

2.1. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование модулей (разделов) и тем		Виды учебных занятий (учебных работ)			Форма контроля
			Видео-лекции, видео-материалы, размещенные онлайн через сервис GetCourse и YouTube, количество часов/ минут	Самостоятельная работа (количество часов/ минут)	Практические занятия (выполнение заданий), (количество часов/ минут)	
1	Раздел 1. ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА					
	- ссылки на электронные информационные ресурсы (электронно-библиотечные ресурсы и системы; информационно-справочные системы);		Национальная электронная библиотека (НЭБ) https://rusneb.ru/			
	- учебно-методические материалы, размещенные в формате word / PDF;		Раздел 2. ВВЕДЕНИЕ Рабочая тетрадь программы Я - Женщина.pdf Раздел 3. САМОЦЕННОСТЬ Памятка. Эго-состояния Памятка. Эго-состояния. Внутренняя коммуникация.pdf Памятка. Эго-состояния. Внешняя коммуникация.pdf Памятка. Внутренняя опора.pdf Методический материал к Разделу 3. Самоценность.pdf Раздел 4. БЕЗОПАСНОСТЬ Памятка. Треугольник Карпмана.pdf Памятка. Выход из треугольника Карпмана.pdf Памятка. Личные границы.pdf Памятка. Защита личных границ.pdf Методический материал к Разделу 4. Безопасность.pdf Раздел 5. ЭМОЦИИ И ТЕЛО Памятка. Базовые эмоции и чувства.pdf Памятка. Связь эмоций и тела.pdf Памятка. Телесные блоки.pdf Методический материал к Разделу 5. Эмоции и тело.pdf Раздел 6. ОТНОШЕНИЯ Памятка. Детско-родительские отношения.pdf Памятка. Сепарация от родителей.pdf Памятка. Созависимость и контрзависимость в отношениях.pdf Памятка. Секрет счастливых отношений.pdf Памятка. Часы Бартона - запуск нового цикла.pdf Методический материал к Разделу 6. Отношения.pdf Чек-лист и календарь планирования практик.pdf - Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Основная литература (учебники): «Искусство маленьких шагов» Майкл Вонг «Депрессия и тело», Александр Лоуэн			

			3. «Новые рубежи человеческой природы», А. Маслоу 4. «Психология тела», А. Лоуэн 5. «Дочки-матери. Третий лишний?», К.Эльячефф и Н.Эйниш 6. «Отец», Луиджи Зойя 7. «Эмоциональная женская травма», Линда Леонард 8. «Любовная зависимость: как выйти из нездоровых отношений», А. Носов 9. «Презы об Эдеме», Д. Холлис 10. «Счастье, которое остается», Б. Хеллингер 11. «Путь счастливой женщины - Счастливый год», Лэйси Блайт 12. «Фактор матери», Генри Клауд и Джон Таунсенд 13. «Взрослые дети эмоционально незрелых родителей: как научиться ценить себя и наладить отношения с родителями», Линдси Гибсон 14. «Барьеры», Генри Клауд и Джон Таунсенд 15. «Дети, границы, границы» Генри Клауд и Джон Таунсенд 16. «Психологическое айкидо», Михаил Литвак 17. «Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка» Людмила Петрановская			
	- учебно-методические материалы, которые будут полезны для дополнительного нахождения и изучения по усмотрению ученика курса.		1. «Развитие эмоционального интеллекта» Джилл Хэссон 2. «Эмоциональный интеллект» Сергей Шабанов 3. «Эмоциональный интеллект ребенка» Джон Готтман 4. «Как хочет женщина» Эмилия Нагоски 5. «Семь навыков высокоэффективных людей. Мощные инструменты развития личности» Стивен Кови 6. «Общаться с ребенком. Как?» Юлия Гиппенрейтер 7. «Пути материнской любви» Анатолий Некрасов 8. «Беды развода и пути их преодоления» Гельмут Фигаро			
	Итого по разделу, мин			720		12 часов
2	Раздел 2. ВВЕДЕНИЕ	4				ТК
2.1.	Приветствие участниц			10		
2.2.	Правила курса			10		
2.3.	Кураторы курса			10		
2.4.	Как подготовиться к Zoom-сессиям			10		
	Итого по разделу, мин			40	0	1 час
3	Раздел 3. САМОЦЕННОСТЬ	7				ТК
3.1.	Формирование запроса		В Уроке 3.1. 1 видеоматериал длительностью ориентировочно 22 минуты 35 секунд	30		
3.2.	Свидание с собой		В Уроке 3.2. 1 видеоматериал длительностью ориентировочно: 26 минут 31 секунд	90		
3.3.	Эго-состояния		В Уроке 3.3. 1 видеоматериал длительностью ориентировочно 56 минут 21 секунд	30		
3.4.	Эго-состояния. Внутренняя коммуникация		В Уроке 3.4. 1 видеоматериал длительностью	90		

