

Индивидуальный предприниматель
Чурзин Игорь Владимирович
ИНН 235503884590 ОГРНИП 312345931100041

Утверждено
Приказом № 01 от 05 октября 2026 г.
Чурзин И.В.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 02c32abc001bb367b74f15e7c1ecfac502
Владелец: ЧУРЗИН ИГОРЬ ВЛАДИМИРОВИЧ
Действителен: с 15.07.2025 до 15.10.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Формула привлечения щедрых мужчин»

Направленность: социально-гуманитарная

Возраст обучающихся: взрослые от 18 лет

Срок реализации: 6 недель (32,85 ак.час)

Составители (разработчики):
Чурзин И.В., Чурзина Е.В.

город Краснослободск
2026 год

Содержание:

1	Характеристика дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
2	Требования к обучающимся.....	4
3	Объем и срок реализации программы.....	5
4	Форма обучения и режим занятий.....	5
5	Планируемые результаты обучения.....	5
6	Содержание и организация обучения.....	9
6.1	Учебный план.....	9
6.2	Учебно-тематический план.....	10
6.3	Календарный учебный график.....	14
6.4	Рабочие программы модулей.....	15
7	Форма аттестации и оценочные материалы.....	50
8	Организационно-педагогические условия.....	51
8.1	Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	51
8.2	Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности	52
8.3	Кадровый потенциал реализации программы	52

1. Характеристика дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Направленность программы: социально-гуманитарная

1.2. Актуальность программы

Современная государственная политика Российской Федерации ориентирована на укрепление института семьи и повышение рождаемости. В рамках национального проекта «Демография» реализуются меры по поддержке семей с детьми, а с 2025 года запущен новый национальный проект «Семья», который объединяет действующие меры поддержки родителей, включая материнский капитал и дополнительные стимулы для рождения вторых, третьих и последующих детей. В состав национального проекта «Семья»¹ входят пять федеральных проектов: «Поддержка семьи», «Многодетная семья», «Охрана материнства и детства», «Старшее поколение» и «Семейные ценности и инфраструктура культуры». Одной из ключевых целей этих проектов является укрепление семейных ценностей и увеличение числа семей с детьми, в том числе многодетных.

Однако достижение демографических целей невозможно без создания и сохранения гармоничных супружеских отношений. Согласно данным информационно-аналитического портала «Реестр ЗАГС», в 2025 году в России было зарегистрировано 1,212 млн браков, что на 60 тысяч больше, чем в 2024 году². Несмотря на положительную динамику в регистрации браков, суммарный коэффициент рождаемости по итогам 2025 года опустился до 1,374 ребёнка на одну женщину, что ниже уровня простого воспроизводства населения. В январе–марте 2025 года в России родилось 288,8 тыс. детей, что является минимальным показателем за последние десятилетия. Эти данные свидетельствуют о необходимости комплексной психологической и социально-психологической поддержки женщин, направленной на формирование осознанного подхода к построению долгосрочных отношений и созданию крепкой семьи.

Программа «Формула привлечения щедрых мужчин» отвечает актуальным социальным запросам, поскольку ориентирована на формирование у женщин навыков построения гармоничных, доверительных и долгосрочных отношений с мужчиной, основанных на взаимном уважении, заботе и общих семейных ценностях. Программа способствует популяризации знакомств мужчин и женщин с целью создания брака, что напрямую связано с задачами национальных проектов «Демография» и «Семья» по повышению рождаемости и укреплению института семьи.

Специфика программы обусловлена тем, что ряд психологических концепций и практик изложен не через строгую научную терминологию, а через доступные эзотерические и метафорические образы (например, «энергетическая взятка», «магическая заявка во Вселенную», «руна любви», «женская энергия»). Такой подход, с одной стороны, упрощает усвоение сложного психологического материала обучающимися без специальной подготовки, с другой — соответствует современным тенденциям в области популярной психологии и саморазвития, что повышает мотивацию к обучению и вовлечённость аудитории. При этом содержательное ядро программы опирается на научно обоснованные психологические методы: когнитивно-поведенческие техники, работу с ограничивающими убеждениями по методу Байрона Кейти, практики осознанности и рефлексии.

