

УТВЕРЖДАЮ

ИП Петер Шёбер

 Peter Schoeber

«01» мая 2025 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«Типы и Центры как инструмент изучения психология личности и поведения»

Трудоемкость программы: 30,5 академических часов

Выдаваемый документ: сертификат о прохождении курса

Форма обучения: исключительно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Автор-разработчик:

Петер Шёбер

Москва, 2025

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеразвивающая программа направлена на получение обучающимися базовых знаний в области типов личности, а именно Дизайна Человека как инструмента рефлексии и изучения психологии и особенностей поведения личности, имеет естественнонаучную направленность и разработана с учетом уровня подготовленности участников.

Программа позволит участникам развивать навыки изучения различных моделей личности и принятия решений, исходя из полученных знаний, что может быть полезно для более глубокого анализа поведения и внутренних процессов человека.

Актуальность программы. Дополнительная общеразвивающая программа **«Типы и Центры как инструмент изучения психологии личности и поведения»** является актуальной и представляет большую ценность в наше время.

Современный мир изменяется с высокой скоростью. На его развитие влияют такие факторы, как:

- технологический прогресс. Развитие современных технологий, интернета и искусственного интеллекта оказывают большое влияние на жизнь современного человека.
- глобализация. Мир становится все более взаимосвязан, события в одной части планеты могут мгновенно и глобально повлиять на другие регионы и жизнь других людей - социальные изменения. Ценности современного общества меняются, это требует переосмысления своего отношения к работе, семейным отношениям и жизни в целом. Все эти изменения способствуют желанию большего количества людей понимать себя и свои индивидуальные особенности. Скорость и большие объемы информации, с которыми сталкивается современный человек зачастую затрудняет понимание, что из этого потока является более, а что менее значимым для жизни конкретного человека. Перенасыщенность информацией и неспособность с ней взаимодействовать может оказать негативное влияние на физическое и эмоциональное здоровье. Дизайн Человека, как современный инструмент самопознания и изучения поведения и личностных процессов, позволяет научиться лучше понимать свои ментальные, физические и эмоциональные особенности. Данное понимание оказывает благоприятное влияние на состояние физического и эмоционального здоровья, улучшает индивидуальные способности справляться со стрессовыми ситуациями, преодолевать состояние

эмоционального выгорания, строить успешную карьеру и здоровые взаимоотношения с окружающими.

Понимание себя - важный навык каждого современного человека. Таким образом, дополнительная общеразвивающая программа «Типы и Центры как инструмент изучения личности и поведения» актуальна и важна для развития личности, карьерного роста и успешной адаптации в современном мире.

Цель обучения: Дополнительная общеразвивающая программа «Типы и Центры как инструмент изучения психологии личности и поведения» помогает обучающимся освоить инструменты и технологии для самопознания, что улучшает качество жизни и отношений обучающихся, а также способствует профессиональному росту обучающихся и личностному развитию.

Задачи программы:

Обучающие:

Сформировать представления о:

- способах установления контакта с собой;
- Типах и Центрах в Дизайне Человека как с инструментом рефлексии;
- обучение навыкам построения Бодиграфа при помощи программы ММІ - знакомство с понятием Стратегии и Внутреннего авторитета.

Развивающие:

- развитие интереса к саморазвитию и познавательной деятельности;
- способствует развитию позитивного отношения к себе;
- умению разрешать конфликтные ситуации;
- умению находить позитивный вариант выхода из трудной жизненной ситуации;
- умению любить себя, уважительно относиться к другим людям;
- развитие навыков построения и чтения Бодиграфа.

Воспитательные:

- воспитание и развитие личности, умеющей взаимодействовать с окружающими

1.1. Планируемые результаты обучения:

В результате освоения курса, обучающиеся получают знания:

- базовых понятий и терминологии типологии личности в Дизайне Человека;
- построения и анализа Бодиграфа на уровне Типов и Центров;
- формирование основ системы Дизайн Человека как инструмента самопознания и изучения поведения и внутренних процессов личности;
- готовность применять полученные знания в жизни и дальнейшем обучении;
- формирование ответственного отношения к обучению;
- развитие мотивации к самопознанию и развитию личности.

В результате освоения курса, обучающиеся получают умения и навыки:

Взаимодействие с окружающим Миром:

- умение задавать вопросы и отвечать на них;
- умение информировать окружающих;
- умение выражать эмоциональное состояние;
- умение вести диалог;
- умение принимать корректные решения с опорой на внутренний авторитет

Развитие навыков осознанности:

- осознание физических, эмоциональных и ментальных реакций на внешние раздражители;
- понимание внутреннего состояния и умение с ним взаимодействовать в различных обстоятельствах.

