

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

«Как зависимость от вредных привычек и от страха перемен приводит к хроническим заболеваниям»

Наименование программы	«Как зависимость от вредных привычек и от страха перемен приводит к хроническим заболеваниям»
Направленность программы	Социально-гуманитарная
Объём (в академических часах)	12 ак.ч.
Форма обучения	Заочная, применяется <i>исключительно электронное обучение и дистанционные образовательные технологии</i> без отрыва от работы.
Применение дистанционных образовательных технологий и электронного обучения	12 ак.ч.
Кто может быть допущен к обучению по программе	К освоению программы допускаются лица в возрасте от 18 лет, без требования к образованию.
Форма итоговой аттестации	Не предусмотрена
Документ, выдаваемый по результатам освоения программы	Нет
Содержание программы	Как страх перемен удерживает в бездействии – 3 ак.ч. Созависимость как сценарий – 3 ак.ч. Безволие и откладывание жизни – 3 ак.ч. Выход на уровень зрелости – 3 ак.ч. Итоговая аттестация - нет
Краткая аннотация программы	Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – образовательная программа) социально-гуманитарной направленности разработана и реализуется в АНО ДПО «Академия осознанного мышления» (далее – Академия) с целью сформировать у обучающихся осознанное понимание влияния вредных привычек и страха перемен на психоэмоциональное и физическое состояние, а также запустить внутренние трансформационные процессы, направленные на освобождение от деструктивных сценариев и восстановление жизненной энергии. В результате освоения настоящей образовательной программы обучающиеся:  осознают взаимосвязь между хроническими заболеваниями, внутренними страхами и устойчивыми вредными привычками;

	■ научатся распознавать собственные деструктивные паттерны поведения и эмоциональные триггеры, способствующие развитию психосоматических симптомов; ■ освоят базовые техники телесной и эмоциональной саморегуляции (дыхательные практики, письменные рефлексии, визуализации); ■ начнут формировать личную стратегию выхода из привычного сценария избегания и страха перемен; ■ повысят уровень личной осознанности, готовности к переменам и внутренней ответственности за своё физическое и психоэмоциональное состояние. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа обеспечена комплектом ресурсов, необходимых для ее реализации. Оценка качества по программе «Как зависимость от вредных привычек и от страха перемен приводит к хроническим заболеваниям» включает текущий контроль знаний. Итоговая аттестация не предусмотрена.
--	--