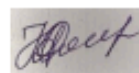


**Индивидуальный предприниматель
Стержанова Юлия Анатольевна**

**Утверждаю
Приказ № 5 от 20.01.2025г.
Руководитель
образовательной организации**



/Стержанова Ю.А./

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Белый квадрат метаморфозы»**

**Срок освоения: 20 часов
Возраст обучающихся: 18 и более лет**

**Разработчик:
Стержанова Юлия Анатольевна
Руководитель**

г. Санкт-Петербург, 2025 г.

Наименование программы	Белый квадрат метаморфозы
Автор программы	Стержанова Юлия Анатольевна
Вид программы	Дополнительная общеразвивающая программа
Язык реализации программы	На русском языке
Форма обучения (очная, очно-заочная, заочная)	Дистанционная, видео-уроки
Категория обучающихся	Женщины старше 18 лет
Требования к уровню образования обучающихся	Неполное среднее образование, среднее образование, высшее
Срок освоения программы	5 недель
Количество часов всего	20 часов
Количество часов в неделю	В соответствии с расписанием
После освоения образовательной программы обучающемуся	Выдается документ о прохождении курса Сертификат

I. Комплекс основных характеристик образования

Дополнительная общеразвивающая программа **«Белый квадрат метаморфозы»** разработана согласно требованиям следующих документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. №1008. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;
- Приказа Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письма Минпросвещения России от 31.01.2022г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

Пояснительная записка

Курс «Белый квадрат метаморфозы» представляет собой комплексную психологическую методику, направленную на трансформацию личности через работу с четырьмя ключевыми аспектами жизни человека. Структура курса символически представлена в виде квадрата, где каждый угол отражает определенную область психологической работы. В настоящее время человек имеет переизбыток информации, мнений о достижении целей, как быть счастливым, успешным, богатым и выстроить гармоничные отношения с противоположным полом. Настоящий курс направлен простыми действиями провести диагностику своего состояния и путем осознания и взять ответственность за свою жизнь начать действовать. Как это делать правильно? Как это сделать бережно к себе и окружающим? Что надо делать, чтобы ежедневно увеличивался уровень энергии, как устойчивое эмоциональное состояние? Как научиться формировать полезные привычки, которые приведут к результату?

Актуальность программы. В современном мире люди сталкиваются с растущим количеством стрессовых факторов, информационных перегрузок и социальных ожиданий. Это приводит к внутренним конфликтам, блокировке личностного потенциала и нарушению гармоничных отношений. Методика «Белый квадрат метаморфозы» отвечает на актуальные запросы общества, предлагая целостный подход к решению психологических проблем через последовательную работу с разными аспектами личности.

Новизна данной программы. Уникальность данной программы заключается в интегративном подходе, объединяющем работу с психологическими блоками, формированием здоровой самооценки, развитием внутренней гармонии и построением качественных отношений. В отличие от узконаправленных психологических практик, «Белый квадрат метаморфозы» предлагает системный путь трансформации, где каждый последующий этап опирается на результаты предыдущего, создавая эффект синергии и обеспечивая устойчивые изменения. Большое количество практической отработки и практических заданий, а также применение полученных навыков, приведет к максимальной эффективности восприятия материала программы и, как результат, реализация полученных знаний в увеличении личностного потенциала, с целью глубокой трансформации личности, направленных на устойчивое, гармоничное и счастливое состояние человека.

Возраст и количество слушателей:

Возраст: 18 лет и старше
Количество слушателей в группе: до 15 человек

Сроки реализации программы:

Ежеквартально / По мере набора групп

Условия набора в группы: принимаются все желающие, достигшие 18-летнего возраста.

Распределение часов

Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Формы контроля
20	10	5	4	1

Формы и режим занятий:

Форма освоения электронная, дистанционная с использованием исключительно дистанционных образовательных технологий. Освоение программы предусматривает 10 теоретических часов и 10 практических часов, включая самостоятельную работу. Практикоориентированность составляет 50%.

