

ООО «ИНСТИТУТ ПСИХОСОМАТИКИ»

121609, г. Москва, ул. Крылатская, д. 45, корм. 1, эт/пом/ком 1/VIII/1,
e-mail: edu@psy-university.com, веб-сайт: <https://psy-university.com>

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

_____ А.О. Толоконин

Приказ № 3 от 10.02.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Наименование программы
«Введение в психосоматику»

Общая трудоемкость
72 академических часа

Форма обучения
Очно-заочная

Оглавление

1. Общая характеристика программы

- 1.1. Аннотация программы
- 1.2. Нормативно-правовые основания разработки программы
- 1.3. Категория обучающихся
- 1.4. Общая трудоемкость программы
- 1.5. Формы обучения
- 1.6. Организационные формы обучения
- 1.7. Продолжительность обучения
- 1.8. Режим занятий

2. Планируемые результаты обучения

- 2.1. Цель программы
- 2.2. Задачи программы
- 2.3. Планируемые результаты

3. Содержание программы

- 3.1. Учебный план программы
- 3.2. Тематическое содержание дисциплины
- 3.3. Календарный учебный график

4. Условия реализации программы

- 4.1. Материально-техническое обеспечение
- 4.2. Учебно-методическое и др. информационное обеспечение программы
- 4.3. Кадровое обеспечение программы

5. Оценка качества освоения программы

- 5.1. Форма аттестации
- 5.2. Оценочные материалы

6. Список литературы

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Аннотация программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Введение в психосоматику» (далее ДООП) имеет социально-гуманитарную направленность.

Психосоматика представляет собой направление медицинской психологии, занимающееся изучением влияния психологических факторов на возникновение ряда соматических заболеваний,

Актуальность программы в настоящее время обусловлена большим вниманием к изучению психологических механизмов и факторов возникновения и течения болезней, поиску связей между характером психического стрессового фактора и поражением определенных органов и систем, а также практическому применению этих знаний.

1.2. Нормативно-правовое основание разработки программы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242).

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

1.3. Категория обучающихся – лица в возрасте от 16 лет любого уровня подготовки.

1.4. Объем программы — 72 академических часа: обязательные учебные занятия — 32 часа, самостоятельная работа слушателя- 40 часов

1.5. Формы обучения: очно-заочная с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

1.6. Организационные формы обучения: коллективные, групповые, индивидуальные

1.7. Продолжительность обучения: 9 дней (4 дня – очно, 5 дней – самоподготовка)

1.8. Режим занятий: 4 дня, суббота и воскресенье с 10.00 до 17.00, предусмотрен часовой перерыв на обед, и два 15-минутных перерыва в первой и второй половине дня.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

2.1. Цель программы: ознакомление слушателей с концепциями душевного, психологического и психофизического здоровья человека, механизмами формирования психосоматических расстройств.

2.2. Задачи программы:

Предметные:

- сформировать навык диагностировать психосоматические причины заболеваний, читать психосоматический сценарий
- сформировать навык отрабатывать запрос клиента (выявлять запрос и ставить

правильные цели)

- сформировать навык практической работы с клиентом (психологического консультирования с психосоматическим подходом)

Метапредметные:

- расширять представление о работе с эмоциями, убеждениями, травмами, сопротивлением;
- развиваться как специалист, развивать свой бренд

Личностные:

- активировать личностные ресурсы для применения знаний о психосоматике в практической деятельности;
- формировать новые условные рефлексы, новую модель поведения, которая обусловит позитивные изменения в жизни человека

2.3. Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающийся должен:

Иметь представление:

- о модели современной психосоматики;
- этапах становления психотерапевта;
- об основных видах психосоматических расстройств и механизмах их формирования
- структуре терапевтического сеанса

Уметь:

- диагностировать психосоматические причины заболеваний, читать психосоматический сценарий;
- формировать новые условные рефлексы, новую модель поведения, которая обусловит позитивные изменения в жизни человека;
- отрабатывать запрос клиента (выявлять запрос и ставить правильные цели);
- развиваться как специалист, развивать свой бренд.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебный план программы

Общая трудоемкость дисциплины – 72 академических часа

Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование тем	Общая трудоемкость в ак. часах	Аудиторная деятельность		Самостоятельная работа/ аттестация
			Лекция	Практ. занятия	
1.	История психосоматики	6	2	0	4
2.	Биологические законы Райка Хаммера	9	3	0	6
3.	Модели человека	9	3	0	6
4.	Развитие мозга и связи с телом	11	2	1	8

5.	Становление психотерапевта	11	2	1	8
6.	Психосоматика заболеваний систем и органов человека	26	2	16	8
	ВСЕГО:	72	14	18	20

3.2. Тематическое содержание дисциплины

Тема 1. История психосоматики

Платон. Гиппократ. Ломоносов М.В. Франц Месмер. Иоган Хайнрот. Карл Якоби. Джеймс Брейд. Эмиль Куэ. Павлов И.П. Бехтерев В.М. Пьер Жане. З. Фрейд. К. Юнг. А. Райх. Ганс Селье. Франц Александер. Райк Хаммер.

Тема 2. Биологические законы Райка Хаммера.

1 Закон. 2 Закон. 3 Закон. 4 Закон. 5 Закон.

Тема 3. Модели человека.

Модель человека в западной медицине. Модель человека в Восточной медицине. Религиозная модель. Эзотерическая модель. Психотерапевтическая модель. Психосоматический сценарий.

Тема 4. Развитие мозга и связи с телом.

