

Утверждена
Приказом №1 от «29» июля 2025 г.
Индивидуального предпринимателя Сокор Татьяны Владимировны
/Сокор Т.В.



Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
«Гейша 7»

Правообладатель программы
Сокор Татьяна Владимировна

Направленность программы: социально-гуманитарная

Срок реализации программы: 52 академических часа.

Возраст учащихся: старше 18 лет.

г. Москва, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Наименование раздела	Страница
1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	6
3. Календарный учебный график	32
4. Рабочая программа	33
5. Методические материалы	36
6. Оценка качества освоения программы	38
7. Условия реализации программы	39
8. Организационно-педагогические условия реализации программы	40

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая образовательная программа разработана с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Дополнительное образование взрослых по программе «Гейша 7» имеет социально-гуманитарную направленность.

Программа «Гейша 7» предназначена для лиц старше 18 лет, желающих прокачать свою женственность, сексуальность и красоту. Участником предложено провести глубинную работу над собой для того, чтобы в дальнейшем получить результат в виде прокаченной женской энергии и гармонии.

Обучение направлено на развитие личности, раскрытие внутреннего потенциала и гармонизацию межличностных отношений. Использование сказкотерапии, киноинициаций и практик телесного осознания позволяет мягко и эффективно трансформировать подсознательные блоки. Программа особенно актуальна в условиях роста запроса на женские трансформационные практики, сочетающие психологию, мифологию и эзотерику.

Применение индивидуального подхода к обучению представителей различных возрастных групп, а также способность предложить пользу как начинающим ученикам, так и опытным специалистам свидетельствует о высоком качестве образовательной программы, основанной на детальной проработке содержания и четком понимании целевых установок.

1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гейша 7» направлена на освоение базовых знаний о развитии личности и раскрытии в себе женской силы.

1.2. Актуальность программы

Актуальность общеобразовательной общеразвивающей программы «Гейша 7» обусловлена тем, что в современном мире женщины сталкиваются с множеством социальных ролей и ожиданий, что может приводить к потере связи с собственной женской природой, внутренним конфликтам и сложностям в личной жизни. Данная программа разработана с целью помочь женщинам восстановить связь со своей внутренней силой и мудростью, раскрыть и развить свои уникальные таланты и способности, гармонизировать отношения с собой, партнером и окружающим миром, обрести уверенность в себе и своей привлекательности, осознать и преодолеть внутренние запреты и ограничения, мешающие полноценной жизни.

Программа затрагивает важные аспекты женской идентичности, сексуальности, отношений с мужчинами и самореализации, предлагая практические инструменты для личностного роста и трансформации.

Таким образом, актуальность программы «Гейша 7» определяется ее способностью удовлетворить потребности людей в проработке своих бессознательных проблем и приобретении необходимых для счастливой жизни архетипов.

1.3. Новизна программы

Дополнительная образовательная программа «Гейша 7» основана на авторских практиках, которые представляют собой уникальный подход к обучению участников дизайну. Основные принципы авторских практик:

- 1) Комплексный подход, включающий использование архетипических образов и сказкотерапии для глубокого понимания женской природы.
- 2) Применение кинотерапии для анализа и переосмысления личных сценариев.

- 3) Интеграция знаний о различных аспектах женской культуры и истории, а также литературы.
- 4) Уникальный формат обучения, основанный на создании поддерживающей и вдохновляющей атмосферы, где каждая участница может раскрыться и найти свой собственный путь к счастью и самореализации.
- 5) Программа включает использование современных технологий и онлайн-ресурсов для поддержки обучения, что обеспечивает доступность обучения и возможность участия в нем вне зависимости от физического местоположения участников. Использование вебинаров, видеолекций и интерактивных платформ создает дополнительные возможности для вовлеченности и участия.

1.4. Адресат программы

К освоению программы допускаются совершеннолетние лица, старше 18 лет.

1.5. Объем и срок реализации программы

Срок освоения программы составляет 52 академических часов. 1 академический час составляет 45 минут.

1.6. Цель и задачи программы

Цель образовательной программы «Гейша 7» - формирование у слушателей теоретических знаний и практических навыков развития женской энергии.

Для осуществления цели программы необходимо решить следующие задачи:

1. Познакомить участников с техника работы с родовыми и социальными запретами, особенно в сфере сексуальности и самореализации.
2. Проработать архетипические сценарии (Гейша, Афродита, Жена Короля) для раскрытия женской силы.
3. Развить у участников навыки расслабленности, принятия тела, эмоциональной устойчивости.
4. Научить применять инициации из сказок и кино для личной трансформации.
5. Сформировать осознанный подход к отношениям с мужчинами, включая тему статусности и защиты.
6. Организовать практические занятия, на которых участники смогут применить изученные инструменты и техники.
7. Предоставить обратную связь и поддержку от опытных специалистов.
8. Создать поддерживающую и безопасную среду для участников.
9. Обеспечить конфиденциальность и уважение к личной информации каждого участника.

1.7. Условия реализации программы

Программа реализуется в заочной форме полностью с применением дистанционных технологий. Для набора в группу принимаются все совершеннолетние, желающие освоить программу. Форма занятий – видеолекции в записи, освоение текстового материала, обратная связь с использованием функционала электронной платформы и специализированных сервисов в сети Интернет, выполнение практических заданий в режиме онлайн, проверка домашних заданий.

Основные принципы реализации программы:

1. Последовательность прохождения тем по принципу «от общего к частному».
2. Обязательность выполнения практических заданий и итогового тестирования, проводимого в онлайн-формате.
3. Проверка полученных знаний со стороны педагога и обратная связь.

Порядок реализации программы:

1. Реализация программы проходит на электронной платформе в форме видеолекций, размещенных в записи, с дополнительным текстовым, графическим материалами.
2. После каждой видеолекции дается практическое задание.
3. Педагог проверяет практическое задание и дает обратную связь обучающимся посредством использования специализированных сервисов конференц-связи, а также посредством обратной связи от педагога в формате письменного ответа на образовательной платформе.
4. Педагог проводить промежуточные и итоговые тестирования в онлайн-формате.

Структура образовательного процесса:

1. Вводная часть – вводный тренинг
2. Основная часть - 7 модулей, состоящих из 30 занятий (видеолекции в записи);
3. Практическая часть – онлайн-задания;
4. Проверка ответов к урокам на образовательной платформе;
5. Подведение итогов - онлайн-конференции.

1.8. Планируемые результаты обучения

Планируемыми результатами обучения являются:

1. Участники освоят техники работы с родовыми и социальными запретами, особенно в сфере сексуальности и самореализации.
2. Обучающиеся смогут проработать архетипические сценарии для раскрытия женской силы.
3. Ученики смогут научиться применять инициации из сказок и кино для личной трансформации.
4. Ученики смогут развить навыки расслабленности, принятия тела и эмоциональной устойчивости.
5. Обучающиеся сформируют осознанный подход к отношениям с мужчинами, включая тему статусности и защиты.
6. Участники смогут практиковать полученные знания и навыки.

