

Индивидуальный предприниматель Романив Ольга Николаевна
Адрес: 129272 г. Москва, улица Верземнека, д. 6, кв./оф. 87,
ИНН 371400037017, ОГРНИП 320774600500435

УТВЕРЖДЕНО
Приказом ИП Романив О.Н.
от 20.05.2024 г. № 1


/Романив О.Н.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Люби и привлекай - тариф «Стандарт»

Направленность - социально-гуманитарная

Возраст обучающихся - от 18 лет

Срок реализации - 48 часов, 8 недель

Автор программы: Романив О.Н.

г. Москва - 2024 г.

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для взрослых разработана с целью расширения навыков и знаний в области взаимоотношений между мужчиной и женщиной. Программа направлена на саморазвитие широкого круга учеников, которые интересуются и хотят научиться выстраивать гармоничные отношения в паре.

Эта программа не только предоставит необходимые инструменты для поднятия самооценки, но и поможет прокачать себя, стать увереннее и развить навыки коммуникации.

1.2. Актуальность и отличительные особенности программы

Программа имеет социально-гуманитарную направленность.

Актуальность программы «Люби и привлекай» - тариф «Стандарт» заключается в том, что многие сталкиваются с низкой самооценкой и недостатком уверенности в себе после неудачных отношений. Программа помогает пересмотреть свои убеждения о себе, построить позитивное отношение к себе и повысить уверенность. В этом контексте дополнительная общеразвивающая программа для взрослых предлагает инструменты для личностного роста и саморазвития, где учатся лучше понимать себя, свои цели и желания, развивать навыки общения, эмоционального интеллекта и решения конфликтов.

Универсальность программы состоит в том, что программа обладает универсальным характером, поскольку обучает здоровым стратегиям взаимодействия с партнером, помогая понять их потребности, эмоции и способы коммуникации. Это содействует созданию гармоничных и взаимопонимающих отношений.

Независимо от жизненного опыта, сферы деятельности или уровня образования, участники программы смогут получить ценные навыки, которые пригодятся им в ежедневной жизни.

Отличительная особенность и новизна программы заключается в практическом применении знаний. Программа не ограничивается теоретическими сведениями, а предоставляет ученикам возможность непосредственно применять усвоенные навыки на практике. Это позволяет закрепить знания и освоить реальные методики в построении отношений. Такой подход делает программу новаторской и привлекательной для всех, кто ценит практическую значимость обучения.

1.3. Цели и задачи программы

Цель программы - формирование комплекса знаний и умений об эффективном построении отношений и гармоничном взаимодействии пары в повседневной жизни.

Задачи:

Обучающие:

- овладение базовыми навыками анализа самооценки и определения направления движения к цели для создания гармоничных отношений;
- углубленное изучение внутренних желаний и потребностей;
- привитие навыка работы с выражением благодарности себе, партнеру и миру;
- работа со своими страхами и блоками;
- изучение инструментов коммуникации с партнером;
- определение естественного обаяния и привлечения партнера;
- формирование навыка выстраивания личных границ.

Развивающие:

- развитие аналитических способностей;
- расширение креативных возможностей;
- развитие и овладение новыми навыками самоанализа;
- улучшение навыков коммуникации.

Воспитательные:

- формирование мотивации к саморазвитию и самообразованию;
- формирование ответственного отношения коммуникации в паре;
- стимулирование саморазвития и самообучения;
- поддержка творческого подхода к ситуациям.

1.4. Категория обучающихся

Программа разработана для женщин от 18 лет и старше, без требования к образованию. Определения уровня готовности обучающихся к освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы не требуется.

1.5. Педагогические технологии

- технология индивидуального обучения;
- технология организации самостоятельной работы;

- информационно-коммуникационная технология.

1.6. Перечень планируемых результатов обучения по программе

Личностные:

- самостоятельность и ответственность;
- уверенность в собственных силах;
- формирование мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию.

Метапредметные:

- освоение навыка самостоятельно находить и анализировать информацию;
- способность критически мыслить и анализировать собственные убеждения и поведенческие шаблоны в контексте личных отношений;
- развитие эмоциональной грамотности для эффективного управления собственными эмоциями и взаимодействия с эмоциями партнера;
- улучшение коммуникативных навыков, включая эффективное слушание, умение выражать свои мысли и чувства, адаптивное использование невербальных средств коммуникации;
- способность к саморефлексии и личностному развитию, включая осознание личных ценностей, целей и мотиваций в контексте построения взаимоотношений с партнером.

Предметные:

- понимание психологических аспектов любви и привязанности;
- способность устанавливать и поддерживать доверительное и уважительное отношение к партнеру;
- развитие саморегуляции для эффективного управления стрессом, выстраивания личных границ;
- освоение техник разрешения конфликтов и ведения переговоров, навыка коммуникации;
- освоение навыков создания равноправных и сбалансированных отношений;
- пониманием и применение принципов взаимной поддержки и уважения в отношениях.

Ожидаемые результаты:

Должен знать	Должен уметь
1	2
Какой мужчина нужен именно вам, потребности в отношениях с партнером, как формулировать и достигать цели в области отношений	Определить свои потребности в отношениях, сформулировать цели на построение гармоничных отношений

Как управлять своими эмоциями, быть в гармонии с собой и миром, что такое инстинкты и интуиция, как почувствовать свою внутреннюю силу	Принимать решения на основе интуиции и инстинктов, управлять эмоциями при взаимоотношении с партнером, восстанавливать гармонию с собой, пробуждать внутреннюю силу
Понимание значения благодарности, связи между благодарностью и любовью, как благодарность влияет на психологическое здоровье партнера	Применять практику благодарности, развивать осознанность, улучшать качество взаимоотношений с партнером через проявление любви, повышать удовлетворенность и психологическое состояние в паре
Что такое страх и боль, и какие механизмы лежат в их основе, какие инструменты применять при возникновении чувства страха	Управлять своими эмоциями, включая способность принять свои страхи и научиться применять практики работы со страхами и болью
Коммуникативные особенности при общении, психологию восприятия у мужчин, основы этики общения	Начать разговор, задавать вопросы, слушать партнера, выражать свои мысли, завершить разговор с выгодой для себя
Важность создания первого впечатления, как построить коммуникацию при первом знакомстве, основные принципы подготовки к свиданию и соблюдению этикета, ошибки, которые следует избегать, основы самопрезентации	Подготовиться к свиданию, создать подходящий к месту встречи образ, применять нормы и правила этикета, не допускать ошибок при первом свидании, выстраивать коммуникацию при свидании, самопрезентовать себя
Психологию мужчин, основные коммуникационные стратегии при общении с партнером, тонкости флирта	Использовать стратегии в общении, создавать эффективное общение, применять невербальное общение и эмоциональную поддержку, фильтровать
Понятие личных границ, значение уважения к желаниям партнера, как выстроить коммуникацию о границах, методы давления и манипуляций от партнера	Отстаивать свои личные границы, вести коммуникацию о границах, желаниях и дозволенности, не поддаваться давлению и манипуляциям при общении, говорить нет
Этапы развития отношений, как определить совместные жизненные цели и ценности, как ставить цель и двигаться к ней	Построить доверительные отношения на каждом из этапов, выявлять ценности партнера и цели, планировать и реализовывать совместное будущее

1.7. Сроки и режим реализации программы

Программа рассчитана на 8 недель обучения - 48 академических часов.