Программа предусматривает применение теоретических знаний в процессе освоения инструментов и методик для формирования отношений между мужчиной и женщиной на практике, что позволяет внедрить полученные знания в комфортной форме в повседневную жизнь обучающихся. После завершения обучения по программе выдаётся сертификат о прохождении программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – программа) «Формула привлечения щедрых мужчин» разработана в соответствии с нормативными документами,

¹ https://butyrskoe-r20.gosweb.gosuslugi.ru/dlya-zhiteley/novosti-i-reportazhi/novosti_120.html

² [https://61.rosstat.gov.ru/storage/mediabank/ЕДН\(15\).pdf#1#1](https://61.rosstat.gov.ru/storage/mediabank/ЕДН(15).pdf#1#1)

в которых закреплены содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 22.06.2024) (далее – 273-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

1.3 Цель и задачи реализации программы

Основная цель данной программы — формирование у обучающихся знаний, умений и навыков в области психологии отношений, направленных на построение гармоничных, доверительных и долгосрочных отношений с мужчиной, создание крепкой семьи и повышение качества жизни через осознанный подход к выбору партнёра и развитию отношений.

Основными задачами программы являются:

Обучающие:

- сформировать знания о психологических аспектах привлекательности женщины и факторах, влияющих на формирование гармоничных отношений с мужчиной;
- расширить представления о стратегиях выбора партнёра, этапах развития отношений и маркерах их перехода на новый уровень;
- сформировать знания и умения в области самооценки, уверенности в себе и работы с ограничивающими убеждениями, препятствующими построению долгосрочных отношений;
- обучить методам анализа и корректировки собственного поведения в отношениях с мужчиной.

Развивающие:

- формирование потребности в самопознании и осознанном развитии отношений между мужчиной и женщиной;
- формирование навыков управления внутренним состоянием, рефлексии и анализа динамики отношений;
- развитие коммуникативных навыков, необходимых для конструктивного диалога с партнёром о ценностях, ожиданиях и перспективах совместного будущего;
- формирование способности выстраивать личные границы и сохранять субъектную позицию в отношениях.

Воспитательные:

- формирование мотивации для развития крепких, долгосрочных отношений между мужчиной и женщиной, основанных на взаимном уважении и доверии;
- формирование активной жизненной позиции, ориентированной на семейные ценности и ответственность за своё будущее;
- популяризация осознанного подхода к созданию семьи как основы для повышения рождаемости и укрепления демографического потенциала страны.

2. Требования к обучающимся

Категория обучающихся: лица, достигшие 18 лет и старше.

К освоению программы допускаются:

- лица, достигшие 18 лет и старше, без предъявления требований к уровню образования.

3. Объем и срок реализации программы

Срок реализации программы – 6 недель. Общее количество академических часов, запланированных на весь период обучения: 32,85 ак. час, из них: лекционный материал – 15,75 ак. часов, практические задания – 12,78 ак. часов, самостоятельная работа – 12,78 ак. часов.

4. Форма обучения и режим занятий

Основная форма обучения – очно-заочная, с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. Обучение проводится на русском языке.

Режим занятий: согласно календарному учебному графику.

5. Планируемые результаты обучения

По итогам освоения программы обучающиеся будут:

знать:

- как выглядит женщина, которая привлекает внимание мужчины с психологической точки зрения;
- психологические аспекты влияния похвалы и просьб о помощи во взаимоотношениях пары;
- основы формирования у мужчины потребности в защите, помощи и обеспечении своей женщины;
- понятие женской энергии;
- принципы повышения и влияния самооценки и уверенности на построение гармоничных отношений с мужчинами;
- понятие ограничивающих убеждений;
- с виды ограничивающих убеждений при построении гармоничных отношений и выборе партнера;
- методы работы с ограничивающими убеждениями, препятствующих построению гармоничных отношений и выборе партнера;
- что значит находиться в «орбите мужского внимания 24/7» и как привлекать внимание щедрых мужчин, создавая круг поддержки;
- как определить портрет-образ будущего мужчины и отличать проблемных мужчин от надёжных и перспективных на первых этапах общения;
- что такое особое внутреннее состояние для привлечения мужского внимания и почему оно важнее внешности и слов;
- три стратегии поведения, провоцирующие мужчину на знакомство без навязчивости и давления;
- что такое круг поддержки из знакомых мужчин и как выстраивать с ними ресурсные отношения;
- категории мужчин: «Понтовщики», «Хронические скряги», «Мужчины с большой буквы „М“» и их признаки;
- как правильно формулировать образ желаемого мужчины;
- какие места подходят и не подходят для первых свиданий, как анализировать реакцию мужчины;
- что такое привлекательная история о себе и как её создавать без бывших мужчин и жалоб;
- как напоминать мужчине о своей ценности через семейные истории и совместный просмотр фильмов;
- что значит «раскачать» мужчину на щедрость и как проводить перезагрузку отношений без скандалов и ультиматумов.