Уровень освоения общеразвивающей программы нацелено на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Занятия проводятся в соответствии с расписанием.

Во время занятий планируется использовать следующие образовательные технологии:

- технология проектирования и организации занятия в соответствии с интегрированным подходом;
- информационно-коммуникационные технологии;
- практическая работа за компьютером;

Цель и задачи программы

Цель: помочь участникам достичь глубинной трансформации личности через осознание и проработку внутренних блоков, формирование здоровой самооценки, развитие женственности и гармонизацию отношений.

Задачи:

1. Выявить и проработать психологические блоки и страхи;
2. Сформировать здоровую самооценку и личные границы;
3. Развить внутреннюю гармонию и любовь к себе;
4. Научить выстраивать здоровые и счастливые отношения;
5. Сформировать здоровые отношения с деньгами и финансовое благополучие.

Учебный план

№ п/п	Темы модулей	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Блок 1. Блоки и страхи	4	2	2	
2	Блок 2. Самооценка	5	3	2	
3.	Блок 3. Женственность и	5	3	2	

	внутреннее состояние				
4.	Блок 4. Доход для женщины	4	2	2	
5.	Итоговое тестирование	1		1	
6.	Заключение	1		1	1
	ИТОГО:	20	10	10	

Содержание программы

Блок 1: Блоки и страхи. Точка МЕЧТЫ в вашей жизни. Выявляем блоки и страхи, практика на изобилие. Урок по работе с блоками. Смотрим нашим страхам в лицо.

В данном разделе участники научатся распознавать свои глубинные страхи и блоки, которые препятствуют реализации их потенциала. Через специальные практики они смогут не только осознать, но и трансформировать ограничивающие убеждения, открывая путь к изобилию и реализации своих мечтаний.

Блок 2: Самооценка и границы. Определяем самооценку. Создаем здоровую самооценку. Личные границы, как их выстраивать и отстаивать. Почему вы все еще не сепарировались от родителей!? И как это влияет на вашу жизнь. Сепарация от родителей и взрослых детей.

Этот раздел посвящен формированию устойчивой и здоровой самооценки, не зависящей от внешних факторов. Участники исследуют, как детско-родительские отношения влияют на их жизнь, научатся устанавливать здоровые границы и проработают вопросы психологической сепарации, что является основой для построения зрелых отношений.

Блок 3: Женственность и внутреннее состояние. Обрести любовь к себе – как основа курса. Работа с обидами и претензиями. Крепкая и счастливая связь с мужчиной. Отношения из идеальной Вселенной. Как быть вдохновительницей мужчины.

В этом разделе участницы курса погрузятся в исследование своей женской природы, научатся принимать и любить себя безусловно. Через работу с убеждениями и претензиями они смогут освободиться от внутренних конфликтов и обрести состояние внутренней гармонии, что является основой для создания счастливых отношений.

Блок 4: Доход для женщины. Привычки и увлечения богатой женщины. Отношения с людьми для счастья. Избавление от долгов и кредитов, пошаговые действия. Сценарий вашей жизни и доходов. Источник денег. Что делать после тренинга.

В этом разделе участницы курса исследуют свои отношения с деньгами и финансовым благополучием. Они научатся распознавать и трансформировать ограничивающие финансовые убеждения, освою практические стратегии избавления от долгов и увеличения дохода. Особое внимание уделяется формированию образа жизни, привычек и социальных связей, характерных для финансово успешных женщин. Участницы разработают персональный план финансового роста и сформируют новый жизненный сценарий, включающий финансовую свободу и благополучие.

Итоговое тестирование.