1.9. Нормативные документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. No 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
4. Локальные нормативные акты Индивидуального предпринимателя Сокор Татьяны Владимировны.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

План программы «Гейша 7»					
П. п.	Тема занятия	Кол-во ак. часов	Описание темы занятия	Практическое занятие	Кол-во ак. часов
Предварительный Модуль					
1	Как мы работаем в предварительном модуле	0.1	На данном занятии участники ознакомятся с ключевыми аспектами обучения «Гейша 7». Эксперт представит цели обучения, что позволит участникам понять, какую пользу они получают в ходе курса, а также расскажет о том, какие виды деятельности их ожидают на занятиях и как будет организован учебный процесс. Учащиеся узнают о значении архетипов и о том, как они будут использоваться для глубокого анализа сказок и личных практик, что позволит раскрыть собственные травмы и внутренние образы через повествовательный процесс. Эксперт поделится рекомендациями по эффективному прохождению обучения, чтобы каждый участник мог максимально воспользоваться полученными знаниями и опытом. В итоге, данное занятие станет основой для успешного старта в обучении и способствует лучшему пониманию его целей и методов.		

2	Практика «Волшебное кафе»	0.2	На занятии ученики познакомятся с практикой любви под названием «Волшебное кафе», где они узнают о причинах возникновения потребности людей в безусловном принятии и любви. Участники смогут проработать эту тему, направив усилия на снижение своей потребности в безусловности и осознав, как это влияет на их жизнь. Эксперт поделится методами, позволяющими раскрыть безусловную любовь к окружающему миру и людям, а также расскажет о принципах здорового энергообмена и важности разрешения себе принимать то, что они хотят. Важной частью занятия будет акцент на том, как эти практики помогут женщинам в раскрытии их женской энергии и гармонизации внутреннего состояния. В результате данного занятия участники смогут наладить более глубокие связи с собой и окружающими, повышая уровень своей эмоциональной зрелости и благополучия.	Ученикам необходимо сделать анализ практики с урока, ответив на вопросы: 1. Что мне больше всего понравилось в практике? 2. Как это про меня? 3. Что не понравилось (если было такое) 4. Как я это исправила? 5. Как это может быть обо мне? 2. Ученикам необходимо написать о себе в блокнот 30 пунктов, как они будут баловать свою Внутреннюю девочку (примеры ниже): 1) Ванна с пеной 2) Массаж масляный (открытие этого курса для меня) 3) Расслабление на массажном коврике с иголочками 4) Танцы просто так под музыку 5) Быстрая ходьба с плеером в ушах по лесу 6) Поспать днем (я прям очень кайфую от этой возможности) 7) Теплая одежда дома, мягкое тепло во всем - особенно носочки 8) Обязательно при холоде перчатки на руки на улице - особенно, когда не успеваю их надевать на бегу. 9) Растяжка и спорт в кайф 10) Под музыку представление себя	1
---	---------------------------	-----	---	---	---

				героиней известных фильмов (я с детства это делаю, только недавно поняла, что я сама инициациями занималась с ранних лет) 11) составление, перечитывание списка своих достижений и крутых качеств 12) Разговоры с моей маленькой девочкой, когда я волшебная фея и помогаю ей проживать сложные воспоминания 13) Сводить себя в кафе. Я невероятно кайфую от осознания, когда за мной ухаживают и готовят для меня - море благодарности поварам и официантам 14) Замечаю малейшие мгновения счастья в течение дня 15) Путешествовать даже в ближайший город (над этим надо ещё поработать) 16) Душ с музыкой. долгий горячий душ и танцы в ванной 17) Еда из детства. Особенно ту, которую давно не разрешала себе или что не разрешали из-за дефицита в детстве. При этом наслаждение маленькими порциями, каждым кусочком. 18) КОФЕ. У меня прям мощный якорь на него. Обволакивающий молочно-миндальный латте, или глинтвейн на кофе с соком, фруктами и пряностями. 19) Маникюр. И легкий акцент на любимые ногти всякий раз, когда печатаю по клавиатуре.	
--	--	--	--	---	--

				20) Выписывание всех мыслей на бумагу 21) Перечитывать отзывы о моей работе 22) Организация пространства. И здесь не про уборку и чистоту, а про кайф, что все вещи вокруг максимально удобно для меня выстроены. 23) Встречи с классными женщинами (записаться на МК Сокоп Татьяны). 24) Трапеза наедине с собой. 25) Покупка украшений, платьев и нижнего белья 26) Музыка расслабляющая перед сном 27) Легкие девчачьи фильмы (открытие это курса, пока Дневники Принцессы. Как стать Королевой - в топе) 28) Гулять по вечернему городу 29) Ходить в театры 30) Написать о себе сказку	
--	--	--	--	--	--

3	«Золушка». Инициации по сказке	3.2	На занятии участники пройдут тренинг-практику по сказке «Золушка», где эксперт объяснит, почему каждой ученице следует пройти такой опыт и какие важные выводы можно сделать в процессе. Участницы смогут выделить и проработать свои проблемные зоны, выявленные в ходе тренинга, что поможет им глубже понять свои внутренние конфликты и желания. В рамках занятия ученики создадут свой собственный бал, где они смогут реализовать свои идеи и мечты, проецируя на предметы те качества и чувства, которые они осознали на тренинге. Участницы получат возможность побороть свой образ «Золушки», найти себя и войти на бал в расслабленном и женственном состоянии, что поможет исцелить их внутреннее состояние. Также участникам предстоит исследовать роли «мачехи» и «феи», осознав, как исполнять свои желания и какие возможности они могут открыть для себя, что усилит их личностный рост и внутреннюю гармонию.	После занятия ученика необходимо вдумчиво ответить на следующие вопросы: 1. Что вам больше всего понравилось в сказке? 2. Что было для вас самым главным? 3. Что вы чувствовали из Золушки к мачехе и из Мачехи к Золушке 4. Что вы поняли о себе?	0.5
4	Аленький цветочек	4.1	На занятии участникам будет предложено пройти мастер-класс по сказке «Аленький цветочек», ознакомившись с тремя видео-лекциями. Учащиеся научатся принимать свою женственность и сексуальность, а также получат возможность получить поддерживающее благословение отца. Они смогут трансформировать свой внутренний мир и высвободить энергию для работы над своими запросами. Участники узнают, в чем заключается		

			разница между искренними желаниями и путями к их осуществлению. Эксперт поделится методами работы с инициациями и архетипами (различными ролями). В процессе освоения сказки участники переживут разные роли, что потребует от них серьезной работы над собой и своим сознанием. Дополнительно, они узнают, как позволить себе быть с достойным партнером.		
5	Мужские стихи для защиты женского	0.5	На занятии ученики научатся формулировать задачи и цели в трех ключевых направлениях, связанных с Гейшей: - финансами и самореализацией, - отношениями, - здоровьем. Эксперт даст детальные рекомендации по правильной формулировке желаний и установке целей на ближайший период. Учащимся предстоит тщательно проработать все указанные аспекты, определить конкретные шаги и действия, которые помогут им достигнуть желаемых результатов. Кроме того, участники получают возможность очистить свое пространство, чтобы интегрировать новые изменения в свою жизнь. Благодаря взгляду со стороны Гейши, участники оценят различные аспекты своей жизни и смогут сделать выводы, применимые к их жизни.	Ученикам необходимо выполнить задание: 1. Провести анализ инициации и ответить на вопросы: Довольны ли вы своими стихиями? Какая из них понравилась больше? Что самое главное было для вас в вашем образе? 2. Написать свой wish лист подарков от мира и мужчин. 3. Разобрать свои вещи на предмет гейшевости / красоты/эстетики окружающего вас пространства.	1