- что такое щедрость мужчины и почему она связана с внутренним состоянием женщины и энергией желания;
- как оценивать текущий уровень щедрости мужчины и настраивать его на дорогие подарки;
- как проверить свою значимость в жизни мужчины и его готовность жертвовать интересами;
- как стать фактором успеха для разных типов мужчин;
- что такое энергообмен и какие внутренние блоки (вина, долг, неловкость) мешают принимать подарки;
- как медитации помогают закрепить готовность принимать и создать «дорогу» для подарков;
- что такое «разведка боем» и почему время — главный ресурс мужчины;
- как правильно формулировать просьбы о помощи без требовательности;
- какие фразы и комплименты уместны при просьбе и после помощи;
- три стратегии получения подарка;
- как по-королевски хвалить мужчину, сохраняя дистанцию;
- что такое осознанный выбор мужчины и чем он отличается от выбора «по чувствам»;
- какие критерии являются ключевыми при выборе партнёра для серьёзных отношений;
- как проверять потенциал мужчины по трём направлениям: человеческие качества, окружение, перспективы;
- методы Байрон Кейти и Скейпинг для проработки внутренних установок и повышения самооценки;
- что значит быть «родственной» душой для мужчины и как укрепить эмоциональную близость;
- какие практические шаги укрепляют связь: совместный досуг, переписка, подарки-напоминания, фото, знакомство с его друзьями, посещение увлечений;
- как наблюдать за реакцией мужчины и анализировать собственные чувства для оценки динамики отношений.
- что такое стратегический подход к отношениям и почему путь до свадьбы является управляемым процессом, а не стихийным течением обстоятельств;
- какие этапы проходят отношения от знакомства до свадьбы и каковы их маркеры;
- что такое переговоры о перспективах отношений и чем они отличаются от скандалов, ультиматумов и манипуляций;
- как выявлять свои принципиально важные ценности и ожидания в отношениях и будущем;
- как сопоставлять свою позицию с позицией мужчины и находить компромиссы там, где мнения расходятся;
- из каких элементов состоит личный план действий к замужеству и каким трём критериям он должен соответствовать: честность, помощь с его стороны в жизни женщины, её самодостаточность;
- как определять первые шаги и сроки реализации плана как со своей стороны, так и со стороны мужчины;
- как отслеживать динамику отношений, анализировать свои ощущения и своевременно корректировать план;
- как сохранять субъектную позицию, открыто заявлять о своих желаниях и условиях, уважая при этом инициативу мужчины;

уметь:

- выстраивать отношения между мужчиной и женщиной, через доверие, взаимопомощь;
- применять техники повышения самооценки и уверенности в себе;
- применять техники по наполнению энергией для реализации различных задач;
- анализировать свои ограничивающие убеждения;
- входить в особое состояние привлекательности с помощью медитации и практик;
- применять три стратегии поведения для провокации мужчины на знакомство;
- создавать круг поддержки из знакомых мужчин и пользоваться их ресурсами;