Обучение проводится исключительно с применением дистанционных образовательных технологий без отрыва от работы.

1.8. Особенности образовательного процесса

Занятия по данной программе проходят в дистанционной форме на образовательной платформе “Антитренинг”, обучающиеся осваивают теоретический материал через прослушивание обучающих аудио файлов и выполнения заданий к ним с получением обратной связи. Также для получения обратной связи могут использоваться мессенджеры.

1.9. Нормативная правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Люби и привлекай» - тариф Стандарт» разработана в соответствии с требованиями законодательства в сфере образования Российской Федерации:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 2 июля 2013 г. № 185-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации и признании утратившими силу законодательных актов (отдельных положений законодательных актов) Российской Федерации в связи с принятием Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

Календарные периоды учебного года:

1. Продолжительность занятий: 8 учебных недель.
2. Продолжительность учебной недели: 1-2 дня в неделю

Календарный учебный график

**Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Люби и привлекай» - тариф «Стандарт»**

№ п/ п	Наименовани е тем/модулей/ разделов	Виды учебной нагрузки	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя	7 неделя	8 неделя
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Тема 1. Приветствие	Т	1,1							
		П	1,5							
		СР	5,2	1						
2.	Тема 2. Разбуди в себе женскую силу	Т		0,4						
		П		0,4						
		СР		3						
3.	Тема 3. Благодарность = любовь	Т		0,25						
		П		0,2						
		СР			3					
4.	Тема 4. Боюсь! Убираем страхи и блоки	Т			0,65					
		П			0,65					
		СР			2	1				
5.	Тема 5. Как общаться с мужчиной по телефону и в соцсетях	Т				0,5				
		П				1				
		СР				4				
6.	Тема 6. Как подготовиться к первому свиданию и получить приглашение на второе	Т					0,5			
		П					1,35			
		СР					4			
7.	Тема 7. Как очаровать мужчину: три	Т						0,6		

	шага от цветов до бриллиантов	П						0,9		
		СР						4		
8.	Тема 8. Первый секс. Когда и как?	Т							0,3	
		П							1,2	
		СР							3	
9.	Тема 9. От знакомства до замужества. Как довести мужчину до ЗАГСа	Т								1,3
		П								2
		СР								3
10.	Всего часов в неделю		7,8	5,25	6,3	6,5	5,85	5,5	4,5	6,3

Обозначения календарного графика:

Т – теоретическое обучение;

П – практическое обучение;

СР – самостоятельная работа.

2.2. Учебный план

№ п/п	Название модуля	Количество часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	Самостоятельная работа	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Тема 1. Приветствие	8,8	1,1	1,5	6,2	Практико-ориентированное задание. Обратная связь.
2.	Тема 2. Разбуди в себе женскую силу	3,8	0,4	0,4	3	Практико-ориентированное задание
3.	Тема 3. Благодарность = любовь	3,45	0,25	0,2	3	Практико-ориентированное задание
4.	Тема 4. Боюсь! Убираем страхи и блоки	4,3	0,65	0,65	3	Практико-ориентированное задание

№ п/п	Название модуля	Количество часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	Самостоятельная работа	
5.	Тема 5. Как общаться с мужчиной по телефону и в соцсетях	5,5	0,5	1	4	Практико-ориентированное задание
6.	Тема 6. Как подготовиться к первому свиданию и получить приглашение на второе	5,85	0,5	1,35	4	Практико-ориентированное задание
7.	Тема 7. Как очаровать мужчину: три шага от цветов до бриллиантов	5,5	0,6	0,9	4	Практико-ориентированное задание
8.	Тема 8. Первый секс. Когда и как?	4,5	0,3	1,2	3	Практико-ориентированное задание
9.	Тема 9. От знакомства до замужества. Как довести мужчину до ЗАГСа	6,3	1,3	2	3	Практико-ориентированное задание
	Итого	48	5,6	9,2	33,2	

2.3. Содержание учебного плана

Тема 1. Приветствие

Теория: Как проходить обучение. Что значит поменять ветра? Что такое потребности в мужчине, потребности в отношениях с партнером, как формулировать и достигать цели в области отношений.

Практика: Ревизия, зачем ее проводить и почему это важно.

Самостоятельная работа: Практико-ориентированное задание. Обратная связь.

Тема 2. Разбуди в себе женскую силу

Теория: Управление своими эмоциями, как быть в гармонии с собой и миром, что такое инстинкты и интуиция, как почувствовать свою внутреннюю силу.

Практика: Правильные привычки, уход за собой. Ценности как важная составляющая гармонии.

Самостоятельная работа: Практико-ориентированное задание.

Тема 3. Благодарность = любовь

Теория: Понимание значения благодарности, связи между благодарностью и любовью, как благодарность влияет на психологическое здоровье партнера.

Практика: Техника благодарности.

Самостоятельная работа: Практико-ориентированное задание.

Тема 4. Боюсь! - Убираем страхи и блоки

Теория: Что такое страх и боль, и какие механизмы лежат в их основе, какие инструменты применять при возникновении чувства страха.

Практика: Техника преодоления страха.

Самостоятельная работа: Практико-ориентированное задание.

Тема 5. Как общаться с мужчиной по телефону и в соцсетях

Теория: Коммуникативные особенности при общении, психология мужчин, основы этики общения.

Практика: Отработка навыка ответов на сообщения. Как начать разговор, задавать вопросы, слушать партнера, выражать свои мысли, завершить разговор с выгодой для себя.

Самостоятельная работа: Практико-ориентированное задание.

Тема 6. Как подготовиться к первому свиданию и получить приглашение на второе

Теория: Важность создания первого впечатления, как построить коммуникацию при первом знакомстве, основные принципы подготовки к свиданию и соблюдению этикета, ошибки, которые следует избегать, основы самопрезентации.