6	Чек-лист модуля	0.5	На занятии ученики самостоятельно подведут итоги модуля и искренне оценят, какие уроки, по их мнению, были усвоены качественно и эффективно, а также выявят выполненные задания. Это позволит им провести рефлексию по пройденному модулю.		
7	Завершающий зум модуля	0.5	Промежуточный контроль в виде зачета.		
	ИТОГО:	11.6			
Модуль 1 – Сексуальность. Энергия. Разрешить себе быть собой					
1	Гейша. Снимаем запреты	0.8	На занятии участники узнают, как развивать свою женственность, не скатываясь в жертвенность. Они научатся подпитывать свою мужскую защиту и избегать негативных архетипов, таких как ведьма или амазонка. Кроме того, ученикам будет предложена практика «Защитник», которая поможет им укрепить мужской аспект защиты и наладить связь со своим внутренним защитником. В ходе урока участники проанализируют свои чувства и переживания, сосредоточатся на своем «поле Гейши» и научатся отслеживать свои внутренние сопротивления.	Ученикам необходимо выполнить задания: 1) Ответить на следующие вопросы: 1. Что вам больше всего понравилось? 2. Что было самым главным? 3. Было ли разрешение кидаться едой? 4. Было ли разрешение пачкаться и пачкать других? 5. Что о себе поняли через эту инициацию? 2) Составить себе список вашего расширения емкости. Расширением считается то, что вы сейчас еще не покупаете себе. Если бы у меня были все деньги мира, чтобы я хотела? <i>Например:</i> <i>Магазины украшений</i> <i>Салоны красоты / автосалоны</i>	1

				<i>Магазины одежды</i> <i>Квартиры /дома</i> <i>Обувь</i> <i>Делитесь своими мыслями, посещениями в чате присылайте фотографии..</i>	
2	Работа с запретами. Инициация	0.7	На занятии участники изучат, как преодолевать запреты, навязанные им в сфере красоты. Они научатся прорабатывать эти ограничения на бессознательном уровне. В частности, в рамках занятия будут рассмотрены следующие запреты: - на красоту, - на трату денег. Учащиеся тренируют здоровый эгоизм и нарциссизм, что поможет им установить контакт со своей внешностью и научиться замечать собственную красоту. Кроме того, участники пройдут практику «Запретный плод», благодаря которой они смогут коснуться темы запретов, в особенности сексуальных. Эта практика поможет осознать участникам, насколько далеко они готовы зайти и как проработать их запреты, разрешить себе жить так, как хочется. Таже, ученики изучат практику «Жаба на болоте», которая поможет ученикам научиться принимать себя, свои эмоции свое тело, ученики смогут расслабиться и принять себя в моменте, в котором они находятся прямо сейчас.	В рамках урока ученикам необходимо: 1. Селфи. Сделать закрытую группу в Telegram с самой собой и скидывать туда каждый день селфи себя. 2. Сделать фотосессию после Гейши. Можно и желательно в белье или в стиле «НЮ». 3. Танцевать каждый день перед зеркалом. Создать плейлист заряжающий на женское кайфовое состояние. Время на танец 5-10 минут. Ученикам надо будет не только прожить инициацию, но и сделать анализ. Обязательно напишите ответ себе или по желанию в чат на эти вопросы: 1. Что было самым главным для Вас в образе, который прожили? 2. Что понравилось больше всего? 3. Было ли что-то, что не понравилось и как Вы с этим справились? 4. Как этот образ отражает Вашу жизнь и какой ответ получили на свой запрос? 5. Как думаете, какая Ваша потребность проявилась в этой инициации? После выполнения задания, ученикам надо ответить на вопросы: 1. Что было самым главным для Вас? 2. Что понравилось больше всего?	1

				3. Удалось ли получить удовольствие будучи жабой?	
3	Родовые запреты на сексуальность	0.3	На занятии участники сосредоточатся на теме сексуальности. Эксперт объяснит, как насилие в любых формах влияет на женскую энергию и внутреннюю силу. Учащиеся исследуют историческое насилие, которое переживали женщины в их семьях. Женщины с развитой сексуальностью умеют делать выбор в пользу своих приоритетов, освобождаются от страхов и запретов, а также учатся отпускать их. В ходе занятия ученики будут работать с божественной энергией и проведут практику «Золотой покров».	Ученикам необходимо выполнить задание: Выпишите на листок все негативные установки, которые слышали в жизни (от мамы, папы, родственников, из фильмов, от учителей). На листок выписать и, делая разделение симбиоза, вы отделяете себя от установок и возвращаете их туда, где взяли. Если захочется, после правки листок порвать или сжечь. Текст, который можно произносить при разделении: «Творец, прояви в теле признаки симбиоза с женщинами пережившими насилие. Прикажи мозгу отделиться от них. Посмотри вместе со мной на них и на насильников. Верни им программу насилия и вину, горе, страдания, позор, нежелание жить, страх, самоубийства и смерть... (тело, как чаша - наполняется Любовью, миром, безопасностью, достоинством). Я приношу покаяние за насильников. Примири всех со всеми, и меня с ними. Восстанови образ моего тела как чистого-священного сосуда. Благодарю Тебя!». <i>Автор: Ирина Годунова, системный расстановщик.</i>	1
4	Киноинициация	0.1	На этом уроке участники познакомятся с понятием кинотерапии и поймут, зачем она включена в процесс обучения. При помощи просмотра фильма ученики смогут наполнить его своим содержанием и наделить различные аспекты	Ученикам необходимо посмотреть фильм «Честная куртизанка» 1998, а затем ответить на вопросы: 1. Что вам больше всего понравилось? 2. Что задело, вызвало	2

			своего опыта. Смотрение рекомендованных экспертом фильмов позволит учащимся примерить на себя роли героев, активизировать аспекты женской энергии и перенять качества персонажей. Этот процесс поможет глубже осознать свои чувства и переживания, а также вдохновиться на изменения в собственной жизни.	возмущение или разочарование? 3. Какие качества главной героини вы можете отнести к взрослым женским качествам? 4. Что зацепило в фильме больше всего? 5. Поделитесь по желанию, в чате своими впечатлениями.	
5	Чек-лист модуля	0.5	На занятии ученики самостоятельно подведут итоги модуля и искренне оценят, какие уроки, по их мнению, были усвоены качественно и эффективно, а также выявят выполненные задания. Это позволит им провести рефлекссию по пройденному модулю.		
6	Завершающий зум модуля	0.5	Промежуточный контроль в виде зачета.		
	ИТОГО:	7.9			
Модуль 2 – Мужская защита					
1	Как победить внутреннюю ведьму	0.6	На занятии ученики обретут полезные знания о своих запретах. В рамках занятия они проведут практику, направленную на глубинную проработку запретов материнского аспекта. Используя мультфильм «Рапунцель» в качестве примера, ученики рассмотрят, как ведьма поглощала женскую энергию принцессы, истощая ее внутренние силы. Учащиеся будут работать над минимизацией своей материнской части и стремиться уничтожить свою внутреннюю злодейку, которая отвергает и запрещает все женское. В результате урока ученики смогут стать свободнее и более женственными, открывая новые горизонты в принятии себя и своей энергии.	Ученикам необходимо ответить на вопросы: 1. Опишите в чате по желанию вашего героя, который освобождал Женское 2. Удалось ли победить Злодейку и как? 4. Хотелось ли Женской части на свободу? 5. Был ли контакт Мужское и Женское и какой? 6. Что стало в итоге со Злодейкой? Дополнительно ученикам рекомендуется пересмотреть мультфильм «Рапунцель» 2010 г.	1