- отличать проблемных мужчин от надёжных и щедрых на этапе знакомства и первого свидания;
- составлять образ желаемого мужчины и выполнять медитацию «Магическая заявка во Вселенную»;
- выбирать лучшие места для первых свиданий и анализировать реакции мужчины;
- писать привлекательную историю о себе, зажигающую мужчину;
- напоминать мужчине о своей ценности через истории и фильмы без упреков и давления;
- строить план разговора для перезагрузки отношений и раскачивания мужчины на щедрость;
- анализировать свои ощущения и результаты взаимодействия с мужчинами.
- оценивать и настраивать щедрость мужчины;
- проверять свою значимость и готовность мужчины жертвовать;
- определять, как стать фактором успеха для разных типов мужчин;
- выполнять медитации «Вносим получение подарка...» и «Я желаю всем счастья»;
- прорабатывать внутренние блоки, мешающие принимать подарки;
- составлять план «О чём я могу попросить мужчину» с учётом времени;
- подбирать фразы для мягкой просьбы и комплименты;
- применять три стратегии получения подарка;
- хвалить мужчину по-королевски, соблюдая дистанцию;
- анализировать свои ощущения при взаимодействии с мужчинами;
- выбирать лучшего из достойных мужчин, опираясь на собственные ценности, мировоззрение и жизненные цели;
- проверять выбранного мужчину на пригодность для серьёзных и долгосрочных отношений;
- выстраивать личные границы с окружением мужчины и ограждать отношения от соперниц и женской зависти;
- применять методы Байрон Кейти и Скейпинг для работы с «недостатками» и формирования внутренней устойчивости;
- создавать и укреплять эмоциональную близость с выбранным мужчиной;
- отслеживать реакции мужчины и собственные чувства, делать выводы о готовности к близости;
- создавать условия и основу для перевода отношений в серьёзный, постоянный формат с перспективой брака.
- выстраивать личную стратегию развития отношений от знакомства до свадьбы с учётом этапов и их маркеров;
- проводить переговоры с мужчиной о ценностях, ожиданиях и видении совместного будущего без давления, ультиматумов и манипуляций;
- выявлять свои принципиально важные моменты в жизни, отношениях и будущем и доносить их до мужчины;
- узнавать позицию мужчины о его ценностях и видении развития отношений;
- сопоставлять своё видение совместного будущего с видением мужчины, находить совпадения и точки соприкосновения;
- находить компромиссы там, где мнения расходятся, и фиксировать достигнутые договорённости;
- составлять личный план действий к замужеству, соответствующий трём критериям: честность, помощь с его стороны в жизни женщины, её самодостаточность;
- прописывать первые шаги и даты их реализации как со своей стороны, так и со стороны мужчины;
- возвращаться к переговорам и корректировать план при возникновении затруднений;
- анализировать свои ощущения в процессе переговоров и выполнения плана, отслеживать динамику отношений;
- сохранять субъектную позицию, открыто заявлять о своих желаниях и условиях, уважая инициативу мужчины.

владеть:

- техниками создания улыбки, которая привлекает позитивное отношение и вниманием, располагает к общению;
- техниками похвалы мужчины для формирования его правильной самооценки в паре;
- техникой «Адвокат мужчины», позволяющей увидеть в мужчине позитивные стороны
- техниками повышения самооценки и уверенности в себе;
- техниками по наполнению энергией для реализации различных задач;
- методами работы с ограничивающими убеждениями при построении гармоничных отношений и выборе партнера;
- навыком настройки внутреннего состояния для привлечения мужского внимания;
- техниками «Якоря» и «Бомбочки» для активизации и закрепления состояния;
- тремя стратегиями провокации мужчины на знакомство;
- методикой создания круга поддержки из знакомых мужчин;
- инструментом фильтрации мужчин по категориям на раннем этапе;
- навыком составления образа желаемого мужчины и магической заявки;
- навыком выбора мест для первых свиданий и анализа поведения мужчины;
- навыком создания привлекательной истории о себе;
- техникой напоминания мужчине о своей ценности через примеры и образы;
- навыком перезагрузки отношений и раскачивания мужчины на щедрость;
- навыком саморефлексии и анализа динамики отношений;
- навыком настройки мужчины на щедрость и дорогие подарки;
- методикой оценки значимости и готовности жертвовать;
- инструментами определения фактора успеха для разных типов мужчин;
- медитативными практиками для принятия подарков;
- навыком составления плана просьб и подбора комплиментов;
- тремя стратегиями получения подарка;
- навыком полевой проверки мужчины;
- умением по-королевски хвалить и держать дистанцию;
- навыком рефлексии и корректировки стратегии
- навыком осознанного выбора мужчины на основе личных критериев и проверки его потенциала;
- методикой оценки мужчины по трём направлениям: человеческие качества, окружение, перспективы;
- техникой построения личных границ с окружением мужчины и защиты отношений от внешнего влияния;
- инструментами повышения самооценки и внутренней устойчивости (методы Байрон Кейти и Скейпинг);
- навыком создания глубокой эмоциональной связи и становления «родственной» душой для мужчины;
- практическими приёмами укрепления отношений через совместные действия и воспоминания;
- навыком рефлексии и анализа динамики отношений для своевременной корректировки поведения.
- навыком стратегического планирования отношений с чётким пониманием этапов пути до свадьбы и их маркеров;
- навыком ведения переговоров с мужчиной о перспективах отношений — честно, спокойно и конструктивно, без давления, ультиматумов и манипуляций;
- техникой выявления и формулирования своих принципиально важных ценностей, ожиданий и условий в отношениях и будущем;
- техникой сопоставления своей позиции с позицией мужчины, выявления совпадений и поиска компромиссов;
- инструментом составления личного плана действий к замужеству на основе трёх критериев: честность, помощь с его стороны, самодостаточность женщины;