Практика: Подготовка к свиданию, создание подходящего к месту встречи образа, нормы и правила этикета, как не допускать ошибок при первом свидании и выстраивать коммуникацию.

Самостоятельная работа: Практико-ориентированное задание.

Тема 7. Как очаровать мужчину: три шага от цветов до бриллиантов

Теория: Психология мужчин, основные коммуникационные стратегии при общении с партнером, тонкости флирта.

Практика: Использование стратегии в общении, создание эффективного общения, применение невербального общения и эмоциональной поддержки, фильтр.

Самостоятельная работа: Практико-ориентированное задание.

Тема 8. Первый секс. Когда и как?

Теория: Понятие личных границ, значение уважения к желаниям партнера, как выстроить коммуникацию о границах, методы давления и манипуляций от партнера.

Практика: Отстаивать свои личные границы, вести коммуникацию о границах, желаниях и дозволенности, не поддаваться давлению и манипуляциям при общении, говорить нет.

Самостоятельная работа: Практико-ориентированное задание.

Тема 9. От знакомства до замужества. Как довести мужчину до ЗАГСа

Теория: Этапы развития отношений, как определить совместные жизненные цели и ценности, как ставить цель и двигаться к ней.

Практика: Как создать доверительные отношения на каждом из этапов, выявлять ценности партнера и цели, планировать и реализовывать совместное будущее.

Самостоятельная работа: Практико-ориентированное задание.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Методическое обеспечение программы

Успешное проведение занятий достигается с соблюдением основных дидактических принципов: систематичности, последовательности, наглядности и доступности.

Единицей измерения трудоемкости дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является «академический час». Академический час равен 45 минутам.

Практические занятия включают в себя выполнение заданий от педагога после занятия.

Самостоятельная работа представляет собой выполнение практико-ориентированных заданий по теме соответствующего теоретического занятия или самостоятельного изучения литературы по теме занятия. Отчет о выполненном домашнем задании учащийся отправляет в личном кабинете в специальной форме для ответов.

3.2. Материально-техническое обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение педагога:

- ноутбук MacBook Pro 13 дюймов, со встроенными динамиками, камерой, микрофоном;
- доступ к платформе “Антитренинг”.

Информационное обеспечение:

- аудио, рабочие файлы;
- мультимедийные образовательные ресурсы, учебно-методическая литература.

Обучение осуществляется исключительно с использованием дистанционных образовательных технологий.

Для успешного обучения с использованием электронного обучения обучающимся рекомендуется соблюдать определенные требования к программному обеспечению персонального компьютера/ноутбука:

- подключение к сети Интернет со скоростью минимально 2 Мбит/с, доступ к сети по протоколам HTTP;
- на компьютере/ноутбук также должен быть установлен комплект соответствующего программного обеспечения (ОС не ниже Windows 7, Mac OS X 10.14 или выше).

Также необходимо наличие динамиков (наушников).

Для просмотра электронных образовательных ресурсов необходимо входить в личный кабинет на образовательной платформе Антитренинг через:

- компьютер/ноутбук, необходима версия браузера: Internet Explorer 9 или выше; Mozilla Firefox 45 или выше; Google Chrome 48 или выше; Microsoft Edge.
- телефон, версия: iOS 9, X или выше (для iPad и iPhone); Android 4.4 или выше.

На образовательной платформе выставляются основные учебно-методические материалы по программе. В чате - мессенджере организуется обмен опытом по актуальным вопросам программы, проводится контактная работа с педагогом.

3.3. Кадровое обеспечение программы

Педагогическая деятельность осуществляется специалистами, имеющими высшее образование без предъявления требований к стажу работы.

4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

4.1. Формы контроля

Текущий контроль успеваемости предусматривает выполнение практико-ориентированных заданий (по темам 1-9) и обратной связи (по теме 1).

Задания для текущего контроля успеваемости представлены в Приложении 1 Рабочих программ по темам 1-9.

Промежуточная аттестация: не предусмотрена.

Итоговое занятие: не предусмотрено.

4.2. Критерии оценки:

для текущего контроля успеваемости по темам 1-9: принято/не принято.

5. СПИСОК ИСПОЛЪЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

5.1. Список литературы для педагога

1. ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ: учебник/Гончарова Н.А., Душкин А.С., Иванова А.М., Стрельникова Ю.Ю., Калашникова Т.В., Калашникова М.М. - Санкт-Петербург: Издательство: Санкт-Петербург. 2023.
2. ОБЩАЯ КОНФЛИКТОЛОГИЯ: учебное пособие/Нарциссова С.Ю., Киселева А.И., Розанова Е.В., Соловьев А.А., Москва, 2023.
3. АЛЬТЕРНАТИВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ КОММУНИКАЦИЯ: учебно-методическое пособие/Караневская О.В. - Москва: Издательство: Московский городской педагогический университет. 2023.
4. ПОНЯТИЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В ПСИХОЛОГИИ:

Материалы Международной (заочной) научно-практической конференции. Под общей редакцией А.И. Вострецова. 2018

5.2. Список литературы для учащихся

1. ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ: учебное пособие/Чертовикова А.С., Коданева М.С. - Вологда, 2023.
2. ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ И РЕГУЛЯТОРНЫЕ ПРОЦЕССЫ: учебное пособие/Шилов Ю.Е.- Самара, 2021.
3. КОНФЛИКТОЛОГИЯ: учебно-методическое пособие 2-е издание, стереотипное/Надточий Ю.Б., Москва, 2024.
4. КОММУНИКАЦИЯ И КОММУНИКАТИВНАЯ КУЛЬТУРА: Учебное пособие /Дзялошинский И.М.- Москва, 2022.

5.3. Интернет-ресурсы

1. <https://eLIBRARY.RU>
2. [Как правильно общаться с мужчинами: 7 золотых правил, которые нельзя нарушать \(lisa.ru\)](https://lisa.ru)
3. [Как заинтересовать мужчину по переписке с примерами из психологии \(samka.co\)](https://samka.co)
4. [Как правильно благодарить партнера, чтобы укреплять отношения, а не проявлять слабость | Честный Психолог | Денис Шилкин | Дзен \(dzen.ru\)](https://dzen.ru)
5. [Топ 5 вопросов о первом свидании, даже если вам 40 | Ольга Романив | Дзен \(dzen.ru\)](https://dzen.ru)
6. [Мужчина хочет меня на первом свидании... Что делать? Как себя вести? | Ольга Романив | Дзен \(dzen.ru\)](https://dzen.ru)
7. [Какие вопросы лучше не задавать мужчинам? | Ольга Романив | Дзен \(dzen.ru\)](https://dzen.ru)
8. [22 необычных способа похвалить мужчину | Ольга Романив | Дзен \(dzen.ru\)](https://dzen.ru)

Индивидуальный предприниматель Романив Ольга Николаевна
Адрес: 129272 г. Москва, улица Верземнека, д. 6, кв./оф. 87,
ИНН 371400037017, ОГРНИП 320774600500435

УТВЕРЖДЕНО
Приказом ИП Романив О.Н.
от 20.05.2024 г. № 1

/Романив О.Н.