2	Вечер с Гейшей	0.1	На уроке ученики получают полезные рекомендации по эффективному написанию собственного эротического рассказа. Этот тренинг поможет участникам активировать внутренние разрешения и включить в свою работу все эротические фантазии. Учащиеся узнают, как организовать вечер «Гейши», чтобы наполнить себя или своего партнера, а также глубже прочувствовать свои эмоции и состояние. В результате занятия они смогут не только развить свои навыки написания, но и лучше понять свои желания и потребности в интимной сфере.	Ученикам необходимо написать эротический рассказ в формате истории. Необходимо описать следующие моменты: - С чего все началось? - Описание телесных переживаний главной героини, что чувствовала? - Описание телесных переживаний главного героя, что он чувствовал? - Развязка. - Обязательно счастливое окончание истории. - С акцентом именно на эротические переживания. - Отпустите свою фантазию. Здесь нет границ и норм. Никто этот рассказ не увидит, если вы сами не захотите. Нет правильно и неправильно. Пишите все что угодно, как угодно. По желанию можно дать обратную связь в чат: 1. Как писалось легко или сложно? 2. Было ли стеснение? Страх, что это плохо? 3 Хотелось ли поскорее закончить или смаковать и писать ещё и ещё? 4. Что вы поняли о себе? Что почувствовали? Как откликнулся мужской мир? Ваши наблюдения? 5. Удалось ли сделать вечер Гейши? 6. Что понравилось? 7. Было ли жалко времени на себя? Удалось ли получить удовольствие?	1
3	Мужская защита – женская расслабленность	0.5	На уроке студенты познакомятся с концепцией мужской защиты и узнают, какие архетипы привлекают мужчин. Участники смогут разобраться, к каким архетипам женщин мужчины не тянутся и какие причины стоят за этим. Кроме того, ученики рассмотрят, как женщины могут непреднамеренно	Ученикам необходимо: 1. Выписать список всех своих лучших качеств. Напротив - написать все свои качества противоположные. 2. Поделиться своими чувствами после выполнения задания. 3. Выписать все негативные комментарии от мужчин, женщин,	1

			отталкивать мужчин от себя. Они узнают, как избегать борьбы и защиты, оставаясь при этом собой и получая любовь, как это делали Гейши. Важно также будет обсудить, как женщине не предавать себя и ставить свои интересы в приоритет, сохраняя гармонию в отношениях. Кроме того, ученики узнают, что такое прозрачное эго и как его развить благодаря инициации эксперта. Ученики выполнят практику, способствующую развитию их сексуальности «Игра со шлангом».	подруг, коллег, мамы, свекрови. Проанализировать свою реакцию: - Что вас ранит и почему? - Как это про вас? - Какая новая реакция у вас может быть? - Как вам ощущать свою дуальность? После практики ученикам надо ответить на вопросы: 1. Что больше всего понравилось в этом образе? 2. Что было самым главным? 3. Какую свою потребность вы увидели через эту инициацию?	
4	Киноинициация	0.1	На этом уроке участникам надо будет повторить кинотерапию и посмотреть фильм «И Бог создал женщину» про свободную, необузданную, открытую, искреннюю, жаждущую жизни и любви девушку. Фильм об истинной женской природе, которую много тысяч лет подавляют, осуждают, пытаются запереть в плен и контролировать. Она неудобна многим, она опасна и непредсказуема. Ругают за ошибки, требуют «вести себя как положено», не давая волю чувствам и разрешение быть себе настоящей.	Ученикам необходимо посмотреть фильм «И Бог создал женщину», 1956 В главной роли Брижит Бардо. Затем ученикам необходимо ответить на вопросы: 1. Какие женские качества увидели через главную героиню? 2. Что вас восхитило в ней? 3. Как это про вас? 4. Что вы осуждаете в ней и как это про вас? 5. Какие свои запреты вы увидели через этот фильм? 6. Что вы взяли бы себе от нее?	2
5	Гейша и Император	0.2	На занятии ученики узнают, как можно подпитывать энергию Гейши через взаимодействие с энергией короля. Эта инициация поможет женщинам ощутить легкость, расслабление и чувственность. Благодаря этому процессу участники смогут оценить, насколько они готовы проявлять нежность и чувственность, а также	Участникам надо написать в чат по желанию, как прошла их инициация, ответив на вопросы 1. Удалось ли Гейше почувствовать покровительство императора? 2. Какие чувства испытывал император к Гейше? 3. Что больше всего понравилось в практике? 4. О чем это для вас?	0.5

			принимать защиту. Кроме того, урок будет посвящен тому, как работать над развитием открытости к мужчинам, что позволит создать более глубокие и доверительные отношения.		
6	Чек-лист модуля	0.5	На занятии ученики самостоятельно подведут итоги модуля и искренне оценят, какие уроки, по их мнению, были усвоены качественно и эффективно, а также выявят выполненные задания. Это позволит им провести рефлексию по пройденному модулю.		
7	Завершающий зум модуля	0.5	Промежуточный контроль в виде зачета.		
	ИТОГО:	8			
Модуль 3 – Сексуальность					
1	Перфекционизм	0.6	На этом занятии участники научатся получать еще больше наслаждения и удовольствия от жизни. Выбор темы перфекционизма позволит им понять, как этот феномен влияет на их жизнь и влияет на способность расслабляться. Учащиеся разберутся в истоках перфекционизма, узнают, как он развивается и что можно сделать, чтобы снизить его влияние. Кроме того, они получают практические советы по принятию себя, искренности и преодолению страха ошибиться. В рамках занятия планируется проведение двух инициаций, которые помогут участникам снять гнетущий эффект перфекционизма и пробудить внутреннего ребенка. Эти инициации: - Инициация «Поросенок» поможет освободить чувство игры и легкости. - Инициация «Дикий кабан/кабаниха» позволит снять внутренние ограничения и принять свою	Ученикам необходимо ответить вопросы по инициации «Поросенок»: 1. Как вам было быть в поросенке? 2. Какое самое главное желание/желания? 3. Что вы понимаете о разрешении в своей детской части? По второй инициации ученикам также нужно ответить на вопросы и записать ответы: 1. Что было самым главным для Вас в образе, который прожили? 2. Что понравилось больше всего? 3. Было ли что-то, что не понравилось и как Вы с этим справились? 4. Как этот образ отражает Вашу жизнь и какой ответ получили на свой запрос? 5. Как думаете, какая Ваша потребность проявилась в этой инициации?	0.5

			истинную натуру. В результате занятия участники смогут приблизиться к себе настоящим, снизить уровень перфекционизма и открыть для себя новые пути наслаждения жизнью.		
2	Поле подарков	0.5	На занятии, посвященном анализу причин, по которым одни люди активно получают подарки, а другие нет, участники смогут углубиться в тему принятия даров. Они узнают, как развить в себе разрешение принимать подарки и как отцовские отношения могут влиять на восприятие подарков в целом. В рамках занятия ученики смогут попрактиковаться в развитии потребности принимать подарки и проработать вопросы, связанные с экономностью по отношению к своим желаниям и потребностям. Они научатся распознавать установки, которые мешают им быть открытыми к получению. Также участники пройдут практику «Подарки Арабского принца», которая позволит им отследить свои эмоции, желания и мысли относительно подарков. В ходе этой практики ученики будут создавать образы и ресурсы, что поможет им разрешить себе принимать подарки и наслаждаться процессом. В результате занятия участники станут более открытыми к дарованию и получению, что обогатит их эмоциональный опыт.	Ученикам необходимо написать какие блоки в теме подарков они сами у себя видят: 1. Нет опыта, что подарки - нормальная часть жизни. 2. Требую, когда не дарят, обижаюсь. 3. Бесит, что их надо просить. 4. Жадничаю на себя. 5. Меня благодарят только словами. Задание по желанию: сделать краткое описание практики «Подарки Арабского принца».	0.5
3	Расширение емкости	0.1	На занятии, посвященном расширению емкости, ученики освоят эффективную практику, направленную на расширение своих возможностей в одной конкретной области, такой	Ученикам необходимо выполнять практику, о которой они узнали на уроке раз в день, а затем при желании поделиться ощущениями в чате: - Какие ощущения были у	0.5