- навыком определения конкретных первых шагов и сроков их реализации как со своей стороны, так и со стороны мужчины;
- алгоритмом возврата к переговорам и корректировки плана при возникновении затруднений;
- навыком рефлексии и отслеживания динамики отношений, анализа своих ощущений и своевременного внесения изменений;
- навыком сохранения субъектной позиции и открытого заявления о своих желаниях и условиях при уважении к инициативе мужчины.

6. Содержание и организация обучения

6.1. Учебный план

Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
		Лекции	Практика	Самост. работа	
Организационный модуль	0,33	0,31	-	0,02	-----
Введение. Королева женского внимания	7,22	2,34	4,88	-	Текущий контроль Практические задания Промежуточный контроль
Модуль 1. Подготовка «дороги жизни» для появления в ней щедрых мужчин	7,61	3,11	2	2,5	Текущий контроль Практические задания
Модуль 2. Работа с негативными установками и убеждениями, связанными с одиночеством	5,62	3,32	1,5	0,8	Текущий контроль Практические задания Промежуточный контроль
Модуль 3. Орбита мужского внимания 24/7	5,25	3,27	1,98	-	Текущий контроль Практические задания
Модуль 4. Распаковка щедрости мужчин по отношению к вам	1,87	1,21	0,66	-	Текущий контроль Практические задания
Модуль 5. Выбор Своего мужчины и укрепление отношений	2,12	1,24	0,88	-	Текущий контроль Практические задания
Модуль 6. Ускорение развития событий в отношениях до свадьбы	1,83	0,95	0,88	-	Текущий контроль Практические задания
Подведение итогов. Формула привлечения щедрых мужчин	1	--	---	1	Итоговый контроль

ИТОГО:	32,85	15,75	12,78	4,32	
---------------	-------	-------	-------	------	--

6.2. Учебно-тематический план

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
Организационный модуль		0,33	0,31	-	0,02	
1	Правила прохождения курса	0,02	-	-	0,02	-----
2	Приветствие	0,17	0,17	-	-	-----
3	Как получить максимальную пользу от курса. Что делать, если не получилось с первой попытки	0,14	0,14	-	-	-----
Введение. Королева мужского внимания		7,22	2,34	4,88	-	
1	Введение в этот модуле	0,27	0,05	-	-	Текущий контроль, Практическое задание № 1
2	Шаг 1. Как правильно упаковать себя: на что женщине стоит обратить внимание	0,83	0,61	-	-	Текущий контроль, Практическое задание № 2
3	Шаг 2. Осваиваем секрет улыбки «Моны Лизы»: правила магнетической мимики	0,36	0,14	-	-	Текущий контроль, Практическое задание № 3
4	Шаг 3. Просим мужчину «по-королевски»: активизируем желание помогать вам	0,36	0,14	-	-	Текущий контроль, Практическое задание № 4
5	Шаг 4. Как видеть хорошее в каждом мужчине: техника «Адвокат мужчины»	1,17	0,17	-	-	Текущий контроль, Практическое задание № 5
6	Шаг 5. Применяем секретную технику 100% знакомства с нужным мужчиной	1,16	0,16	1	-	Текущий контроль, Практическое задание № 6