Заключение

Методы работы:

- Групповые дискуссии
- Индивидуальные практические упражнения
- Медитативные техники
- Арт-терапевтические методы
- Дневниковые практики
- Телесно-ориентированные техники
- Финансовые симуляции и планирование
- Практики визуализации

Ожидаемые результаты освоения программы

В результате освоения программы обучающиеся должны **знать:**

- Природу психологических блоков и страхов, методы их выявления и трансформации;
- Механизмы формирования здоровой самооценки и установления личных границ;
- Принципы сепарации от родителей и построения зрелых отношений;
- Основы развития женственности и внутренней гармонии;
- Методы трансформации негативных убеждений и претензий в ресурсные состояния;
- Стратегии построения гармоничных и вдохновляющих отношений с партнером;
- Принципы здоровых отношений с деньгами и финансового благополучия;
- Эффективные стратегии избавления от долгов и кредитов;
- Привычки и образ жизни финансово успешных женщин;
- Методы определения и развития различных источников дохода;
- Принципы формирования нового жизненного сценария, включающего финансовую свободу;
- Практические инструменты для самостоятельного применения полученных знаний после завершения курса.

уметь:

- Распознавать собственные психологические блоки и страхи;
- Определять точку мечты в своей жизни и устранять препятствия на пути к ней;
- Применять практики развития мышления изобилия;
- Формировать и поддерживать здоровую самооценку;
- Устанавливать и отстаивать личные границы;
- Осуществлять психологическую сепарацию от родителей;
- Выстраивать здоровые отношения с взрослыми детьми;
- Практиковать самопринятие и развивать любовь к себе;
- Трансформировать негативные убеждения в позитивные;
- Создавать вдохновляющую атмосферу в отношениях с партнером;
- Анализировать и менять свои финансовые убеждения и сценарии;
- Разрабатывать и реализовывать стратегии избавления от долгов;
- Внедрять в свою жизнь привычки финансово успешных женщин;
- Самостоятельно применять полученные инструменты в повседневной жизни;
- Отслеживать собственный прогресс с помощью чек-листов и дневниковых практик.

Заключение

Методика «Белый квадрат метаморфозы» представляет собой целостный подход к личностной трансформации, учитывающий взаимосвязь различных аспектов психологического и финансового благополучия. Последовательная работа с каждым из четырех углов квадрата позволяет достичь

глубинных и устойчивых изменений, ведущих к гармоничной, полноценной и обеспеченной жизни.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Календарный график обучения	Наименование	Разделы (темы, виды заданий) и содержание онлайн-курса	Тексты, лекции, методические указания по выполнению практических и других видов работ		Видео лекция	Домашнее задание
			часов	файлов		
1 нед.	Блок 1.	Блоки и страхи	4		Да/нет	
		Точка МЕЧТЫ в вашей жизни. Выявляем блоки и страхи, практика на изобилие. Урок по работе с блоками. Смотрим нашим страхам в лицо.	2		Да	
		Д/З. 1. Пропишите свою точку А и точку Б. 2. создайте собственное намерение на прохождение тренинга, чего вы хотите? 3. Напишите в комментариях: Я, ФИО, беру на себя ответственность за свое благополучие. И обещаю выполнять все задания тренинга. 4. Выписать все блокировки про деньги. 5. Ответить на вопросы из видео. 6. Вспомнить все пословицы и поговорки про деньги в вашей семье. 7. Найти скрытые выгоды (если вы будете богаты). 5) Выпишите: Как вы относитесь к себе. Что говорили родственники и друзья о деньгах.	1			Да
	Zoom-сессия	Вопрос-ответ. Отработка практических навыков.	1			
2 нед.	Блок 2.	Самооценка	5			
		Определяем самооценку. Создаем здоровую самооценку. Личные границы, как их	3		Да	