Триала здоровья. Понятие стресса и психотравмы. ПТСР. Рефлексы. Поливагальная теория Стивена Поджеса. Управление стрессовой реакцией. Уровни психики. Внушение. Любовь – самая мощная исцеляющая сила.

Тема 5. Становление психотерапевта

Правила психотерапии. Психотерапевтический контракт. Этапы становления психотерапевта. Маркетинг в психотерапии. Развитие личного бренда специалиста. Юридические и налоговые аспекты работ в области психосоматики. Практика работы с пациентом

Тема 6. Психосоматика заболеваний систем и органов человека.

Психотравмы. Этапы программирования человека. Психотравмы и тело человека. Страх диагноза. Медицинские внушения. Заболевания желудочно-кишечного тракта. Заболевания кожи. Аллергии. Гинекологические заболевания. Молочные железы. Психосоматика мужской половой системы. Болезни опорно-двигательного аппарата. Нервно-психические заболевания. Заболевания почек и мочевыводящих путей. Территориальные конфликты. Эндокринные заболевания. Психосоматика органов зрения. Психосоматика бронхолегочной системы. Психосоматика избыточного и недостаточного веса.

Практические занятия

Практическое занятие предусматривает выполнение практического задания, которое включает в себя отработку умений и навыков по всем разделам дисциплины. Практическое задание может выполняться как после каждой темы (частично), так и после изучения нескольких тем разделов дисциплины.

№ раздела/ темы	Наименование тем практических занятий	Практическое задание
4.	Развитие мозга и связи с телом	Выполнение упражнений, направленных на понимание взаимосвязи мозга и тела

5.	Становление психотерапевта	Выполнение упражнений, направленных на развитие навыков работы с психосоматическим сценарием
6.	Психосоматика заболеваний систем и органов человека	Выполнение упражнений, направленных на развитие навыков проведения терапевтического сеанса

3.2. Календарный учебный график

Название программы	Виды работ	Период обучения в днях				
Даты обучения		00.00.202_	00.00.202_	00.00.202_ - 00.00.202_	00.00.202_	00.00.202_
«Введение в психосоматику»	Аудиторная работа	1 день (8 ак. час.)				
	Аудиторная работа		1 день (8 ак. час.)			
	Самостоятельная работа			5 дней (40 ак. час.)		
	Аудиторная работа				1 день (8 ак. час.)	
	Аудиторная работа					1 день (8 ак. час.)

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-техническое обеспечение

Институт располагает материально-технической базой, обеспечивающей реализацию образовательной программы:

1. Ноутбук (2 шт.)
2. Проектор

Организация трансляций проводится посредством онлайн платформы «Гет курс».

4.2. Учебно-методическое и др. информационное обеспечение

1. Презентационные материалы к ДООП «Введение в психосоматику».
2. Учебное пособие ООО «Институт психосоматики» «Введение в психосоматику».

Содержание учебно-методических материалов представлено в учебно-методических ресурсах, размещенных в электронной информационно-образовательной среде Института на онлайн платформе ООО «Система Геткурс».

4.3. Кадровое обеспечение

Реализация ДООП обеспечивается преподавателями, требование к квалификации которых регулируется законодательством Российской Федерации в сфере образования и труда.

5. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1. Форма аттестации

Аттестация не предусмотрена.

5.2. Оценочные материалы

Не предусмотрены

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Жильбер Рено. Исцеление воспоминанием: авторская методика разрешения внутренних конфликтов и лечения болезней. ООО «Издательство «Эксмо», 2022 г. 528 с.
2. Райк Хаммер. Книга – справочник болезней и их причины. Электронное издание. Дата выхода на ЛитРес: 2022 г. 350 с.
3. Зигмунд Фрейд. Введение в психоанализ. АСТ 2022 г. 544 с.
4. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика. Эксмо, 2005г. 992 с.

Вспомогательная литература

1. Зигмунд Фрейд. Психопатология обыденной жизни. Эксмо-Пресс, 2020 г. 192 с.
2. Зигмунд Фрейд. Толкование сновидений. Эксмо-Пресс, 2022 г. 560 с.
3. Зигмунд Фрейд. «Я» и «оно». Эксмо-Пресс, 2017 г. 160 с.
4. Зигмунд Фрейд. Очерки по психологии сексуальности. Эксмо-Пресс, 2022 г. 352 с.
5. Карл Юнг. Психология бессознательного. Канон+РООИ "Реабилитация" 2012 г. 320 с.
6. Карл Юнг. Архетипы и коллективное бессознательное. АСТ, 2020 г. 224 с.
7. Карл Юнг. Символы трансформации. АСТ, 2020 г. 738 с.
8. Карл Юнг. Брак как психологическое отношение. МОДЭК, 2004 г. 117 с.
9. Карл Юнг. Конфликты детской души. Канон+, 2021 г. 320 с.
10. Карл Юнг. Нераскрытая самость (Настоящее и будущее). АСТ, 2021 г. 235 с.
11. Фредерик С. Перлз. Внутри и вне помойного ведра. Питер, 2023 г. 320 с.
12. Станислав Гроф. За пределами мозга. Ганга, 2018 г. 528 с.
13. Станислав Гроф. Холотропное дыхание. Ганга, 2018 г. 352 с.
14. Станислав Гроф. Исцеление наших самых глубоких ран. Ганга, 2021 г. 400 с.
15. Станислав Гроф. Неистовый поиск себя. Руководство по личностному росту через кризис. Ганга, 2018 г. 540 с.

Программа разработана ООО «Институт психосоматики»