7	Шаг 6. Настраиваем контакт с мужчиной через «энергетическую взятку»	0,71	0,21	0,5	-	Текущий контроль, Практическое задание № 7
8	Шаг 7. Хвалим мужчину грамотно	1,36	0,86	0,5	-	Текущий контроль, Практическое задание № 8
9	Практическое задание	1	-	1	-	Промежуточная аттестация
Модуль 1. Подготовка «дороги жизни» для появления в ней щедрых мужчин		7,61	3,11	2	2,5	
1	Введение. Акцент недели	0,37	0,37	-	-	-----
2	Возвращаемся на «счастливую» дорогу жизни	4,3	1,3	1	2	Текущий контроль Практическое задание № 1
3	Визуализируем и запускаем в пространство символ любви	0,98	0,48	0,5	-	Текущий контроль Практическое задание № 2
4	Активируем внутреннюю женскую энергию	1,96	0,96	0,5	0,5	Текущий контроль Практическое задание № 3
Модуль 2. Работа с негативными установками и убеждениями, связанными с одиночеством		5,62	3,32	1,5	0,8	
1	Введение. Акцент недели	0,05	0,05	-	-	-----
2	Стираем установки на несчастные отношения	1,97	0,97	0,5	0,5	Текущий контроль Практическое задание № 1
3	Освобождаемся от внутренних убеждений и обязательств, связанных с одиночеством	2,08	1,58	0,5	-	Текущий контроль Практическое задание № 2
4	Принимаем новый образ себя с новыми ценностями	1,47	0,67	0,5	0,3	Текущий контроль Практическое задание № 3
5	Введение. Акцент недели	0,05	0,05	-	-	Текущий промежуточный контроль

						Практическое задание № 4 Промежуточная аттестация
Модуль 3. Орбита мужского внимания 24/7		5,25	3,27	1,98	-	
1	Введение. Акцент Недели	0,1	0,1	-	-	-----
2	Формируем особое состояние для привлечения мужского внимания	0,82	0,6	0,22	-	Текущий контроль Практическое задание № 1
3	3 стратегии поведения, провоцирующие мужчину на знакомство с целью построения отношений	0,45	0,23	0,22	-	Текущий контроль Практическое задание № 2
4	Создаем круг поддержки из знакомых мужчин	0,38	0,16	0,22	-	Текущий контроль Практическое задание № 3
5	Учимся отличать проблемных мужчин от надежных и щедрых на этапе знакомства и первого свидания	0,62	0,4	0,22	-	Текущий контроль Практическое задание № 4
6	Отправляем магическую заявку во Вселенную на привлечение мужчин с нужными качествами	0,65	0,43	0,22	-	Текущий контроль Практическое задание № 5
7	Выбираем лучшие места для первых свиданий	0,58	0,36	0,22	-	Текущий контроль Практическое задание № 6
8	Пишем свою правильную привлекательную историю для мужчины	0,55	0,33	0,22	-	Текущий контроль Практическое задание № 7
9	Напоминаем своему мужчине о том, что вы достойны самого лучшего	0,45	0,23	0,22	-	Текущий контроль Практическое задание № 8
10	Раскачиваем своего мужчину на щедрость, перезагрузка отношений с вашим мужчиной	0,65	0,43	0,22	-	Текущий контроль Практическое задание № 9

Модуль 4. Распаковка щедрости мужчин по отношению к вам		1,87	1,21	0,66		
1	Введение. Акцент Недели	0,35	0,35	-	-	-----
2	Вносим получение подарка от мужчины на свою дорогу жизни	0,52	0,3	0,22	-	Текущий контроль Практическое задание № 1
3	Делаем разведку боем - на что готов мужчина ради вас	0,48	0,26	0,22	-	Текущий контроль Практическое задание № 2
4	3 стратегии как получить подарок от мужчины	0,52	0,3	0,22	-	Текущий контроль Практическое задание № 3
Модуль 5. Выбор Своего мужчины и укрепление отношений		2,12	1,24	0,88	-	
1	Введение. Акцент Недели	0,15	0,15	-	-	-----
2	Выбираем лучшего из всех достойных мужчин для отношений	0,4	0,18	0,22	-	Текущий контроль Практическое задание № 1
3	Проверяем потенциал выбранного Мужчины для перспективных отношений:	0,75	0,53	0,22	-	Текущий контроль Практическое задание № 2
4	Ставим на выбранного мужчину "защиту от угона"	0,45	0,23	0,22	-	Текущий контроль Практическое задание № 3
5	Как стать "родственной" душой для выбранного мужчины	0,37	0,15	0,22	-	Текущий контроль Практическое задание № 4
Модуль 6. Ускорение развития событий в отношениях до свадьбы		1,83	0,95	0,88		
1	Ваша стратегия развития отношений вплоть до свадьбы	0,62	0,4	0,22	-	Текущий контроль Практическое задание № 1