		выстраивать и отстаивать. Почему вы все еще не сепарировались от родителей!? И как это влияет на вашу жизнь. Сепарация от родителей и взрослых детей.				
		Д/З. 1. Compliments другим 2. Благодарность своему телу 3. Получить от 5 друзей или коллег ответ на вопрос: "Что тебе во мне нравится? Что я делаю хорошо?" 4. Поблагодарить их 5. Написать список своих достижений. Минимум 30 пунктов. 6. Составьте и пропишите ваш личный свод правил, который очертит ваши личные границы. А так же начните придерживаться этих правил 7. Проанализируйте себя по 4 уровням сепарации: 1) функциональная 2) психо-эмоциональная 3) на уровне ценностей 4) конфликтная 8. Где сейчас есть проблема? Большая она или нет? 9. Проанализируйте себя, и, если есть - своих взрослых детей. 10. Упражнение: "Я личность"	1			Да
	Zoom-сессия	Вопрос-ответ. Отработка практических навыков.	1			
3 нед	Блок 3.	Женственность и внутреннее состояние	5			
		Обрести любовь к себе – как основа курса. Работа с обидами и претензиями. Крепкая и счастливая связь с мужчиной. Отношения из идеальной Вселенной. Как быть вдохновительницей мужчины.	3		Да	
		Д/З. 1. Использую ли я деструктивные методы получения любви? 2. На сколько, по 10-бальной шкале, я забочусь и люблю себя по всем пунктам? 3. Напишите и распишите письма в которых вы отпускаете и прощаете старые обиды.	1			Да

		4. Выписать как можно больше установок про отношения. 5. Что будете делать по-новому?				
	Zoom-сессия	Вопрос-ответ. Отработка практических навыков.	1			
4 нед	Блок 4.	Доход для женщины	4	1		
		Привычки и увлечения богатой женщины. Отношения с людьми для счастья. Избавление от долгов и кредитов, пошаговые действия. Сценарий вашей жизни и доходов. Источник денег. Что делать после тренинга.	2	1	Да	
		Д/З. 1. Привычки и увлечения богатых людей. 2. Проанализировать окружение: есть ли у вас манипуляторы и абьюзеры? 3. Выписать их ФИО и написать какие чувства вы рядом с ними испытываете? 4. Найдите 66 источников дохода. 5. Приучите себя искать новые источники каждый день (не менее 10 шт) 6. Напишите какие источники дохода вас привлекают и почему 7. Проверить свою начальную точку А и точку Б. Если что-то перестало совпадать, подкорректировать. 8. Составить план на ближайшее будущее.	1			Да
	Zoom-сессия	Вопрос-ответ. Отработка практических навыков.	1			
5 нед		ИТОГОВАЯ аттестация	1	1		
	Zoom-сессия	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ занятие	1			

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение курса

Материально-техническая база образовательной организации оснащена необходимым оборудованием для доступа в интернет по выделенному каналу. Образовательная организация имеет необходимое серверное оборудование, обеспечивающее функционирование электронной информационно-образовательной среды, и высокоскоростной канал доступа к электронной информационно-образовательной среде.

Для освоения образовательной программы обучающийся должен иметь доступ в сеть интернет, а также персональный компьютер или смартфон. Используемое для обучения программное

обеспечение и техника обучающегося должны соответствовать следующим техническим требованиям:

- для персонального компьютера: процессор с частотой работы от 1.5ГГц, Память ОЗУ объемом не менее 4 Гб, Жесткий диск объемом не менее 128 Гб, Монитор от 10 дюймов с разрешением от 1440*900 точек (пикселей), ОС Windows 7+ или Mac OS X от 10.7+, Браузер Google Chrome последней версии.

- для смартфона: операционная система Android версии 5.0 и выше, а также ОС iOS версии 10.0 и выше, оперативная память от 1 гб и выше, экран от 720×1280 и выше, Браузер Google Chrome последней версии.

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной платформе из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»).

Обучение проводится посредством электронной образовательной среды (платформы) <https://getcourse.ru/>.

