диалектическая многоплановость любви в психологии/Символ науки: международный научный журнал. 2018. № 10. С. 41-43.
8. Котелевцев Н.А., Веслополова А.С. Психология любви. Теории и концепции/Интегративные тенденции в медицине и образовании. 2017. Т. 2. С. 78-81.
9. Лунина А.Д. Социально-психологические особенности выбора партнера женщинами, воспитывавшимися в семьях с разным типом отцовства/ Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2022. Т. 11. № 3-1. С. 163-175.
10. Савченко Д.В., Терещук С.Н. Образ тела как инструмент позитивной социализации молодых женщин со сниженной самооценкой/ Ученые записки Российского государственного социального университета. 2020. Т. 19. № 3 (156). С. 48-57.
11. Янкина И.А., Сысоева Л.В. Психология любви и брака в современном мире/В сборнике: Вектор современной науки. Сборник тезисов по материалам Международной научно-практической конференции студентов и молодых ученых. Краснодар, 2022. С. 730-732.