

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**  
**«Молитва об избавлении от вредных привычек»**

<b>Наименование программы</b>	«Молитва об избавлении от вредных привычек»
<b>Направленность программы</b>	Социально-гуманитарная
<b>Объём (в академических часах)</b>	8 ак.ч.
<b>Форма обучения</b>	Заочная, применяется <i>исключительно электронное обучение и дистанционные образовательные технологии без отрыва от работы.</i>
<b>Применение дистанционных образовательных технологий и электронного обучения</b>	8 ак.ч.
<b>Кто может быть допущен к обучению по программе</b>	К освоению программы допускаются лица в возрасте от 18 лет, без требования к образованию.
<b>Форма итоговой аттестации</b>	Не предусмотрена
<b>Документ, выдаваемый по результатам освоения программы</b>	Нет
<b>Содержание программы</b>	<p>Вредные привычки как духовная и телесная зависимость: природа, причины, последствия – 4 ак.ч.</p> <p>Молитва как инструмент внутренней трансформации-3 ак.ч.</p> <p>Дыхание, тело и молитва: восстановление связи с собой – 3 ак.ч.</p> <p>Итоговая аттестация - нет</p>
<b>Краткая аннотация программы</b>	<p>Настоящая дополнительная общеобразовательная обще развивающая программа (далее – образовательная программа) социально-гуманитарной направленности разработана и реализуется в АНО ДПО «Академия осознанного мышления» (далее – Академия) с целью сформировать у обучающихся осознанное отношение к внутренним причинам вредных привычек и освоить духовно-практические способы их преодоления через работу с молитвой, телесные и дыхательные практики.</p> <p>В результате освоения настоящей образовательной программы обучающиеся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• приобретут навыки осознанной работы с телом, дыханием и вниманием;</li> <li>• научатся применять духовно-ориентированные практики (в том числе молитву) как ресурс личной устойчивости и освобождения от деструктивных привычек;</li> </ul>

- укрепят внутреннее чувство опоры, целостности и связи с собой;
- освоят инструменты саморегуляции и эмоционального восстановления в повседневной жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа обеспечена комплектом ресурсов, необходимых для ее реализации.

Оценка качества по программе «Молитва об избавлении от вредных привычек» включает текущий контроль знаний.

Итоговая аттестация не предусмотрена.