2	Переговоры о перспективах отношений	0,42	0,2	0,22	-	Текущий контроль Практическое задание № 2
3	План действий к замужеству	0,47	0,25	0,22	-	Текущий контроль Практическое задание № 3
4	Первый шаг к совместной счастливой жизни	0,32	0,1	0,22	-	Текущий контроль Практическое задание № 4
Подведение итогов. Формула привлечения щедрых мужчин		1	---	----	1	Итоговая аттестация
ИТОГО:		32,85	15,75	12,78	4,32	

6.3. Календарный учебный график

Номер недели	Часы								
	Организационный модуль	Введение. Королева мужского внимания	Модуль 1	Модуль 2	Модуль 3	Модуль 4	Модуль 5	Модуль 6	Подведение итогов.
1	Л, СР	Л, ПЗ, СР, ПА							
2			Л, ПЗ, СР						
3				Л, ПЗ, СР, ПА					
4					Л, ПЗ				
5						Л, ПЗ	Л, ПЗ		
6								Л, ПЗ	ИА

Л-видео-лекция; ПЗ- практические задания; СР – самостоятельная работа; ПА- промежуточная аттестация; ИА – итоговая аттестация

6.4 Рабочие программы модулей.

Организационный модуль.

Цель модуля – обеспечение знаниями об основах подготовки к обучению по курсу и создание условий для реализации полученных знаний и умений.

Задачи:

- познакомить обучающихся с основными правилами обучения;
- раскрыть особенности работы с платформой обучения и значимости выполнения практических заданий.

Планируемые результаты:

В результате освоения модуля обучающиеся будут *знать*:

- основные правила обучения;
- особенности работы с платформой;
- особенности программы обучения.

В результате освоения модуля обучающиеся будут *уметь*:

- ориентироваться на платформе обучения.

В результате освоения модуля обучающиеся будут *владеть*:

- знаниями правил обучения;
- знаниями о работе с платформой обучения.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Приветствие	0,17	0,17	-	-	-----
2	Как получить максимальную пользу от курса. Что делать, если не получилось с первой попытки	0,14	0,14	-	-	-----
ИТОГО:		0,31	0,31	-	-	

Содержание программы:

Занятие 1	Приветствие	Видео-лекция	Цель и задачи курса. О структуре курса. Организационные моменты курса. Программа курса.
Занятие 2	Как получить максимальную пользу от курса. Что делать, если не получилось с первой попытки	Видео-лекция	Использование рекомендаций, указанных в курсе, для регулярного применения полученных навыков и знаний.

Оценочные материалы:

В модуле не предусмотрен текущий контроль и промежуточная аттестация.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- презентации-конспекты лекций

Введение. Королева мужского внимания.

Цель модуля – обеспечение знаниями об позиционирования женщины в отношениях, создание условий для развития отношений между мужчиной и женщиной, основанных на близости и доверии, создание у мужчины ощущения его важности для женщины.

Задачи:

- познакомить с основами классического, эстетичного внешнего вида женщины;
- познакомить с техниками красивой и привлекательной улыбки;
- раскрыть важность просьб о помощи со стороны женщины во взаимоотношениях с мужчиной;
- осветить вопросы значения похвалы с психологической точки зрения построения здоровых отношений.

Планируемые результаты:

В результате освоения модуля обучающиеся будут *знать*:

- как выглядит женщина, которая привлекает внимание мужчины с психологической точки зрения;
- психологические аспекты влияния похвалы и просьб о помощи во взаимоотношениях пары;
- основы формирования у мужчины потребности в защите, помощи и обеспечении своей женщины.

