

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
«Психосоматика. Начальный курс»

Общая трудоемкость
36 академических часов

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 «Психосоматика. Начальный курс» (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 — 36 академических часа: самостоятельная работа слушателя - 48 часа.

1.5. Формы обучения: заочная (самостоятельная работа с использованием информационных технологий/технических средств обучения, дистанционных образовательных технологий (мультимедийные лекции, видеоконференции и т.д.)

1.6. Организационные формы обучения: индивидуальные

1.7. Продолжительность обучения: период освоения программы 8 недель

1.8. Режим занятий: учебная нагрузка распределяется слушателем самостоятельно, в соответствии с установленным объемом часов на период освоения программы.

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 рефлексy, 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 рефлексy, 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 – 36 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.	Что такое психосоматика	6	0	0	6
2.	Эмоции	6	0	0	6
3.	Роль энергии	6			6

4.	Психосоматика и деньги	6	0	0	6
5.	Личная жизнь и психосоматика	6	0	0	6
6.	Как быть здоровым всегда	6	0	0	6
	ВСЕГО:	36	0	0	36

3.2. Тематическое содержание дисциплины

Тема 1. Что такое психосоматика

История психосоматики от каменного века до наших дней

Что такое Германская новая медицина

Что такое стресс, психотравма, конфликт. Тайны мозга. Как сознание связано с телом.

Практика управления вниманием

Тема 2. Эмоции

Какие эмоции и переживания живут в следующих органах и системах:

Пищеварительная система, сердечно-сосудистая система, эндокринная система, опорно-двигательный аппарат (мышцы, кости, суставы). Кожа. Волосы, ногти, зрение, нервная система, психика, гинекология, урология. О чем говорят болезни. Работа с травмой, депрессией, страхами.

Практика по работе с эмоциями

Тема 3. Роль энергии

Как поднять уровень энергии и улучшить здоровье. Биоэнергосоматика. Строение человека с точки зрения биоэнергосоматики. Этапы развития человека, его сознания.

Практика повышения уровня энергии и эффективности

Тема 4. Психосоматика и деньги

Как связаны деньги и психосоматика. Роль денег в жизни человека. Деньги как инструмент помощи другим людям. Путь движения специалиста от уровня новичка и достатка начального уровня и до богатого профессионала.

Практика формирования денежного потока.

Тема 5. Личная жизнь и психосоматика

Как создать гармоничные, счастливые личные и семейные взаимоотношения. Роль гармонии в личной жизни для поддержания и укрепления здоровья. Как личные и семейные взаимоотношения влияют на здоровье. Этапы развития чувства любви. Как чувство любви развивается в человеке. Роль секса в поддержании здоровья. Как взаимоотношения между мужчиной и женщиной влияют на здоровье. Созависимые отношения. Абьюз. Любовный треугольник.

Тема 6. Как быть здоровым всегда

Что такое здоровье. Как обрести здоровье, если его потерял. Что такое психосоматический сценарий заболевания и как его расшифровать. Стратегия выхода в состояние здоровья и управление им. Трансформационные техники для укрепления и поддержания здоровья (гипноз, самовнушение, работа с телом).

Как освоить профессию психосоматолога, укрепить свое здоровье и раскрыть свой потенциал.

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 - самостоятельное изучение учебных материалов в индивидуальном темпе в соответствии с установленным объемом часов на период освоения программы, равный 8 неделям. Рекомендуемая нагрузка — 6,5 часов в неделю.

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 «Психосоматика. Начальный курс».

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»