Рабочая программа по теме 1
«Приветствие»

Автор программы: Романив О.Н.

г. Москва - 2024 г.

1. Цель и задачи темы в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Люби и привлекай» - тариф «Стандарт».

Целью изучения темы «Приветствие» является формирование комплекса знаний и умений об основных потребностях в отношениях, а также формулировании цели при определении взаимоотношений партнеров и отношений с собой.

Задачами изучения темы «Приветствие» являются:

- овладение базовыми навыками анализа самооценки и определения направления движения к цели для создания гармоничных отношений;
- развитие аналитических способностей;
- формирование мотивации к саморазвитию и самообразованию.

2. Планируемые результаты освоения модуля:

В результате освоения образовательной программы обучающийся должен:

Знать:

- какой мужчина нужен именно вам;
- потребности в отношениях с партнером;
- как формулировать и достигать цели в области отношений.

Уметь:

- определить свои потребности в отношениях;
- сформулировать цели на построение гармоничных отношений.

3. Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся.

В данной теме обучающийся знакомится с правилами и определяет порядок прохождения обучения. Понимает, что значит поменять ветра? Что такое потребности в мужчине, потребности в отношениях с партнером, как формулировать и достигать цели в области отношений. Проводит ревизию своей жизни.

Рабочая программа включает:

- изучение электронных информационных материалов, представленных на платформе дистанционного обучения «Антитренинг»;
- выполнение практико-ориентированных заданий, обратная связь.

Общая трудоемкость темы 8,8 часов.

№ п/п	Название дисциплины (модуль, занятие)	Всего часов	В том числе			
			Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7
1.	Тема 1.	8,8	1,1	1,5	6,2	

	Приветствие					
1.1	Занятие 1.1. Приветствие	2,2	0,3	0,7	1,2	Практико-ориентированное задание. Обратная связь
1.2	Занятие 1.2. Задание 1 по теме 1	3	0,5	0,5	2	Практико-ориентированное задание. Обратная связь
1.3	Занятие 1.3. Зачем тебе мужчина?	1,4	0,2	0,2	1	Практико-ориентированное задание. Обратная связь
1.4	Занятие 1.4. Задание 2 по теме 1	2,2	0,1	0,1	2	Практико-ориентированное задание. Обратная связь

Практико-ориентированные задания:

Задание для самоконтроля к занятию 1.1

1. Прослушайте еще раз файл "Ревизия".
2. Напишите список в тетради того, где, в чем Вам необходимо навести ревизию.

Задание 1 по теме 1

1. Настройтесь на лёгкое обучение.
2. Пообещайте себе, что задания будете выполнять только в прекрасном настроении.
3. Подстригитесь. Задание для смелых (можно приложить фотографию).
4. Проведите уборку в гардеробе.
5. Почистите телефон. Удалите старую ненужную информацию и бесполезные контакты.
6. Заведите красивую тетрадь для выполнения практических заданий.

Задание для самоконтроля к занятию 1.3

1. Напишите в тетради, какие программы в отношениях Вы хотели бы поменять?

Задание 2 по теме 1

1. Напишите 50 положительных качеств своего идеального мужчины:

(напишите списком в столбик)

1.

2.

.

50.

2. Напишите 10 отрицательных качеств своего мужчины:

(напишите списком в столбик)

1.

2.

.

10.

3. Напишите 50 ситуаций из вашей идеальной жизни.

1.

2.

.

50.

4. Дополнительное задание, которое поможет вам натренировать разборчивость в мужчинах:

Опишите по такому же принципу двух мужчин, которые вам симпатичны.

Неважно, одинокие или женатые.

Важно подробно описать, что вам в них нравится, и какие их минусы вас раздражают.

Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации темы: являются общими для всех рабочих программ и представлены в п. 3. Организационно-педагогические условия реализации программы.

Индивидуальный предприниматель Романив Ольга Николаевна
Адрес: 129272 г. Москва, улица Верземнека, д. 6, кв./оф. 87,
ИНН 371400037017, ОГРНИП 320774600500435

УТВЕРЖДЕНО
Приказом ИП Романив О.Н.
от 20.05.2024 г. № 1


_____/Романив О.Н.

Рабочая программа по теме 2
«Разбуди в себе женскую силу»

Автор программы: Романив О.Н.

г. Москва - 2024 г.

1. Цель и задачи темы в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Люби и привлекай» - тариф «Стандарт».

Целью изучения темы **«Разбуди в себе женскую силу»** является формирование комплекса знаний и умений о состоянии гармонии с собой и своими эмоциями.

Задачами изучения темы **«Разбуди в себе женскую силу»** являются:

- углубленное изучение внутренних желаний и потребностей;
- развитие и овладение новыми навыками самоанализа;
- формирование мотивации к саморазвитию и самообразованию.

2. Планируемые результаты освоения модуля:

В результате освоения образовательной программы обучающийся должен: Знать:

- как управлять своими эмоциями;
- как быть в гармонии с собой и миром;
- что такое инстинкты и интуиция;
- как почувствовать свою внутреннюю силу.

Уметь:

- принимать решения на основе интуиции и инстинктов;
- управлять эмоциями при взаимоотношении с партнером;
- восстанавливать гармонию с собой;
- пробуждать внутреннюю силу.

3. Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся.

В данной теме обучающийся знакомится с основами управления своими эмоциями, пониманием как быть в гармонии с собой и миром, что такое инстинкты и интуиция, и как почувствовать свою внутреннюю силу. Вырабатывает правильные привычки, учится уходу за собой. Определяет ценности как важный элемент гармонии.

Рабочая программа включает:

- изучение электронных информационных материалов, представленных на платформе дистанционного обучения «Антитренинг»;
- выполнение практико-ориентированных заданий.

Общая трудоемкость модуля 3,8 часов.

№ п/п	Название дисциплины (модуль, занятие)	Вс его ча сов	В том числе			
			Теоретичес кие занятия	Практические занятия	Самостоятель ная работа	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7

2.	Тема 2. Разбуди в себе женскую силу	3,8	0,4	0,4	3	
2.1	Занятие 2.1. Разбуди в себе женскую силу	1,6	0,3	0,3	1	Практико-ориентированное задание
2.2	Занятие 2.2. Задание 1 по теме 2	2,2	0,1	0,1	2	Практико-ориентированное задание

Практико-ориентированные задания:

Задание для самоконтроля к занятию 2.1

1. Запишите в тетрадь пункты, которые бы вам хотелось добавить из аудиофайла про внешность, питание, отношения с окружающими, дом, питание, режим дня, отдых, спорт.

