2.1. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование модулей (разделов) и тем		Виды учебных занятий (учебных работ)			
		Всего информ ационн ых блоков внутри модуля	Видео-лекции, видео-материалы, размещенные онлайн через сервис GetCourse и YouTube, количество часов/ минут	Самостоятель ная работа (количество часов/ минут)	Практические занятия (выполнение заданий), (количество часов/ минут)	Форма контроля (ТК-текущей контроль, ПК -промежуточный контроль)
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 ворд / PDF;		Раздел 2. ВВЕДЕНИЕ Рабочая тетрадь программы Я - Раздел 3. САМОЦЕННОСТЬ Памятка. Эго-состояния Памятка. Эго-состояния. Внутр Памятка. Внутренняя опора.рdt Методический материал к Разде Раздел 4. БЕЗОПАСНОСТЬ Памятка. Треугольник Карпман Памятка. Пичные границы.рdf Памятка. Личные границы.рdf Памятка. Защита личных грани Методический материал к Разде Раздел 5. ЭМОЦИИ И ТЕЛО Памятка. Базовые эмоции и чув Памятка. Связь эмоций и тела.р Памятка. Телесные блоки.рdf Методический материал к Разде Раздел 6. ОТНОШЕНИЯ Памятка. Детско-родительские Памятка. Секрет счастливых от Памятка. Секрет счастливых от Памятка. Часы Бартона - запусн Методический материал к Разде Чек-лист и календарь планиров 1. Федеральный закон Федерации»; 2. Основная литература 1. «Искусство мале 2. «Депрессия и тел	нии в Российской		

			 «Новые рубежи человеческой природы», А. Маслоу «Психология тела», А. Лоуэн «Дочки-матери. Третий лишний?», К.Эльячефф и Н.Эйниш «Отец», Луиджи Зойя «Эмоциональная женская травма», Линда Леонард «Любовная зависимость: как выйти из нездоровых отношений», А. Носов «Грезы об Эдеме», Д. Холлис «Счастье, которое остается», Б. Хеллингер «Путь счастливой женщины - Счастливый год», Лэйси Блайт «Фактор матери», Генри Клауд и Джон Таунсенд «Взрослые дети эмоционально незрелых родителей: как научиться ценить себя и наладить отношения с родителями», Линдси Гибсон «Барьеры», Генри Клауд и Джон Таунсенд «Дети, границы, границы» Генри Клауд и Джон Таунсенд «Психологическое айкидо», Михаил Литвак «Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка» Людмила Петрановская 			
	- учебно-методические материалы, которые будут полезны для дополнительного нахождения и изучения по усмотрению ученика курса.		 «Эмоциональный интеллект» Сергей Шабанов «Эмоциональный интеллект ребенка» Джон Готтман «Как хочет женщина» Эмилия Нагоски «Семь навыков высокоэффективных людей. Мощные инструменты развития личности» Стивен Кови «Общаться с ребенком. Как?» Юлия Гиппенрейтер «Путы материнской любви» Анатолий Некрасов «Беды развода и пути их преодоления» Гельмут Фигаро 			
	Итого по разделу, мин			720		12 часов
2	Раздел 2. ВВЕДЕНИЕ	4				TK
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