

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«Освобождение от чувства вины»**

Наименование программы	«Освобождение от чувства вины»
Направленность программы	Социально-гуманитарная
Объём (в академических часах)	15 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	15 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	"Без вины виноватый": почему меня делают козлом отпущения и все время обесценивают? – 2 ак.ч. Терапевтическая медитация "Как выйти из пространства токсичных людей и обрести Мир?" – 2 ак.ч. Телесно-духовная практика "Освобождение от негатива. Нервная система и мозг" – 2 ак.ч. Программа самоуничтожения в мужско-женских отношениях. Влияние эмоционального состояния матери на будущее ее детей – 2 ак.ч. Терапевтическая лекция "Откуда у меня чувство вины, когда я хочу сделать для себя что-то приятное, купить что-то для себя, потратить время для себя и т.д?" – 2 ак.ч. Лекция о мате: "за" и "против" – 2 ак.ч. Лекция-разбор: "Почему я хочу быть счастливой, богатой и ресурсной, но все время ухожу в откаты?" – 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 создания условий для осознанной проработки чувства вины и его трансформации через телесно-эмоциональные, когнитивные и духовные практики с целью восстановления внутренней целостности, принятия себя и

	формирования зрелого отношения к ответственности и свободе выбора. В результате освоения настоящей образовательной программы обучающиеся: ■ Осознают источники и механизмы формирования чувства вины в личной истории. ■ Научатся различать конструктивную и деструктивную вину, отделять личную ответственность от навязанных установок. ■ Освоят практические методы работы с виной: телесные, письменные, медитативные, вербальные. ■ Сформируют новые модели внутреннего диалога, основанные на принятии, зрелости и свободе. ■ Получат опыт проживания эмоционального освобождения и восстановления внутренней опоры. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа обеспечена комплектом ресурсов, необходимых для ее реализации. Оценка качества по программе «Освобождение от чувства вины» включает текущий контроль знаний. Итоговая аттестация не предусмотрена.
--	---