			как клиенты, отношения или финансовое благополучие. Для выполнения практики участникам потребуется собрать мелкие предметы и сформировать из них круг. На листок бумаги они положат то, что у них уже есть в выбранной области, а также напишут свое имя и поместят листок в центр круга. Эта практика позволит ученикам отследить, каких ресурсов им не хватает, и определить, чего они хотят больше, будь то деньги, клиентов или мужское внимание. С каждым новым этапом ученикам будет предложено расширять круг предметов и добавлять новые листочки со своими запросами и целями. Это поможет визуализировать свои желания и осознать процесс увеличения своей "емкости", что в дальнейшем будет способствовать притяжению необходимых ресурсов в их жизнь. В результате занятия участники смогут более ясно сформулировать свои намерения и открытость к возможностям в интересующих их областях.	вас, когда вы расширяли ёмкость? - Самочувствие во время практики? После практики: ВАЖНО обязательно купить себе подарок на новое состояние новой ёмкости. Любой подарок для себя.	
4	Киноинициация	2	В рамках кинотерапии ученикам необходимо посмотреть 2 фильма с Шерон Стоун, которые помогут воссоздать желаемый женский образ и наглядно продемонстрируют женственность: 1) «Легкое поведение», 2008 2) «Муза», 1999	После просмотра фильма ученикам рекомендуется ответить на следующие вопросы: 1. Какие взрослые женские качества вы видите в фильме? 2. Какие эмоции и чувства фильм поднимает? 3. Что вы думаете после просмотра? 4. Что больше всего понравилось в каждом из фильмов? 5. Чем зацепила главная героиня?	0.5
5	Луна Венера	0.2	На занятии участники будут вовлечены в мощную практику «Луна Венера», которая поможет им исследовать и	По желанию ученики могут ответить на вопросы: 1. Какая энергия была	0.5

			интегрировать две важные энергии — Луну и Венеру. Для начала участникам предстоит разделить помещение на две равные части: одна будет представлять энергию Луны, а другая — энергию Венеры. Энергия Луны символизирует спокойствие, расслабленность и эмоциональную отстраненность. Она ассоциируется с атмосферой домашнего уюта и умением быть поддержкой для мужчины. Эта энергия помогает участникам научиться быть в состоянии внутреннего покоя и гармонии. Энергия Венеры, напротив, проявляется в страсти, зажигаемости и активности. Она вдохновляет на самовыражение, творческую активность и активное взаимодействие с окружающим миром. В ходе практики участникам будет предложено поработать с личными аспектами, связанными с каждой из этих энергий, проанализировав, где они испытывают дефицит или избыток. Это поможет выявить западающие аспекты в их жизни и определиться, как можно сбалансировать эти две энергии, чтобы лучше реализовывать свои желания и потребности. В результате занятия участники смогут глубже понять свои эмоциональные состояния и научатся гармонично сочетать энергии Луны и Венеры в повседневной жизни.	более желанная? 2. Что понравилось в практике больше всего?	
6	Завершающий зум модуля	0.5	Промежуточный контроль в виде зачета.		

	ИТОГО:	6.4			
Модуль 4 – Тень и сила Гейши					
1	Про секс. Тень девочки	0.6	На занятии, посвященном сексуальности, участники исследуют, как эта важная сфера жизни влияет на их личностный рост и развитие. Особое внимание будет уделено архетипу Гейши, который символизирует гармонию, чувственность и умение выражать свои желания. Для того чтобы прийти к пониманию и принятию архетипа Гейши, участникам предстоит столкнуться со своими теневыми аспектами. Эксперт проведет обсуждение, в котором расскажет о том, как важно признавать и проживать эти стороны своей личности. Участники смогут узнать, как тени могут влиять на их жизнь и сексуальность, и как с ними эффективно работать. В рамках занятия участникам будет предложена инициация, посвященная раскрытию своей тени. Этот процесс поможет углубиться в собственную природу, выявить подавленные желания и страхи, а также научиться взаимодействовать с ними. Участников научат, как быть в контакте с этими аспектами себя, принимая их как часть своего целостного «я».		
2	Инициация принятия тела «Татуировка»	0.2	На занятии, посвященном принятию своего тела, участникам будет предложена практика «Татуировка», которая станет уникальным способом выразить свои чувства и отношения к своему телесному облику. Эта инициация поможет углубить осознание красоты и уникальности каждого участника, а также укрепит	Ученикам необходимо ответить на следующие вопросы: 1. Что было самым главным для Вас в образе, который прожили? 2. Что понравилось больше всего? 3. Было ли что-то, что не понравилось и как Вы с этим справились? 4. Как этот образ отражает	0.5

			связь с собственным телом. Процесс выполнения практики будет включать в себя создание ментальной татуировки или визуализацию, в которой участники смогут выразить те черты и особенности своего тела, которые они ценят или хотят принять. Участникам предложат поразмышлять о том, что именно отражает их индивидуальность, и как они могут визуализировать это через символы или образы. Во время выполнения практики ученикам будет важно отслеживать свои ощущения и эмоции: что они чувствуют по отношению к своему телу, какие мысли приходят им в голову, и как они воспринимают собственное тело в процессе творения. Эта самонастройка позволит им глубже осознать свои чувства и, возможно, преодолеть внутренние барьеры в принятии себя.	Вашу жизнь и какой ответ получили на свой запрос? 5. Как думаете, какая Ваша потребность проявилась в этой инициации?	
3	Киноинициация	3	На занятии, ученикам будет предложено посмотреть 2 фильма: «Пятьдесят оттенков серого», 2015 г. «Пятьдесят оттенков свободы», 2018 г. Итак, какие моменты есть в фильме, которые могут стать иницирующими для нас. Гристиан Грей: сильный мужской аспект, я бы отнесла его к уровню 7 мандалы зрелых мужских функций: Творец А почему? На уровне Творца много энергии созидания (а Кристиан владелец крупных корпораций и меценат) То есть все уровни мужского до Творца уже включены и работают. Разведчик (владеет информацией, умеет ее	После просмотра фильмов ученикам необходимо ответить на вопросы: А есть ли у вас любимый эпизод в этом фильме? Или то, что вызывает негатив и эмоции отвлечения?	0.5