Электронная информационно-образовательная среда образовательной организации обеспечивает:

- доступ к настоящей Программе, онлайн лекциям (групповым и индивидуальным), проводимым в установленные сроки, записям видео-лекций, текущему, промежуточному и итоговому контролю знаний, дополнительным материалам;

- формирование электронного архива выполненных работ и тестов обучающегося, в том числе сохранение оценок и комментариев менторов по этим работам и тестам.

При реализации настоящей Программы с применением исключительно дистанционных образовательных технологий и электронного обучения электронная информационно-образовательная среда образовательной организации дополнительно обеспечивает:

Фиксацию хода образовательного процесса, результатов выполнения практических работ, тестов, предварительного тестирования и результатов освоения Программы:

- просмотр онлайн-лекций, видеоуроков,
- процедуру оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением исключительно электронного обучения.

Взаимодействие между участниками образовательного процесса посредством сети Интернет.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией лиц, ее использующих и поддерживающих.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды соответствует законодательству Российской Федерации.

Совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств образовательной организации обеспечивает освоение обучающимися программы в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Образовательная организация обеспечена необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, которое подлежит обновлению при необходимости.

Реализация настоящей Программы обеспечивается педагогическими работниками и/или лицами, привлекаемыми образовательной организацией к реализации Программы на их условиях.

Формы аттестации по итогам освоения программы

Обратная связь по курсу, проверка домашних заданий.

По итогам финальной аттестации - выдача сертификата об успешном прохождении курса.

Список литературы:

1. Асмолов А.Г. Психология личности: принципы общепсихологического анализа. - [2-е изд.]. - М.: Смысл, 2001. - 414 с. - ISBN 5-89357-101-0.
2. Брунер Д. Психология познания: за пределами непосредственной информации / Пер. с англ. К.И. Бабицкого. - М.: Прогресс, 1977. - 412 с. - (Общественные науки за рубежом).
3. Василюк Ф.Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций. - М.: Изд-во МГУ, 1984. - 200 с.
4. Возников В.А. Педагогика журналистики в аспекте развития коммуникативных умений: монография / Бийский гос. пед. ин-т. - Бийск, 2000. - 160 с. - ISBN 5-85127-180-9.
5. Гришина Н.В. Психология конфликта. - СПб.: Питер, 2001. - 464 с.: ил. - (Мастера психологии). - ISBN 5-314-00115-2.
6. Знаков В.В. Психология понимания: проблемы и перспективы. - М.: Институт психологии РАН, 2005. - 467 с. - ISBN 5-9270-0078-9.
7. Кашапов М.М. Психология творческого мышления профессионала. - М.: ПЕРСЭ, 2006. - 687 с. - ISBN 5-9292-0161-7.
8. Крайг Г. Психология развития = Human Development / пер. с англ. Н. Мальгиной и др. - 7-е междунар. изд. - СПб.: Питер, 2001. - 988 с.: ил. - (Мастера психологии). - ISBN 5-314-00128-4.
9. Первин Л.А. Психология личности = Personality: теория и исследования / пер. с англ. М.С. Жамкобян. - М.: Аспект Пресс, 2010. - 606 с. - ISBN 5- 7567-0237-7.
10. Психология восприятия власти / под ред. Е.Б. Шестопал. - М.: СП Мысль, 2002. - 242 с. - (Научные доклады; Вып. 1). - ISBN 5-902168-03-1.
11. Степанова Л.М. Психология делового общения // Информация. Дипломатия. Психология/ Отв. ред. и сост. Ю.Б. Кашлев; Дип. академия России. - М.: Известия, 2012. - (Открытая книга - открытое сознание - открытое общество). - ISBN 5-86065-016-7.
12. Фрейд З. Психология бессознательного: сборник произведений / Сост., науч. ред., авт. вступ. ст. М.Г. Ярошевский. - М.: Просвещение, 1990. - 448 с. - ISBN 5-09-003787-6.
13. Чалдини Р. Психология влияния = Influence Science and Practice / пер. с англ. Е. Волков, И. Волкова. - СПб.: Питер, 2010. - 270 с.: ил. - (Мастера психологии). - ISBN 5-8046-0001-X.
14. Юнг К.Г. Психология бессознательного. - М.: Канон, 1994. - 320 с. - (История психологической мысли в памятниках). - ISBN 5-88373-002-7.
15. Юревич А.В. Психология и методология. - М.: Институт психологии РАН, 2005. - 311 с. - (Методология, теория и история психологии). - ISBN 5- 9270-0077-0.