			ориентировочно: 59 минуты 42 секунд			
3.5.	Эго-состояния. Внешняя коммуникация		В Уроке 3.5. 1 видеоматериал длительностью ориентировочно: 35 минут 29 секунд	60		
3.6.	Внутренняя опора		В Уроке 3.6. 1 видеоматериал длительностью ориентировочно: 57 минут 05 секунд	45		
3.7.	ZOOM-сессия				120	
	Итого по разделу, мин		258	345	120	12 часов 3 минуты
4	Раздел 4. БЕЗОПАСНОСТЬ	5				ТК
4.1.	Треугольник Карпмана. Диагностика		В Уроке 4.1. 1 видеоматериал длительностью ориентировочно: 48 минут 11 секунд	30		
4.2.	Выход из треугольника Карпмана		В Уроке 4.2. 1 видеоматериал длительностью ориентировочно 62 минуты 52 секунд	60		
4.3.	Личные границы. Диагностика		В Уроке 4.3. 1 видеоматериал длительностью ориентировочно: 55 минут 58 секунд	30		
4.4.	Защита личных границ		В Уроке 4.4. 1 видеоматериала длительностью ориентировочно: 54 минуты 41 секунд	60		
4.5.	ZOOM-сессия				120	
	Итого по разделу, мин		222	180	122,0	8 часов 42 минуты
5	Раздел 5. ЭМОЦИИ И ТЕЛО	5				ТК
5.1.	Базовые эмоции и чувства		В Уроке 5.1. 1 видеоматериал длительностью ориентировочно: 26 минут 33 секунды	60		
5.2.	Связь эмоций и тела		В Уроке 5.2. 1 видеоматериал длительностью ориентировочно: 38 минут 31 секунда	60		
5.3.	Телесные блоки		В Уроке 5.3. 1 видеоматериала длительностью ориентировочно: 62 минуты 24	60		

			секунды			
5.4.	Разрушение телесных блоков		В Уроке 5.4. 1 видеоматериала длительностью ориентировочно: 35 минут 14 секунд	60		
5.5.	ZOOM-сессия				120	
	Итого по разделу, мин		161	240	120	8 часов 41 минута
6	Раздел 6. ОТНОШЕНИЯ	6				ТК
6.1.	Детско-родительские отношения		В Уроке 6.1. 1 видеоматериал длительностью ориентировочно: 42 минуты 18 секунд	60		
6.2.	Сепарация от родителей		В Уроке 6.2. 1 видеоматериал длительностью ориентировочно: 38 минут 45 секунд	60		
6.3.	Созависимость, контрзависимость в отношениях		В Уроке 6.3. 1 видеоматериал длительностью ориентировочно: 37 минут 34 секунды	60		
6.4.	Секрет счастливых отношений		В Уроке 6.4. 1 видеоматериал длительностью ориентировочно: 45 минуты 56 секунд	60		
6.5.	Путь успешной женщины		В Уроке 6.5. 1 видеоматериал длительностью ориентировочно: 17 минут 59 секунд	60		
6.6.	ZOOM-сессия				120	
	Итого по разделу, мин		182	300	120	10 часов 2 минуты
	ИТОГО, мин	27	13 часов 43 минуты	29 часов 25 минут	8 часов	70 акад. часа