Задание 1 по теме 2.

1. В тетради нарисуйте таблицу с двумя столбиками.

Первый столбик: То какая вы сейчас - Точка А

Второй столбик: То какая вы через год - Точка Б.

В каждом столбике напишите пункты и подпункты из 5 шагов.

Пришлите фото вашей таблицы из тетради с пунктами **А** и **В** и подпунктами из 5 шагов.

2. Напишите 10 ваших ценностей.

Ценности вы прописываете обязательно. Делаете это для себя и на совесть.

Список ценностей мне присылать не обязательно. Но если есть желание со мной поделится, можете отправить.

3. Наденьте платье, юбку, уложите красиво волосы, покрутитесь перед зеркалом, улыбнитесь себе.

Почувствуйте себя маленькой девочкой, которая примеряет мамины наряды.

Видите искорки в глазах? Сделайте селфи и отправьте фото мне, или опубликуйте в соцсетях (пост, сторис, статус) с пометкой ЛЮБИ И ПРИВЛЕКАЙ С ОЛЬГОЙ РОМАНИВ.

Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации темы: являются общими для всех рабочих программ и представлены в п.3. Организационно-педагогические условия реализации программы.

Индивидуальный предприниматель Романив Ольга Николаевна
Адрес: 129272 г. Москва, улица Верземнека, д. 6, кв./оф. 87,
ИНН 371400037017, ОГРНИП 320774600500435

УТВЕРЖДЕНО
Приказом ИП Романив О.Н.
от 20.05.2024 г. № 1



/Романив О.Н.

Рабочая программа по теме 3
«Благодарность = любовь»

Автор программы: Романив О.Н.

г. Москва - 2024 г.

1. Цель и задачи темы в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Люби и привлекай» - тариф «Стандарт».

Целью изучения темы ««Благодарность = любовь»» является формирование комплекса знаний и умений о понимании значения благодарности.

Задачами изучения темы «Благодарность = любовь» являются:

- привитие навыка работы с выражением благодарности себе, партнеру и миру;
- развитие и овладение новыми навыками самоанализа;
- поддержка творческого подхода к ситуациям.

2. Планируемые результаты освоения модуля

В результате освоения образовательной программы обучающийся должен:

Знать:

- понимание значения благодарности;
- связь между благодарностью и любовью;
- как благодарность влияет на психологическое здоровье партнера.

Уметь:

- применять практику благодарности;
- развивать осознанность;
- улучшать качество взаимоотношений с партнером через проявление любви;
- повышать удовлетворенность и психологическое состояние в паре.

3. Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся.

В данной теме обучающийся знакомится с понятием и значением слова “благодарность”, определяют связи между благодарностью и любовью, понимают как благодарность влияет на психологическое здоровье партнера. Отрабатывают технику благодарности.

Рабочая программа включает:

- изучение электронных информационных материалов, представленных на платформе дистанционного обучения “Антитренинг”;
- выполнение практико-ориентированных заданий.

Общая трудоемкость модуля 3,45 часов.

№ п/п	Название дисциплины (модуль, занятие)	Все го час ов	В том числе			
			Теоретичес кие занятия	Практическ ие занятия	Самостоятельн ая работа	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7

3.	Тема 3. Благодарность = любовь	3,45	0,25	0,2	3	
3.1	Занятие 3.1. Благодарность=любо вь	1,25	0,15	0,1	1	Практико-ориентированное задание
3.2	Занятие 3.2. Задание 1 по теме 3	2,2	0,1	0,1	2	Практико-ориентированное задание

Практико-ориентированные задания:

Задание для самоконтроля к занятию 3.1

1. Запишите в тетрадь три уровня благодарности, в каждом уровне напишите за что Вы благодарите.

Задание 1 по теме 3

1. Выполняйте упражнение "100 дней Благодарности".
2. Искренне и осознанно поблагодарите минимум 5 человек из своего окружения.
Не просто "Благодарю", а за что, почему.
Достаньте эти слова из сердца и наблюдайте за своими ощущениями.
3. Запишите в тетрадь благодарность СЕБЕ.
Абсолютно точно вам есть, за что себя сегодня благодарить.
Делайте это упражнение каждый день.
Отправьте мне свою благодарность текстом или фото из тетради.

Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации темы: являются общими для всех рабочих программ и представлены в п. 3. Организационно-педагогические условия реализации программы.

Индивидуальный предприниматель Романив Ольга Николаевна
Адрес: 129272 г. Москва, улица Верземнека, д. 6, кв./оф. 87,
ИНН 371400037017, ОГРНИП 320774600500435

УТВЕРЖДЕНО
Приказом ИП Романив О.Н.
от 20.05.2024 г. № 1


/Романив О.Н.

Рабочая программа по теме 4
«Боюсь! - Убираем страхи и блоки»

Автор программы: Романив О.Н.

г. Москва - 2024 г.

1. Цель и задачи темы в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Люби и привлекай» - тариф «Стандарт».

Целью изучения темы «**Боюсь! - Убираем страхи и блоки**» является формирование комплекса знаний и умений об источнике страха и возникновении блока, инструментарии, применяемом для работы со страхами.

Задачами изучения темы «**Боюсь! - Убираем страхи и блоки**» являются:

- работа со своими страхами и блоками;
- развитие и овладение новыми навыками самоанализа;
- стимулирование саморазвития и самообучения.

2. Планируемые результаты освоения модуля:

В результате освоения образовательной программы обучающийся должен:

Знать:

- что такое страх и боль;
- какие механизмы лежат в их основе;
- какие инструменты применять при возникновении чувства страха.

Уметь:

- управлять своими эмоциями, включая способность принять свои страхи;
- применять практики работы со страхами и болью.

3. Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся.

В данной теме обучающиеся понимают, что такое страх и боль, и какие механизмы лежат в их основе, какие инструменты применять при возникновении чувства страха.

Отрабатывают технику преодоления страха.

Рабочая программа включает:

- изучение электронных информационных материалов, представленных на платформе дистанционного обучения “Антитренинг”;
- выполнение практико-ориентированных заданий.

Общая трудоемкость модуля 4,3 часа.