Интернет-ресурсы:

1. Научная электронная библиотека Elibrary <https://www.elibrary.ru/>

Оценочные материалы программы «Белый квадрат метаморфозы»

1. Анкетирование. Обратная связь по курсу

- 1.1. Ваше имя и фамилия
- 1.2. Что бы Вы хотели добавить или улучшить в данном курсе?
- 1.3. Были ли сложности при изучении материалов курса?
- 1.4. Что бы вы хотели пожелать тем, кто хочет пойти в саморазвитие, но никак не решается?
- 1.5. Кому на ваш взгляд подойдет курс «Белый квадрат метаморфозы»?
- 1.6. Каким людям вы бы порекомендовали курс «Белый квадрат метаморфозы»?

2. Итоговое тестирование.

Итоговая тестирование по курсу «Белый квадрат метаморфозы»

Блок 1: Блоки и страхи, точка мечты

1. Какие основные страхи мешают вам двигаться к мечте?
2. Какой образ вашей жизни вы считаете точкой мечты?

Блок 2: Выявление блоков и страхов на изобилие

3. Опишите одну практику, которая помогла вам выявить свои блоки на изобилие.
4. Какие убеждения о деньгах ограничивали вас раньше?

Блок 3: Работа с блоками и страхами

5. Как вы реагируете на страхи сейчас?
6. Перечислите 2 приёма для работы со страхом, которые вы освоили на курсе.

Блок 4: Самооценка

7. Как вы определяете свою самооценку?
8. Какие шаги вы предприняли для формирования здоровой самооценки?

Блок 5: Личные границы

9. Приведите пример, как вы отстаивали свои личные границы.
10. Почему важно выстраивать личные границы в отношениях?

Блок 6: Сепарация от родителей

11. Как отсутствие сепарации влияет на взрослую жизнь?

12. Какие шаги вы сделали на пути к самостоятельности?

Блок 7: Женственность и внутреннее состояние

13. Как вы проявляете свою женственность во внутреннем состоянии?

14. Что для вас значит «любовь к себе»?

Блок 8: Работа с обидами и претензиями

15. Как вы сейчас реагируете на обиды?

16. Какой способ прощения оказался для вас самым эффективным?

Блок 9: Отношения с мужчиной

17. Что для вас значит «крепкая связь» с мужчиной?

18. Как вы вдохновляете своего партнёра?

Блок 10: Финансовое изобилие и привычки

19. Какие привычки вы ввели, чтобы стать «богатой женщиной»?

20. К каким новым увлечениям вы пришли во время курса?

Блок 11: Отношения с людьми

21. Какие качества вы цените в окружении для счастья?

22. Какие действия помогают вам строить гармоничные отношения?

Блок 12: Избавление от долгов и кредитов

23. Какие шаги вы сделали для избавления от долгов?

24. Как изменилось ваше отношение к кредитам после курса?

Блок 13: Сценарий жизни и доходов

25. Какой новый сценарий жизни и доходов вы для себя выбрали?

26. Какие шаги вы наметили для воплощения этого сценария?

Блок 14: Источник денег и действия после тренинга

27. Как вы определили свой главный источник дохода?

28. Какие действия вы планируете предпринять после окончания тренинга для дальнейшего развития?

Пояснение: На каждый вопрос участники могут отвечать развернуто, опираясь на свой опыт работы в курсе.