

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

«Искусство гипноза»

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
- 3.2. 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 «Искусство гипноза» (далее ДООП) имеет социально-гуманитарную направленность.

В настоящее время гипнотерапия является популярным, востребованным и эффективным методом решения психологических проблем.

Программа дает представление о гипнотерапии как о способе предоставления человеку доступа к собственным ресурсам, содействия изменениям в поведении, реструктуризации когнитивно-аффективных паттернов, перестройки эмоционально-стрессовых событий и ощущений, реинтеграции недоступных (диссоциированных) чувств.

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: формирование у слушателей представления о принципах и методах современной гипнотерапии и навыков их использования в профессиональной деятельности и в повседневной жизни.

2.2. Задачи программы:

Предметные:

- сформировать навык достижения гипнотического состояния, его понимания и использования повседневной жизни для помощи себе и другим людям
- сформировать навык применения терапевтических приемов, и техник, используемых

в гипнозе.

Метапредметные:

- расширять представление о работе с эмоциями, убеждениями, травмами в гипнотерапии;
- расширять представление о работе с сопротивлением

Личностные:

- активировать личностные ресурсы для применения знаний о гипнотерапии в практической деятельности

2.3. Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающийся должен:

- иметь представление об основных понятиях гипнотерапии, феноменах гипноза, способах погружения в гипноз, противопоказаниях к гипнозу, признаках гипнотизации.
- иметь представление об инструментах гипнотизации, видах внушений, терапевтических приемах, используемых в гипнозе.
- иметь представление о методах работы с эмоциями, травмами, сопротивлением.
- иметь представление о структуре терапевтического сеанса
- владеть техниками и приемами гипнотерапии

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.	Краткая история гипноза	6	2	0	4
2.	Основные понятия гипнотерапии	12	3	3	6
3.	Инструменты гипнотизации	11	3	2	6
4.	Терапевтический сеанс	13	2	3	8
5.	Работа с сопротивлением. Психика человека	14	3	3	8
6.	Углубление транса. Тройная спираль (петля) Милтона Эриксона.	16	3	5	8
ВСЕГО:		72	16	16	20

3.2. Тематическое содержание дисциплины

Тема 1. Краткая история гипноза

История гипноза в древности и эпоху средневековья. Научный этап развития учения о гипнозе. Развитие теорий гипноза в XIX-XX веке. Российская школа изучения гипноза

Тема 2. Основные понятия гипнотерапии

Мифы и страхи о гипнозе. Виды гипноза (классический, эриксоновский,

невербальный). Самогипноз. Как и где используют гипноз в повседневной жизни. Гипноз как метод. Показания и противопоказания к гипнозу. Внушаемость и гипнабельность. Феномены гипноза. Способы погружения в гипноз. Признаки гипнотизации (транса).

Тема 3. Инструменты гипнотизации

Что такое произвольное и непроизвольное внимание и как это использовать для наведения транса. Как работают и используют эмоции. Установки и убеждения. Виды внушений. Работа с рапортом. Ратификация. Разбор примера индукции. Терапевтические приемы, используемые в гипнозе (Диссоциация, Возрастная регрессия, Временная прогрессия, Гипноанализ). Гипнотическая индукция. Пример метафоры для индукции.

Тема 4. Терапевтический сеанс

Сбор анамнеза Предварительная беседа Объяснение принципов возникновения симптомов Диагностика Погружение в гипноз. Вывод из гипноза

Тема 5. Работа с сопротивлением. Психика человека

Объяснение технологии работы с сопротивлением. Работа с вниманием, эмоциями. Рекомендации при наведении гипноза и выхода из него. Медитация покоя.

Тема 6. Углубление транса. Тройная спираль (петля) Милтона Эриксона

Углубление транса при использовании счета и элементов каталепсии (частей тела-рук). Практика углубления транса. Тройная спираль. Практика тройной спирали.

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.

3.3. Календарный учебный график

Название программы	Виды работ	Период обучения в днях				
		00.00.202_	00.00.202_	00.00.202_ - 00.00.202_	00.00.202_	00.00.202_
«Искусство гипноза»	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 «Искусство гипноза».
2. Учебное пособие ООО «Институт психосоматики» «Искусство гипноза».

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. Бехтерев В.М. Гипноз. Внушение. Телепатия. ООО «Издательство «Эксмо», 2022. 390 с.
2. Гинсбург М.Р., Е.Л. Яковлева. Эриксоновский гипноз: систематический курс. МПСИ, 2008 г. 312 с.
3. Гордеев М.Н. Фундаментальное руководство по эриксоновскому гипнозу. Изд-во Института Психотерапии, 2015 г. 357 с.
4. Горин С. А вы пробовали гипноз? Эксмо, 2018 г. 416 с.
5. Эриксон Милтон Г. Мой голос останется с вами. Институт общегуманитарных исследований, 2016 г. 232 с.

Вспомогательная литература

1. Сьюзен Форвард. Токсичные родители. Питер, 2020 г. 268 с.
2. Дэйв Элман Гипнотерапия. Изд-во Института Психотерапии, 2014 г. 313 с.
3. Жуковец Р. Как укротить эмоции. Весь, 2020 г. 240 с.
4. Литвак М. Психологическое айкидо. Феникс, 2022 г. 219 с.
5. Ньютон М. Предназначение души. Жизнь между жизнями. Будущее Земли, 2021 г. 384 с.
6. Эрик Берн. Игры, в которые играют люди. Бомбора, 2022 г. 256 с.
7. Капранов А. За что мне такому хорошему такая хреновая жизнь? АСТ, 2019 г. 256 с.

Программа разработана ООО «Институт психосоматики»