№ п/п	Название дисциплины (модуль, занятие)	Всего часов	В том числе			
			Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7
4.	Тема 4. Боюсь! - Убираем страхи и	4,3	0,65	0,65	3	

	блоки					
4.1	Занятие 4.1. Боюсь! Убираем страхи и блоки	1,3	0,15	0,15	1	Практико-ориентированное задание
4.2	Занятие 4.2. Задание 1 по теме 4	3	0,5	0,5	2	Практико-ориентированное задание

Практико-ориентированные задания:

Задание для самоконтроля к занятию 4.1

1.Проработайте технику преодоления страха.

Задание 1 по теме 4.

1. Выписать свои страхи в тетрадь.
2. Поработать с ними на вдохе, болевой точке и выдохе.
3. Отправить список своих страхов и написать, удалось ли направить в цель?
И что вы чувствовали при выполнении этого упражнения?

Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации темы: являются общими для всех рабочих программ и представлены в п. 3. Организационно-педагогические условия реализации программы

Индивидуальный предприниматель Романив Ольга Николаевна
Адрес: 129272 г. Москва, улица Верземнека, д. 6, кв./оф. 87,
ИНН 371400037017, ОГРНИП 320774600500435

УТВЕРЖДЕНО
Приказом ИП Романив О.Н.
от 20.05.2024 г. № 1


/Романив О.Н.

Рабочая программа по теме 5
«Как общаться с мужчиной по телефону и в соцсетях»

Автор программы: Романив О.Н.

г. Москва - 2024 г.

1. Цель и задачи темы в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Люби и привлекай» - тариф «Стандарт».

Целью изучения темы «**Как общаться с мужчиной по телефону и в соцсетях**» является формирование комплекса знаний и умений о способах коммуникации между мужчиной и женщиной.

Задачами изучения темы «**Как общаться с мужчиной по телефону и в соцсетях**» являются:

- изучение инструментов коммуникации с партнером;
- улучшение навыков коммуникации;
- формирование ответственного отношения коммуникации в паре.

2. Планируемые результаты освоения модуля:

В результате освоения образовательной программы обучающийся должен:

Знать:

- коммуникативные особенности при общении;
- психологию восприятия у мужчин;
- основы этики общения.

Уметь:

- начать разговор;
- задавать вопросы;
- слушать партнера;
- выражать свои мысли;
- завершить разговор с выгодой для себя.

3. Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся.

В данной теме обучающийся знакомится с коммуникативные особенности при общении, психологии восприятия и слушания у мужчин, основами этики общения.

Отрабатывают навык ответов на сообщения: как начать разговор, задавать вопросы, слушать партнера, выражать свои мысли, завершить разговор с выгодой для себя.

Рабочая программа включает:

- изучение электронных информационных материалов, представленных на платформе дистанционного обучения “Антитренинг”;
- выполнение практико-ориентированного задания.

Общая трудоемкость модуля 5,5 часов.

№ п/п	Название дисциплины (модуль,	Всего часов	В том числе			
			Теоретичес кие занятия	Практиче ские	Самостояте льная	Форма контроля

	занятие)			занятия	работа	
1	2	3	4	5	6	7
5.	Тема 5. Как общаться с мужчиной по телефону и в соцсетях	5,5	0,5	1	4	
5.1	Занятие 5.1. Как общаться с мужчиной по телефону и в соцсетях	2,5	0,3	0,2	2	Практико-ориентированное задание
5.2	Занятие 5.2. Задание 1 по теме 5	3	0,2	0,8	2	Практико-ориентированное задание

Практико-ориентированные задания:

Задание для самоконтроля к занятию 5.1

1. Проведите ревизию ваших фото в социальных сетях и мессенджерах.

Задание 1 по теме 5

1. Навести ревизию.
2. Отправить мне ответы на предполагаемые вопросы по примеру ниже:

Давайте познакомимся?

► А вы уверены, что хотите познакомиться с такой умной, красивой, очаровательной и прекрасной девушкой, как я?

Кем работаете?

► Вдохновляю коллектив на успешную работу

► Хотите предложить мне работу?

Что делаете в выходные?

► Провожу время с любимыми

► Записалась на уроки эротического массажа

Сколько Вам лет?

► Каждый год по-разному ☺

► На год больше, чем в прошлом

Где Вы живете?

► В городе, где сбываются мечты!

► В гости не приглашаю. Даже не надейтесь ☺ А вот сама очень люблю ходить по гостям ☺

Где Вы работаете?

► Работаю на молекулярном уровне

Чем занимаетесь?

► Счастьем. Есть предложения поинтереснее?

► В данный момент общаюсь с интересным мужчиной

Как настроение?

► Может быть гораздо лучше, если Вы меня чем–нибудь порадуете...

Какие у Вас увлечения?

► Увлечена нашим знакомством / перепиской / общением. А чем Вы можете меня увлечь?

Как проводите свободное время?

► У меня его почти нет. Могу запланировать нашу встречу. Куда Вы меня хотите пригласить и когда?

Я могу Вам позвонить сейчас?

► Вы можете все: и позвонить, и мне, и сейчас ☺, но я не отвечу, потому что я на лекции ☺

Где вчера Вы были?

► Летала в других мирах

Откуда Вы родом?

► Возможно из Ваших снов

Почему такая интересная девушка одна?

► В данный момент наполняюсь нежностью и любовью для новых отношений

У Вас есть мужчина?

► Весь мир у моих ног

► Пока выбираю

Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации темы: являются общими для всех рабочих программ и представлены в п. 3. Организационно-педагогические условия реализации программы.

Индивидуальный предприниматель Романив Ольга Николаевна
Адрес: 129272 г. Москва, улица Верземнека, д. 6, кв./оф. 87,
ИНН 371400037017, ОГРНИП 320774600500435

УТВЕРЖДЕНО
Приказом ИП Романив О.Н.
от 20.05.2024 г. № 1


_____/Романив О.Н.

Рабочая программа по теме 6
«Как подготовиться к первому свиданию и получить приглашение
на второе»

Автор программы: Романив О.Н.

г. Москва - 2024 г.

1. Цель и задачи темы в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Люби и привлекай» - тариф «Стандарт».

Целью изучения темы **«Как подготовиться к первому свиданию и получить приглашение на второе»** является формирование комплекса знаний и умений о подготовке к свиданию, созданию первого впечатления при знакомстве и коммуникации с мужчиной.

Задачами изучения темы **«Как подготовиться к первому свиданию и получить приглашение на второе»** являются:

- определение естественного обаяния и привлечения партнера;
- улучшение навыков коммуникации;
- формирование ответственного отношения коммуникации в паре;
- развитие и овладение новыми навыками самоанализа.