		применять в дело эпизод в фильме: со сбором информации о девушках, о бизнесе, обо всем, что происходит вокруг) Защитник (осуществляет физическую защиту своих близких: во второй части) Кормилец (думаю, это видно по всей его материальной части и щедрости в адрес девушки, и не только... Обеспечивает рабочие места. Дарит и дает ресурсы с удовольствием. Не упрекает никогда за то, что давал. Муж генерал: первый уровень управления: забота о девушках, с которыми у него были отношения Король: Управление большими группами людей (корпорация) и ресурсами (все его компании, транспорт, яхты, дома). Какая же часть заставляет его выбирать такой тип отношений? Почему он хочет причинять боль? Раненое детское: если вы смотрели фильм или читали книгу, вы помните, откуда родилась эта идея о Доминировании. Мать наркоманка, травматический опыт полученный им в детстве от отчима, физическая боль. Подростковый опыт доминирования над ним взрослой женщины добавляет потребности «отомстить женщинам». В современном мире мужчина, который не решил задачи с мамой (мамы часто «кастрируют» мальчиков излишней опекой или нелюбовью, что проявляется зачастую ещё большей агрессией (критика, измены, рукоприкладство, отказ от ответственности за женщину). Заметили, что у Грея этих проявлений нет? Нет потребности унижать, не заботиться... То есть, его неконструктивная агрессия нашла другой выход		
--	--	---	--	--

		(которым он, кстати, управляет). Вообще, за исключением потребности причинять боль, доминирование является базовой мужской функцией, но в условиях современной реальности женщинам с сильно выраженной "амазонкой" или "девочкой" он и кажется невыносимым тираном. А вообще, все, что вызывает раздражение или отвержение в мужском персонаже, является отражением нашего внутреннего мужчины. Итак, внутри его живёт маленький раненый мальчик, отказавшийся от возможности близости и любви (вы помните эти сцены, где он не даёт до себя дотрагиваться и сцена, где она говорит ему: «Я же люблю тебя», на что он отвечает: «Нет, ты не можешь меня любить»). Расшифруем: Я никогда больше не откроюсь любви, потому что мне уже было очень больно (травматический опыт детства, физические издевательства насколько я помню из книги, отчим тушил горящую сигарету на его теле). Мать наркоманка и проститутка, которая не защитила. Потеряна защита, опора, доверие к миру. Что это дало ему хорошего: Очень часто люди с тяжёлой историей детства становятся успешными и реализованными. Боль двигает их искать исцеления и расти личностно, компенсируя травму. Плюс добавим сюда: в 15 летнем возрасте растущее мужское приобретает опыт отношений, где доминирует женщина материнского возраста по отношению к мальчику Психика получает сценарий: жестокости в детстве и жестокости в юности.	
--	--	---	--

		Боль ведёт его в силу и его агрессия имеет большей частью конструктивную форму: какую мощную империю он создал Но боль все равно требует выхода через форму сексуального доминирования. У него было 15 партнёрш до нее. Как вы думаете, почему она смогла остановить эту историю и перевести ее в любовь и близкие отношения? Какими такими своими качествами? Во время просмотра 2-ой части фильма ученикам надо задуматься: Почему он остановился на Анастейше? Почему, вернее, она его смогла остановить (с этого начинается 2 часть трилогии). Она имеет очень здоровую женскую основу. Хороший стержень и достоинство (обратите внимание на ее отношения с отцом и мамой). Границы. Вспомните эпизод, где она останавливает его (конец 1 части). Она дала ему полностью осуществить свое намерение причинить ей физическую боль. Увидела его самую "темную сторону" она не выбирает оставаться в травматических отношениях. Не спасает его, не нянчится с ним. Она показывает свои границы и уходит Не боится потерять все блага с ним связанные Анастейша обладает той самой "энергией Шахерезады, которая может исцелить тирана. Только его раненую часть (детскую). Потому что его мужская часть очень сильная Она по женски любопытна и ее интересует та игра, которую он ей предлагает. Идёт она в нее, не из позиции жертвы (а это нормальная роль в		
--	--	---	--	--

			отношения садо-мазо). Анастейша совсем не жертва, в ней очень много чувственности, лёгкости, нет страхов и внутренних барьеров для того чтобы пойти в отношения). И красная комната ее никак не пугает, даже в начале, потому что в ее голове нет такой "комнаты ужасного отношения мужчины" поэтому для нее и стало возможным пойти в отношения с Кристианом. В этой трилогии очень много ценных моментов, которые если правильным взглядом смотреть, помогут нам исцелить раненные части женского и мужского...		
4	Киноинициация	0.1	На занятии участникам необходимо просмотреть и проанализировать еще один фильм в рамках кинотерапии: «Греческая смаковница», 1976.	После просмотра фильма ученикам необходимо поделиться своими впечатлениями. А также ответить на вопрос, какие мысли возникали у вас во время фильма?	1
5	Завершающий зум модуля	0.5	Промежуточный контроль в виде зачета.		
	ИТОГО:	6.4			
Модуль 5 – Инициация в роскошь и статус					
1	Шехерезада	0.5	На занятии ученики познакомятся с новым для них архетипом – архетипом Шехерезады. Данный архетип очень близок к Гейше и является незаменимым шагом на пути к архетипу Гейши. Шехерезада является героиней сказки, где Шахрияр убивал всех женщин из-за своей мужской обиды, агрессии и боли. Ученики смогут научиться взаимодействовать с более сильной и высокой мужской энергией. Благодаря данной инициации, участники смогут укротить сильную мужскую энергию. Такая энергия напрямую влияет на деньги, уверенность,	Ученикам необходимо письменно ответить на вопросы: 1. Есть ли готовность к контакту с Шахрияром? 2. Какие отношения с отцом у вашей Шехерезады? 3. Что для вас было самым главным в инициации? 4. Как эта инициация соотносится с вашим запросом на курс?	0.5

			энергию исцеления. Данный урок поможет участникам вызвать в мужчине желание защищать женщину, восхищаться ее мудростью, исцелить его бессознательные травмы.		
2	Статусный мужчина. Инициация в женскую силу	0.7	На уроке, посвященном работе с теневой энергией, участники получат возможность исследовать те аспекты своей личности, которые они зачастую отвергают или проецируют на окружающих. Это будет важным шагом в их личностном росте, позволяя углубиться в понимание своей тени и ее влияния на жизнь. В процессе занятия ученики смогут научиться различать прямую и обратную проекцию. Прямая проекция — это когда мы видим в других качества, которые нам нравятся или с которыми мы можем идентифицироваться. Обратная же проекция касается тех аспектов, которые мы не принимаем в себе и, соответственно, видим в остальных с негативной окраской. Это понимание станет основой для работы с родовыми сценариями, которые могут быть связаны с историей их семьи и культурной идентичностью. Также на уроке будет предложена практика, позволяющая участникам преобразовать свою агрессивную энергию в мощный ресурс. Участники научатся использовать свою агрессию не как мешающий фактор, а как силу, которая может двигать их вперед и помогать достигать поставленных целей. В рамках занятия будет проведена инициация «Укрощение дикого	Ученикам необходимо выполнить задание: 1. Выпишите все «должен» к мужчинам, которые у вас есть. 2. Сделайте инициацию «Укрощение дикого жеребца» и поделитесь впечатлениями и инсайтами в чате.	1

			жеребца». Эта практика позволит участникам проявить свои самые глубокие и неординарные желания, а также проанализировать свои внутренние установки, такие как «что я должен делать» и «как я должен себя вести». Участники смогут лучше понять свой контакт с мужской сексуальностью и существующую у них энергию укрощения мужской силы, что поможет в налаждении гармоничных отношений как с собой, так и с окружающими.		
3	Архетип богини Афродиты	0.5	На занятии, посвященном архетипу богини Афродиты, участники получат уникальную возможность исследовать и развивать свою энергию любви, красоты и гармонии. Афродита, как archetype романтической и чувственной богини, несет в себе глубокие знания о любви, принятии и о том, как создать пространство для истинного самовыражения. Участники узнают, как научиться принимать и генерировать любовь, а также отдавать её тем, кто действительно дорог. Благодаря этому процессу они смогут обрести уверенность в своих желаниях и научиться делиться своей энергией с окружающими, что создаст более гармоничные и наполненные отношения. В ходе занятия будет проведено несколько инициаций, которые помогут участникам проработать чувства вины, долга и тревоги, связанные с обязательствами перед окружающими. Эти эмоции часто становятся преградой на пути к истинной свободе и самовыражению. Участники научатся отпускать эти чувства и	Ученикам надо будет ответить на вопросы: 1. Что было для вас самым главным? 2. Что больше всего понравилось? 3. Удалось ли обрести контакт Афродиты с собой? 4. Какие мысли и инсайты появились?	0.5

