

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**
«Дай себе шанс»

Наименование программы	«Дай себе шанс»
Направленность программы	Социально-гуманитарная
Объём (в академических часах)	11 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	11 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 перестать бояться зависти и ревности и разрешить себе быть успешной – 3 ак.ч. Как перестать винить себя за аборт – 2 ак.ч. Как перестать винить себя перед детьми за развод с их отцом – 2 ак.ч. Как перестать вытеснять сильного мужчину – 2 ак.ч. Как почувствовать свою миссию – 2 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 формирования у обучающихся осознанного и бережного отношения к своему телу, выявление и преодоление внутренних ограничений, связанных с лишним весом, через телесно-эмоциональные практики, психологическую саморефлексию и запуск устойчивых трансформационных процессов, направленных на восстановление энергии, уверенности и мотивации к переменам. В результате освоения настоящей образовательной программы обучающиеся: – научатся выявлять психоэмоциональные причины, способствующие набору и удержанию лишнего веса;

	– осознают внутренние установки и сценарии, мешающие изменению образа жизни; – освоят телесно-эмоциональные практики, направленные на восстановление контакта с телом и высвобождение подавленных состояний; – приобретут опыт устойчивого проживания эмоционально насыщенных состояний (стыд, вина, страх, злость) без вытеснения и компенсации через пищевое поведение; – повысят мотивацию к заботе о себе, сформируют начальные шаги личного плана трансформации. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа обеспечена комплектом ресурсов, необходимых для ее реализации. Оценка качества по программе «Дай себе шанс» включает текущий контроль знаний. Итоговая аттестация не предусмотрена.
--	--