2. Планируемые результаты освоения темы:

В результате освоения образовательной программы обучающийся должен:

Знать:

- важность создания первого впечатления;
- как построить коммуникацию при первом знакомстве;
- основные принципы подготовки к свиданию и соблюдению этикета;
- ошибки, которые следует избегать;
- основы самопрезентации.

Уметь:

- подготовиться к свиданию;
- создать подходящий к месту встречи образ;
- применять нормы и правила этикета;
- не допускать ошибок при первом свидании;
- выстраивать коммуникацию при свидании;
- самопрезентовать себя.

3. Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся.

В данной теме обучающийся понимают важность создания первого впечатления. Знакомятся с этапами выстраивания коммуникации при первом знакомстве, с основными принципами подготовки к свиданию и соблюдению этикета, ошибками, которые следует избегать, основами самопрезентации.

Отрабатывают практику подготовки к свиданию, созданию подходящего к месту встречи образу, соблюдению норм и правил этикета, выстраивать коммуникацию.

Рабочая программа включает:

- изучение электронных информационных материалов, представленных на

- платформе дистанционного обучения “Антитренинг”;
- выполнение практико-ориентированного задания.

Общая трудоемкость модуля 5,85 часов.

№ п/п	Название дисциплины (модуль, занятие)	Всего часов	В том числе			
			Теоретиче ские занятия	Практическ ие занятия	Самостоятельн ая работа	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7
6.	Тема 6. Как подготовиться к первому свиданию и получить приглашение на второе	5,85	0,5	1,35	4	
6.1	Занятие 6.1. Как подготовиться к первому свиданию и получить приглашение на второе	2,7	0,35	0,35	2	Практико-ориентированное задание
6.2	Занятие 6.2. Задание 1 по теме 6	3,15	0,15	1	2	Практико-ориентированное задание

Практико-ориентированные задания:

Задание для самоконтроля к занятию 6.1

1. Напишите в тетради самопрезентацию, потренируйтесь перед зеркалом с рассказом о себе.

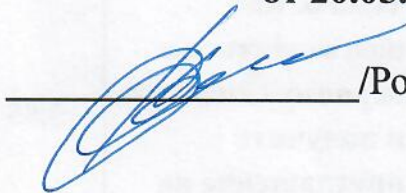
Задание 1 по теме 6

1. Опишите во всех подробностях ваше первое свидание (это упражнение вы делаете для себя);
2. Отправьте текстом 10 ценностей, которыми должен обладать ваш мужчина и 10 вопросов к нему (по одному на каждую ценность).

Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации темы: являются общими для всех рабочих программ и представлены в п. 3. Организационно-педагогические условия реализации программы.

Индивидуальный предприниматель Романив Ольга Николаевна
Адрес: 129272 г. Москва, улица Верземнека, д. 6, кв./оф. 87,
ИНН 371400037017, ОГРНИП 320774600500435

УТВЕРЖДЕНО
Приказом ИП Романив О.Н.
от 20.05.2024 г. № 1


/Романив О.Н.

Рабочая программа по теме 7
«Как очаровать мужчину: три шага от цветов до бриллиантов»

Автор программы: Романив О.Н.

г. Москва - 2024 г.

1. Цель и задачи темы в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Люби и привлекай» - тариф «Стандарт».

Целью изучения темы **«Как очаровать мужчину: три шага от цветов до бриллиантов»** является формирование комплекса знаний и умений о тонкостях флирта и коммуникации с партнером, создание эмоциональной поддержки.

Задачами изучения темы **«Как очаровать мужчину: три шага от цветов до бриллиантов»** являются:

- изучение инструментов коммуникации с партнером;
- определение естественного обаяния и привлечения партнера;
- расширение креативных возможностей;
- улучшение навыков коммуникации;
- поддержка творческого подхода к ситуациям.

2. Планируемые результаты освоения образовательной программы

В результате освоения образовательной программы обучающийся должен:

Знать:

- психологию мужчин;
- основные коммуникационные стратегии при общении с партнером;
- тонкости флирта.

Уметь:

- использовать стратегии в общении;
- создавать эффективное общение;
- применять невербальное общение и эмоциональную поддержку;
- флиртовать.

3. Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся.

В данной теме обучающийся знакомится мужской психологией, основными коммуникационными стратегиями при общении с партнером, тонкостями флирта. Отрабатывают использование стратегии в общении, создание эффективного общения, применение невербального общения и эмоциональной поддержки, фильтра.

Рабочая программа включает:

- изучение электронных информационных материалов, представленных на платформе дистанционного обучения “Антитренинг”;
- выполнение практико-ориентированного задания.

Общая трудоемкость темы 5,5 часов.

№ п/п	Название дисциплины (модуль, занятие)	Всего часов	В том числе			
			Теоретиче ские занятия	Практичес кие занятия	Самостоятельн ая работа	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7
7.	Тема 7. Как очаровать мужчину: три шага от цветов до бриллиантов	5,5	0,6	0,9	4	
7.1	Занятие 7.1. Как очаровать мужчину: три шага от	3	0,5	0,5	2	Практико-ориентированное задание
7.2	Занятие 7.2. Задание по теме 7	2,5	0,1	0,4	2	Практико-ориентированное задание

Практико-ориентированные задания:

Задание для самоконтроля к занятию 7.1

1.Проработайте технику “Комплемент” и “Программирование”.

Задание 1 по теме 7

1.Тренируем насмотренность и находим то, что Вас восхищает и радует в окружающих. Это упражнение делается для себя.

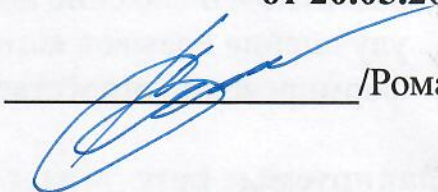
2. Составить и отправить 7 вопросов по технике "Комплимент".

3. Составить и отправить 7 фраз по технике "Программирование".

Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации темы: являются общими для всех рабочих программ и представлены в п. 3. Организационно-педагогические условия реализации программы.

Индивидуальный предприниматель Романив Ольга Николаевна
Адрес: 129272 г. Москва, улица Верземнека, д. 6, кв./оф. 87,
ИНН 371400037017, ОГРНИП 320774600500435

УТВЕРЖДЕНО
Приказом ИП Романив О.Н.
от 20.05.2024 г. № 1


_____/Романив О.Н.

Рабочая программа по теме 8
«Первый секс. Когда и как?»»

Автор программы: Романив О.Н.

г. Москва - 2024 г.

1. Цель и задачи темы в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Люби и привлекай» - тариф «Стандарт».

Целью изучения темы **«Первый секс. Когда и как?»** является формирование комплекса знаний и умений о формировании личных границ, коммуникации с партнером, способах давления и манипуляций.