Практическое применение знаний:

- практическое применение знаний в личной и профессиональной жизни.

1.2. ***Категория обучающихся:*** Взрослые от 18 лет вне зависимости от уровня образования и иных требований.

1.3. ***Форма обучения:*** дистанционная

1.4. ***Режим занятий:*** индивидуальный

Трудоемкость программы: семь недель, два раза в неделю, всего 36,5 ак. часа.

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№п /п	Наименование модулей, разделов, дисциплин, тем	Видео- лекции (ак.ч)	Самостоятельная работа (ак.ч.)
Модуль 1: Типы личности			
1.	Тема 1. Манифестор	2	0,5
2.	Тема 2. Генератор	1	0,5
3.	Тема 3. Проектор	4	0,5
4.	Тема 4. Рефлектор	1	0,5
	Промежуточная аттестация по урокам 1.2.3,4		1
Модуль 2: Центры и их влияние на мышление, эмоции и волю			
5.	Тема 5. Корневой центр	2,5	
6.	Тема 6. Открытый и определенный корневой центр	2	0,5
7.	Тема 7 Сакральный центр	1,5	0,5
8.	Тема 8 Центр Солнечного Сплетения	1,5	0,5
9.	Тема 9 Центр Селезенки	1,5	0,5
10.	Тема 10 Эго центр	1	0,5
11	Тема 11 Джи центр	1	0,5
12	Тема 12 Горловой центр	0,5	0,5
13	Тема 13 Ум: Аджна и Теменной центры	2	0,5

	Промежуточная аттестация по урокам 5 - 13		1
Итоговый контроль			1
		21,5	9
Трудоемкость программы (всего)			30,5

2.2. Рабочая программа

№ п/п	Вид учебных занятий, учебных работ	Содержание
Тема 1. Манифестор	Видео-урок Самостоятельная работа	Урок 1. Техническое определение Манифестора, как Типа. Понятие манифестирования и как проявляется воздействие на практических примерах из жизни. Дети Манифесторы и родительский контроль. Три типа поведения Манифестора, как последствия некорректного воспитания. Два типа стратегии, в зависимости от возраста. Принятие решений и три типа Внутреннего Авторитета. Особенности профессионального роста Манифесторов с разным Авторитетом.
Тема 2. Генератор	Видео-урок Самостоятельная работа	Урок 2. Техническое определение генератора, как Типа. Дифференциация Генераторов внутри Типа. Эмоциональные и неэмоциональные Генераторы. Ложное Я Генератора. Принятие решений, в зависимости от определённости. Техническое определение Манифестирующего Генератора и его отличия от не манифестирующего Генератора. Особенности действий и принятий решений для Манифестирующих Генераторов.

Тема 3. Проектор	Видео-урок Самостоятельная работа	Урок 3. Исторические предпосылки к появлению Проекторов. Общее определение Проектора, как типа. Корректность и Ложное Я Проекторов. Ожидание приглашения, как стратегия для жизни. Дифференциация Проекторов, как Типа. Особенности принятия решений в зависимости от Внутреннего Авторитета. Развитие осознанности и принятие решений в повседневной жизни. Три важных элемента для жизни Проектора.
Тема 4. Рефлектор	Видео-урок Самостоятельная работа	Урок 4. Техническое определение Рефлектора, как Типа. Окружение и Рефлектор. Главная тема в жизни Рефлектора. Особенности процесса принятия решений Рефлектором. Связь Рефлектора и больших систем. Способность Рефлектора, как Типа.
Промежуточная аттестация по урокам 1,2,3,4	Самостоятельная работа	Письменный тест по Урокам 1-4, 30 вопросов с необходимостью выбрать правильный ответ.
Тема 5. Корневой центр	Видео-урок	Урок 5. Техническое определение Центра. Разбор понятий: адреналин, стресс, напряжение. Два способа справляться со стрессом. Основные «ключи» корневого центра. Три типа