			позволять себе быть искренними в своих желаниях и поступках.		
4	Киноинициация	1.5	В заключительной кинотерапии участникам предстоит посмотреть фильм: «Пари матч», 2000 г., который продемонстрирует наглядное перевоплощение девушки с архетипом Амазонка в девушку с архетипом Гейша.	После просмотра ученикам необходимо поделиться своими эмоциями после просмотра фильма, а также мыслями насчет становления героини Гейшей.	0.5
5	Завершающий зум модуля	0.5	Промежуточный контроль в виде зачета.		
	ИТОГО:	6.2			
Модуль 6 – Как стать женой Короля					
1	Инициация «Как стать женой Короля?»	3	На занятии участники познакомятся с инициацией, которая позволит им войти в архетип жены и обрести уверенность в своей роли как женщины, поддерживающей своего «короля». Эта практика поможет глубже осознать свою женственность, достоинство и силу, а также напомнит о важности правильного формулирования запросов в жизни. В процессе работы участники научатся погружаться в свои проблемы через призму роли жены и анализировать, что конкретно они хотят изменить или улучшить в своей жизни. Эта проработка станет важным шагом на пути к их личностному и эмоциональному росту, поскольку они смогут глубже понять, что они ищут в отношениях и в себе. Кроме того, участники узнают о этапах женской зрелости и как важны эти этапы на пути к становлению полноценной женой короля. Каждая из		

			этих стадий представляет собой важный опыт, который помогает развить уверенность, созидательность и гармонию в отношениях. Завершив этот путь, ученицы смогут притягивать к себе достойных, статных и реализованных мужчин, что укрепит их отношения и даст возможность быть в гармонии с собой и партнером. В рамках занятия также будут предложены две дополнительные инициации, которые помогут участникам принять то, что у них есть сейчас, и научиться благодарить себя за пройденный путь. Эти практики помогут избавиться от негативных установок и блоков, мешающих движению вперед, а также настроить внутренний фокус на желаемые цели и запросы.		
2	Завершающий зум модуля	0.5	Промежуточный контроль в виде зачета.		
3	Итоговый контроль	2	Экзамен		
	ИТОГО:	5.5			
	Всего по программе:	52			

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п и наименование	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля	Кол-во часов
Предварительный модуль	5 видеолекций в записи 3 практических задания	11.1	Зачет	0.5 часа
Модуль 1. Сексуальность. Энергия. Разрешить себе быть собой	5 видеолекций в записи 4 практических задания	7.4	Зачет	0.5 часа
Модуль 2. Мужская защита	6 видеолекций в записи 5 практических заданий	7.5	Зачет	0.5 часа
Модуль 3. Сексуальность	5 видеолекций в записи 5 практических заданий	5.9	Зачет	0.5 часа
Модуль 4. Тень и сила Гейши	4 видеолекции в записи 3 практических задания	5.9	Зачет	0.5 часа
Модуль 5. Инициация в роскошь и статус	4 видеолекции в записи 4 практических задания	5.7	Зачет	0.5 часа
Модуль 6. Как стать женой Короля	1 видеолекция в записи	3	Зачет	0.5 часа
Итоговый контроль	Онлайн	-	Экзамен	2 часа
Итого				52 часа

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предварительный модуль

5 видеолекций в записи, 3 практических задания – 11.1 часов

Промежуточный контроль - 0,5 часа.

Зачет – устное собеседование по теме модуля.

В результате данного модуля ученики смогут освоить несколько ключевых навыков и концепций, которые помогут им углубить понимание себя и своих отношений. Участники научатся основам работы с архетипами и теневыми аспектами своей личности, что создаст базу для дальнейших исследований. Они смогут понять, как их прежние опыты и восприятия влияют на текущие предпочтения и выборы, научатся принимать свою внутреннюю силу и трансформировать свои негативные установки, смогут освободиться от чувства вины и страха, связанных с самовыражением.

Модуль 1. Сексуальность. Энергия. Разрешить себе быть собой

5 видеолекций в записи, 4 практических задания – 7.4 часов

Промежуточный контроль - 0,5 часа.

Зачет – устное собеседование по теме модуля.

В результате данного модуля, посвященного архетипу Гейши и работе с запретами, ученики смогут осознать и проработать различные аспекты своей сексуальности и женственности. Участники научатся определять и прорабатывать внутренние и внешние ограничения, мешающие им свободно выражать свою сексуальность и женственность, исследовать и осознать влияние родовых сценариев и программ на их восприятие сексуальности. Они смогут проработать родовые травмы и запреты, которые передаются из поколения в поколение, что поможет им освободиться от ограничивающих паттернов.

Модуль 2. Мужская защита

6 видеолекций в записи, 5 практических заданий – 7.5 часов

Промежуточный контроль - 0,5 часа.

Зачет – устное собеседование по теме модуля.

В результате данного модуля, посвященного проработке архетипа Гейши и взаимодействию с внутренними энергиями, ученики смогут распознавать и трансформировать негативные мысли, обиды и ограничения, что позволит им восстановить внутренний баланс, исследовать свою женственность и научиться создавать атмосферу расслабленности и доверия в отношениях, принимать любовь. Участники поймут, как создавать гармоничные, взаимодополняющие отношения между мужской и женской энергиями. Они научатся принимать свою роль в отношениях и развивать свою уверенность в взаимодействии с партнером.

Модуль 3. Сексуальность

5 видеолекций в записи, 5 практических заданий – 5.9 часов

Промежуточный контроль - 0,5 часа.

Зачет – устное собеседование по теме модуля.

В результате данного модуля, посвященного преодолению перфекционизма и работе с различными архетипами и энергетическими полями, участники смогут развить множество навыков и пониманий, которые помогут им развить умение принимать помощь, поддержку и любовь от окружающих и глубже ценить присутствующие в их жизни блага, открыться новым

жизненным горизонтам и более полно переживать каждое мгновение, осознать свои эмоциональные потребности и развить гармоничные отношения с собой и окружающими.

Модуль 4. Тень и сила Гейши

4 видеолекции в записи, 3 практических задания – 5.9 часов

Промежуточный контроль - 0,5 часа.

Зачет – устное собеседование по теме модуля.

В результате данного модуля, посвященного сексуальности, телесной значимости и проработке архетипов, ученики смогут научиться открыто обсуждать свои чувства и желания, а также понять, как строить здоровые и гармоничные отношения с партнером, проработать свои страхи, блоки и желания, которые мешают им полноценно проявлять свою сексуальность и телесность, создать безопасное пространство для самовыражения и открытого обсуждения своих потребностей и желаний.

Модуль 5. Инициация в роскошь и статус

4 видеолекции в записи, 4 практических задания – 5.7 часов

Промежуточный контроль - 0,5 часа.

Зачет – устное собеседование по теме модуля.