Задачами изучения темы **«Первый секс. Когда и как?»** являются:

- формирование навыка выстраивания личных границ;
- развитие и овладение новыми навыками самоанализа;
- улучшение навыков коммуникации;
- формирование ответственного отношения коммуникации в паре.
-

2. Планируемые результаты освоения программы:

В результате освоения темы обучающийся должен:

Знать:

- понятие личных границ;
- значение уважения к желаниям партнера;
- как выстроить коммуникацию о границах;
- методы давления и манипуляций от партнера.

Уметь:

- отстаивать свои личные границы;
- вести коммуникацию о границах, желаниях и дозволенности;
- не поддаваться давлению и манипуляциям при общении;
- говорить нет.

3. Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся.

В данной теме обучающийся знакомится с понятием личные границы, значением уважительного отношения к желаниям партнера, построением коммуникации о границах, методах давления и манипуляций от партнера.

Отработка техники выстраивания личных границ, ведения коммуникации о границах, желаниях и дозволенности, отражение давления и манипуляций при общении, способности говорить нет.

Рабочая программа включает:

- изучение электронных информационных материалов, представленных на платформе дистанционного обучения “Антитренинг”;
- выполнение практико-ориентированного задания.

Общая трудоемкость темы 4,5 часа.

№ п/п	Название дисциплины (модуль, занятие)	Всего часов	В том числе			
			Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7
8.	Тема 8. Первый секс. Когда и как?	4,5	0,3	1,2	3	
8.1	Занятие 8.1. Первый секс. Когда и как?	1,5	0,2	0,3	1	Практико-ориентированное задание
8.2	Занятие 8.2. Задание по теме 8	3	0,1	0,9	2	Практико-ориентированное задание

Практико-ориентированные задания:

Задание для самоконтроля к занятию 8.1

1. Послушайте еще раз занятие “Про страхи”. Выпишите в тетрадь свои страхи.

Задание 1 по теме 8

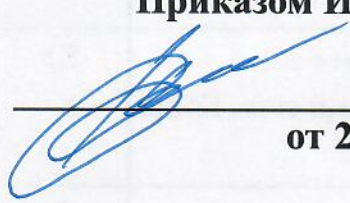
1. Приобретите ту вещь, которая сделает вас увереннее на первом свидании.
2. Отправьте фото в сообщении.
3. Напишите ответы на эти самые распространенные мужские вопросы и отправьте мне:
 - Угости меня чашечкой чая. Ты, наверное, хорошая хозяйка?
 - С тобой так интересно! Поехали в отель. В роскошный номер. И продолжим беседу за бокалом вина.
 - Ты такая сексуальная женщина! Очень хочется продолжить наш вечер наедине. К тебе или ко мне поедem?

Проработав эти вопросы, вы уже точно будете знать, как отвечать в таких случаях, чтобы избежать близости на первых свиданиях

Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации темы: являются общими для всех рабочих программ и представлены в п. 3. Организационно-педагогические условия реализации программы.

Индивидуальный предприниматель Романив Ольга Николаевна
Адрес: 129272 г. Москва, улица Верземнека, д. 6, кв./оф. 87,
ИНН 371400037017, ОГРНИП 320774600500435

УТВЕРЖДЕНО
Приказом ИП Романив О.Н.


/Романив О.Н.
от 20.05.2024 г. № 1

Рабочая программа по теме 9
«От знакомства до замужества. Как довести мужчину до ЗАГСа»

Автор программы: Романив О.Н.

г. Москва - 2024 г.

1. Цель и задачи темы в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Люби и привлекай» - тариф «Стандарт».

Целью изучения темы **«От знакомства до замужества. Как довести мужчину до ЗАГСа»** является формирование комплекса знаний и умений о планировании совместного будущего, создании доверительных отношений в паре.

Задачами изучения темы **«От знакомства до замужества. Как довести мужчину до ЗАГСа»** являются:

- овладение базовыми навыками анализа самооценки и определения направления движения к цели для создания гармоничных отношений;
- изучение инструментов коммуникации с партнером;
- определение естественного обаяния и привлечения партнера;
- развитие и овладение новыми навыками самоанализа;
- поддержка творческого подхода к ситуациям.

2. Планируемые результаты освоения программы модуля

В результате освоения модуля обучающийся должен:

Знать:

- этапы развития отношений;
- как определить совместные жизненные цели и ценности;
- как ставить цель и двигаться к ней.

Уметь:

- построить доверительные отношения на каждом из этапов;
- выявлять ценности партнера и цели;
- планировать и реализовывать совместное будущее.

3. Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся.

В данной теме обучающийся знакомится с этапами развития отношений, как определить совместные жизненные цели и ценности, как ставить цель и двигаться к ней.

Отрабатывают технику создания доверительных отношений на каждом из этапов, выявления ценностей партнера и целей, планирования и реализации совместного будущего.

Рабочая программа включает:

- изучение электронных информационных материалов, представленных на платформе дистанционного обучения “Антитренинг”;
- выполнение практико-ориентированного задания.

Общая трудоемкость темы 6,3 часа.

№ п/п	Название дисциплины	Всего часов	В том числе			
			Теоретиче	Практическ	Самостоятельн	Форма

	(модуль, занятие)		ские занятия	ие занятия	ая работа	контроля
1	2	3	4	5	6	7
9.	Тема 9. От знакомства до замужества. Как довести мужчину до ЗАГСа	6,3	1,3	2	3	
9.1	Занятие 9.1. От знакомства до замужества. Как довести мужчину до ЗАГСа	2,3	0,3	1	1	Практико-ориентированное задание
9.2	Занятие 9.2. Задание 1 по теме 9	4	1	1	2	Практико-ориентированное задание

Практико-ориентированные задания:

Задание для самоконтроля к занятию 9.1

1.Послушайте еще раз упражнение “Хочу замуж”, “Сколько я стою”.

Задание 1 по теме 9

Упражнение "Хочу замуж".

1.Пропишите ответы на все четыре пункта и отправьте для проверки, если вы чувствуете в этом необходимость и вам нужна поддержка в этом вопросе.

1. Когда я буду замужем, я буду...
2. Почему я не хочу замуж...
3. Плюсы замужества;
4. Что хочу решить или что хочу дать, выходя замуж?

Упражнение "Сколько вы стоите?"

Вычислите вашу "цену" на сегодня. Для этого ответьте себе на вопросы:

- Сколько денег в год на вас тратит ваш мужчина?
- Есть ли тенденция к росту?

Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации темы: являются общими для всех рабочих программ и представлены в п. 3. Организационно-педагогические условия реализации программы.