		корневого давления. Различия внутреннего и внешнего стресса. Стратегия и Авторитет, как здоровые способы справляться со стрессом. Открытый и определенный Корневой центр - общие понятия.
Тема 6. Открытый определенный Корневой центр	и Видео-урок Самостоятельная работа	Урок 6. Механика открытого Корневого центра. Вызовы и ловушки открытого Корневого центра. Эустресс и дистресс. Способы справляться со стрессом и практические рекомендации. Практическое задание.
Тема 7. Сакральный центр	Видео-урок Самостоятельная работа	Урок 7. Функция определенного Сакрального центра. Особенности «сакрального отклика». Вызовы и потенциал сакрального отклика. Практические рекомендации, как реализовать потенциал открытого Сакрального центра.
Тема 8. Центр Солнечное Сплетение	Видео-урок Самостоятельная работа	Урок 8. Основная функция центра Солнечного Сплетения и его связь с эмоциональным интеллектом. Механика определенного центра Солнечного Сплетения: стабильность и ограничения.
Тема 9. Центр Селезенки	Видео-урок Самостоятельная работа	Урок 9. Основная функция центра Селезенки и его связь с иммунной системой человека.

Тема 10. Центр Эго	Видео-урок Самостоятельная работа	Урок 10. Понятие силы воли, ее связь с достижением целей и успехом на материальном плане. Общие функции Эго центра и биологическое соотношение. Основные функции определенного Эго центра. Достижение целей, эгоизм и ложное я определенного Эго центра.
Тема 11 Центр Джи	Видео-урок Самостоятельная работа	Урок 11. Понятие «самости».
Тема 12 Горловой центр	Видео-урок Самостоятельная работа	Урок 12. Функция и биологическое соотношение Центра «голоса» и особенности соединений с другими центрами. Коммуникация.
Тема 13 Ум: Аджна и Теменной центры	Видео-урок Самостоятельная работа	Урок 13. Функция и историческое значение Ума. Особенности принятия решений при помощи ума. Значение «ума» в жизни современного Человека.
Промежуточная аттестация по урокам 5, 6, 7, 8, 9,10,11,12,13	Самостоятельная работа	Письменный тест по Урокам 5-13, 30 вопросов с необходимостью выбрать правильный ответ.
Итоговая аттестация	Самостоятельная работа	Итоговая аттестация проводится в форме письменного теста по Урокам 1-13, 30 вопросов с необходимостью выбрать правильный ответ.

РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

За время прохождения курса предусмотрены две промежуточные аттестации:

ПЕРВАЯ промежуточная аттестация проводится в начале третьей недели обучения по следующим темам:

1. Тема 1 «Манифестор»
2. Тема 2 «Генератор»
3. Тема 3 «Проектор»
4. Тема 4 «Рефлектор»

Форма аттестации: письменная работа направлена на проверку знаний обучающегося владения основными понятиями по темам - тест по темам Уроков 1-4, 30 вопросов с необходимостью выбрать правильный ответ.

Критерии оценки:

За каждый правильный ответ студент получает по 1 баллу (максимальное количество баллов – 30)

15-30 баллов – тест сдан

14 баллов и менее – тест не сдан

ВТОРАЯ промежуточная аттестация проводится в начале шестой недели обучения по следующим темам:

1. Тема 5 «Корневой центр»
2. Тема 6 «Открытый и определенный Корневой центр»
3. Тема 7 «Сакральный центр»
4. Тема 8 «Центр Солнечное Сплетение»
5. Тема 9 «Центр Селезенки»
6. Тема 10 «Центр Эго»
7. Тема 11 «Центр Джи»
8. Тема 12 «Горловой центр»
9. Тема 13 «Ум: Теменной и Аджна центры»

Форма аттестации: письменная работа направлена на тестирование навыков обучающегося владения основными понятиями по темам Уроков

5-13 - тест по типам, 30 вопросов с необходимостью выбрать правильный ответ.

Критерии оценки:

За каждый правильный ответ студент получает по 1 баллу
(максимальное количество баллов за тест – 30)

15-30 баллов – тест сдан

14 баллов и менее – тест не сдан

При успешной сдаче промежуточных аттестаций студенты допускаются до итоговой аттестации по окончании курса.

ИТОГОВАЯ аттестация

Форма аттестации: тест с выбором правильного варианта ответа из предложенных по темам пройденного курса.

Критерии оценки:

За каждый правильный ответ студент получает по 1 баллу
(максимальное количество баллов за тест – 30).

Суммарное количество баллов за тест – 30

15-30 баллов – тест сдан

14 баллов и менее – тест не сдан

РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Организационно-методическое и информационное обеспечение программы

Обучение проводится в дистанционном формате на платформе AXL-school. На ней размещаются видеоуроки и все необходимые материалы. Разделы открываются постепенно, на протяжении всего курса.

Для успешного прохождения курса обучающиеся должны иметь доступ к компьютеру или мобильному устройству с интернет-соединением. Образовательная платформа поддерживает различные форматы контента, включая текстовые материалы, видеоуроки и практические задания.