В результате данного модуля, посвященного архетипам Шехерезады и Афродиты, а также взаимодействию с мужским и женским энергиями, ученики смогут развить здоровые взаимоотношения, основанные на уважении и поддержке. Участники смогут исследовать свои ожидания и установки по отношению к мужчинам и их ролям в жизни, ученики получат инструменты для принятия своей женской силы, глубже поймут свои отношения с мужчинами и смогут развивать уверенность в своих чувствах и желаниях.

Модуль 6. Как стать женой Короля

1 видеолекция в записи – 3 часа

Промежуточный контроль - 0,5 часа.

Зачет – устное собеседование по теме модуля.

В результате модуля Инициация «Как стать женой Короля» ученики смогут освоить важные навыки и концепции, которые помогут им углубить понимание роли женщины в отношениях и её внутренней силы. Учащиеся познакомятся с архетипом Жены Короля, что поможет им понять, какую роль женщина может играть в жизни мужчины, и как это взаимодействие может способствовать развитию обоих партнеров. Они смогут лучше понимать свою роль в партнерских отношениях и научиться тому, как стать поддержкой и опорой для своего мужчины, внося в отношения тепло, заботу и мудрость.

Итоговая форма контроля – устный экзамен, который проводится дистанционным способом в формате онлайн-конференции.

Вопросы экзамена:

- 1) Как сказка «Золушка» отражает инициацию в женскую силу?
- 2) Какие родовые запреты на сексуальность встречаются чаще всего и как их проработать?
- 3) В чем суть практики «Волшебное кафе» и как она помогает в самопознании?
- 4) Как архетип Гейши проявляется в современной женщине?
- 5) Какие мужские стихии (архетипы) могут защитить женскую энергию?
- 6) Как киноинициация помогает в трансформации страхов?
- 7) В чем разница между перфекционизмом и здоровой самореализацией?
- 8) Как практика «Луна-Венера» влияет на женскую природу?

- 9) Какие этапы инициации включает сказка «Аленький цветочек»?
- 10) Как проработать «тень девочки» в контексте запретов на удовольствие?
- 11) Почему архетип Шехерезады важен для коммуникации в отношениях?
- 12) Как инициация «Жена Короля» связана с принятием женской власти?
- 13) Какие телесные практики помогают снять запреты на принятие себя?
- 14) Как мужская защита соотносится с женской расслабленностью?

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические рекомендации разработаны в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

5.1. Основные понятия

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа представляет собой «комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий и в случаях, предусмотренных данным Федеральным законом, форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, а также оценочных и методических материалов» (ФЗ № 273, гл.1, ст. 2, п.9).

Электронное обучение – организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

Под **дистанционными образовательными технологиями** понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно- телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников (ФЗ № 273, ст.16, п.1). Дистанционными образовательными технологиями являются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Педагогическим работникам образовательной организации при реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:

1. необходимо планировать свою педагогическую деятельность с учетом системы дистанционного обучения, создавать простейшие, нужные для обучающихся, ресурсы и задания.
2. выражать свое отношение к работам обучающихся в виде текстовых или аудиорецензий, устных онлайн консультаций.
3. проводить промежуточный и итоговый контроль.
4. обеспечивать ведение учета результатов образовательного процесса в электронной форме.
5. в соответствии с техническими возможностями организовывать проведение учебных занятий, консультаций, вебинаров на онлайн-портале GetCourse.

5.2. Основными элементами организации электронного обучения являются следующие:

1. Многоканальность доставки образовательного контента обучающимся с помощью

используемых информационно-коммуникационных технологий (ИКТ);

2. В качестве средств доставки контента или обеспечения повышения эффективности выступает: информационно-образовательная среда GetCourse, взаимодействие в которой происходит посредством сети Интернет;

3. Средства поддержки методической работы педагога при обучении в ИКТ-насыщенной среде (электронная библиотека, медиатека записанных лекций);

4. Конспекты, записанные лекции, дополнительная литература для изучения и закрепления пройденного материала.

5. Расширенный набор средств удаленного взаимодействия, обучающегося с педагогом:

- видеоконференции;
- электронная почта и чат образовательной среды;
- трансляция или запись лекций;

6. Средства повышения эффективности оценивания результатов обучения при помощи зачета после уроков;

7. Для учета результатов образовательной деятельности, используется электронная система учета уровня освоения программного материала платформы GetCourse.

Виды занятий:

1. видеолекции (запись);
2. видеоконференции;
3. чат (онлайн-консультации);
4. видео-консультирование, в том числе в форме вебинаров;
5. контроль результатов обучения (задание, дающее возможность учащемуся дать ответы в виде текста, файлов, тестов).
6. самоподготовка — самостоятельное изучение представленных методических и раздаточных материалов, учебной литературы.

6. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

6.1. Оценка качества освоения программы проводится в отношении соответствия результатов освоения программы заявленным целям и планируемым результатам обучения.

6.2. В ходе реализации программы обучающийся выполняет домашние задания в виде устного зачета, оцениваемых педагогом по системе зачет/незачет.

6.3. По окончании реализации программы проводится экзамен в форме устного собеседования для определения степени усвоения программы, обучающийся получает Сертификат.

6.4. Результаты обучения:

После прохождения дополнительной образовательной программы участники смогут:

1. Освоить техники работы с родовыми и социальными запретами в области взаимоотношений с мужчинами.
2. Изучить и проработать архетипические сценарии для раскрытия женской силы.
3. Применять инициации из сказок и кино для личной трансформации.
4. Улучшить навыки расслабленности, принятия тела и эмоциональной устойчивости.
5. Сформировать осознанный подход к отношениям с мужчинами, включая тему статусности и защиты.
6. Практиковать полученные знания и навыки.

6.5. Критерии оценки

«Зачтено» - теоретическое содержание урока/программы/модуля освоено полностью, все предусмотренные программой учебные задания выполнены.

«Не зачтено» - теоретическое содержание урока/программы/модуля не освоено, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.

6.6. Формы и методы оценки

Промежуточный контроль в форме домашних работ – письменного или устного ответа на вопросы после каждого модуля программы.

Итоговый контроль в форме экзамена. Оценивается содержание ответа на вопрос и понимание материала обучения в целом. При правильных ответах более, чем на 70% вопросов, выставляется оценка «Зачтено».

С целью оценивания содержания и качества учебного процесса, а также отдельных педагогов со стороны обучающихся проводится анкетирование, получение отзывов и др.

7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

7.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы используется следующее обеспечение:

Платформа для онлайн-обучения «Геткурс» -

<https://school.tatyanasokor.ru/teach/control/stream/view/id/934556363>

На платформе размещен Электронный курс, включающий в себя Учебные материалы: презентации, лекции, учебные пособия, структуру уроков и домашних заданий.

Для реализации программы используется компьютер (ноутбук) Macbook Air M1 2020, серийный номер C02FJKWZQ6L4, macOS Big Sur, версия 11.2.3, русская клавиатура. Камера и микрофон встроены в данный ноутбук.

7.2 Информационное обеспечение обучения

В дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе использованы авторские материалы, согласно содержанию программы.

Дополнительные материалы, расположенные на образовательной платформе:

<https://school.tatyanasokor.ru/teach/control/stream/view/id/934556363>

8. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- 8.1. Для реализации программы привлекаются педагоги дополнительного образования, имеющие соответствующее образование по социально-гуманитарной направленности.
- 8.2. При приеме на работу по трудовому договору или по иному договору проверяется отсутствие ограничений по занятию образовательной деятельностью.