Используемые технологии позволяют легко отслеживать прогресс и получать обратную связь.

4.2. Материально технические условия реализации программы

Для реализации данной программы дистанционного обучения по адресу г. Москва, Мичуринский пр-т, д.31, к.2, кв.231 имеется:

1. Доступ к электронным информационным и образовательным ресурсам;
2. Доступ к сети интернет;
3. Индивидуальное рабочее место преподавателя;
4. Технические средства обучения:
 - 4.1. Ноутбук с встроенной в монитор web-камерой микрофоном - 1 шт.;
 - 4.2. Мышь-манипулятор – 1 шт;
 - 4.3. USB-микрофон с настольным штативом Tula

4.3. Учебный график (примерный)

На протяжении 7 недель						
Неделя 1						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
Видеоурок по теме № 1: «Манифестор» - 2 часа	Самостоятельная работа по теме №1 «Манифестор» - 0,5 часа		Видеоурок по теме №2 «Генератор» - 1 час	Самостоятельная работа по теме №2 «Генератор» - 0,5 часа		
Неделя 2						

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
Видеоурок по теме № 3 «Проектор» - 4 часа	Самостоятельная работа по теме № 3 «Проектор» - 0,5 часа		Видеоурок по теме № 4 «Рефлектор» - 1 час	Самостоятельная работа по теме № 4 «Рефлектор» - 0,5 часа		

Неделя 3

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
Промежуточная аттестация (Модуль 1) 1 час	Видеоурок по теме № 5 - «Корневой центр» 2,5 часа		Видеоурок по теме № 6 - «Открытый и определенный корневой центр», 2 часа	Самостоятельная работа по теме № 5-6 - «Корневой центр, Открытый корневой центр», 0,5 часа		

Неделя 4

пн	вт	ср	Чт	пт	сб	вс
Видеоурок по теме №7 - «Сакральный центр» 1,5 часа	Самостоятельная работа по теме № 7 «Сакральный центр» 0,5 часа		Видеоурок по теме № 8 - «Центр Солнечное сплетение» 1,5 часа	Самостоятельная работа по теме №8 - «Центр Солнечное сплетение» 0,5 часа		

Неделя 5

пн	вт	ср	Чт	пт	сб	вс
Видеоурок по теме №9 - «Центр Селезенки» 1,5 часа	Самостоятельная работа по теме №9 - «Центр Селезенки» 0,5 часа		Видеоурок по теме №10 - «Центр ЭГО» 1 час	Самостоятельная работа по теме №10 - «Центр ЭГО» - 0,5 часа		

Неделя 6

пн	вт	ср	Чт	пт	сб	вс
Видеоурок по теме № 11 - «Центр Джи», 1 час	Самостоятельная работа по теме № 11 - «Центр Джи», 0,5 часа		Видеоурок по теме № 12 - «Горловой центр», 0,5 час	Самостоятельная работа по теме № 12 - «Горловой центр», 0,5 часа		

Неделя 7

пн	вт	ср	Чт	пт	сб	вс
Видеоурок по теме №13 - «Ум: аджна и теменной центры» 2 часа	Самостоятельная работа по теме № 13 - «Ум: аджна и теменной центры» 0,5 часа		Промежуточная аттестация по модулю № 2 «Центры» 1 час	Итоговая аттестация 1 час		

РАЗДЕЛ 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Нормативно-правовые акты:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-фз от 29.12.2012) <https://obrnadzor.gov.ru/wp-content/uploads/2020/11/federalnyj-zakon-ot-29-dekabrya-2012-g-n-273-fz-ob-obrazovanii-v-rossijskoj-fede.pdf>
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629) <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>

Электронно-библиотечные материалы:

1. Ефремов Е. Г. Общепсихологический практикум: учебное пособие [Электронный ресурс] / Омск: Издательство ОмГТУ, 2017. -85с. - 978-5-8149-2568-8. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=493294
2. Улитко М. В. Анатомия человека. Учебно-методическое пособие. / М. В. Улитко, И. М. Петрова, А. А. Якимов; [под общ. ред. М. В. Улитко] ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Урал. федеральный университет. — Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2018. — 88 с. https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/65248/1/978-5-7996-2447-7_2018.pdf
4. Мандель, Б. Р. Основы современной генетики: учебное пособие для учащихся высших учебных заведений / Б. Р. Мандель. — Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2016. — 334 с. https://msrabota.ru/content/book_docs/Mandel_Osnovy-sovremennoy-genetiki_RuLit_Me_616401_.pdf