В результате освоения модуля обучающиеся будут *уметь*:

- выстраивать отношения между мужчиной и женщиной, через доверие, взаимопомощь;

В результате освоения модуля обучающиеся будут *владеть*:

- техниками создания улыбки, которая привлекает позитивное отношение и вниманием, располагает к общению;
- техниками похвалы мужчины для формирования его правильной самооценки в паре;
- техникой «Адвокат мужчины», позволяющей увидеть в мужчине позитивные стороны.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	

1	Введение в этот модуле	0,27	0,05	0,22	-	Текущий контроль, Практическое задание № 1
2	Шаг 1. Как правильно «упаковывать» себя: на что женщине стоит обратить внимание	0,83	0,61	0,22	-	Текущий контроль, Практическое задание № 2
3	Шаг 2. Осваиваем секрет улыбки «Моны Лизы»: правила магнетической мимики	0,14	0,14	0,22		Текущий контроль, Практическое задание № 3
4	Шаг 3. Просим мужчину «по-королевски»: активизируем желание помочь вам	0,36	0,14	0,22		Текущий контроль, Практическое задание № 4
5	Шаг 4. Как видеть хорошее в каждом мужчине: техника «Адвокат мужчины»	1,17	0,17	1		Текущий контроль, Практическое задание № 5
6	Шаг 5. Применяем секретную технику 100% знакомства с нужным мужчиной	1,16	0,16	1		Текущий контроль, Практическое задание № 6
7	Шаг 6. Настраиваем контакт с мужчиной через «энергетическую взятку»	0,71	0,21	0,5		Текущий контроль, Практическое задание № 7
8	Шаг 7. Хвалим мужчину грамотно	1,36	0,86	0,5		Текущий контроль, Практическое задание № 8
9	Практическое задание	1	-	1	-	Промежуточная аттестация
ИТОГО:		7,22	2,34	4,88	7,22	

Содержание программы:

Занятие 1	Введение в этот модуле	<i>Видео-лекция</i>	7 первых шагов, регулярное применение которых позволит стать Королевой мужского внимания
Занятие 2	Шаг 1. Как правильно «упаковывать» себя: на что женщине стоит обратить внимание	<i>Видео-лекция</i>	Что такое «упаковка женщины» и почему важно уделить ей внимание. Из каких важнейших составляющих состоит «упаковка женщины». Почему для успеха у мужчин важно проработать все составляющие «правильной упаковки». На какие

			психологические кнопки мужчин влияет проработка каждой составляющей «правильной упаковки».
Занятие 3	Шаг 2. Осваиваем секрет улыбки «Моны Лизы»: правила магнетической мимики	Видео-лекция	В чем секрет улыбки знаменитой «Моны Лизы». В чем ошибка многих женщин в самовыражении своих эмоций. Что такое «внутренняя» улыбка и как ее использовать в общении с мужчинами. Техника создания «Улыбка Моны Лизы» на Вашем лице. Секрет автоматического «включения» улыбки Моны Лизы на Вашем лице
Занятие 4	Шаг 3. Просим мужчину «по-королевски»: активизируем желание помогать вам	Видео-лекция	Как просить мужчину о помощи, чтобы он не смог отказать Вам и ему хотелось выполнять Ваши просьбы всегда. Главная ошибка, на которой спотыкаются почти все женщины, пытаясь получить искреннюю помощь от мужчины (и не получают ее вообще). Как отключить у мужчины «логический анализатор просьбы» и получить спонтанное желание сорвать ради Вас «хоть звезду с неба». Золотая фраза, которая сметает все отмазки и гарантирует выполнение Вашей просьбы на высшем уровне. Как с помощью обычной просьбы на 100% определить настоящего надежного мужика от «бабы в штанах», на которого не стоит в дальнейшем тратить свое время. Секрет «безопасной» тренировки королевской просьбы, гарантирующей успех при «боевом» применении на незнакомых мужчинах.
Занятие 5	Шаг 4. Как видеть хорошее в каждом мужчине: техника «Адвокат мужчины»	Видео-лекция	Как раз и навсегда избавиться от раздражения в сторону мужчин и их критики. Какое неочевидное качество личности надо развить в себе, чтобы мужчины сами стремились быть рядом с Вами. На примере каких мужчин нужно проделать упражнение из урока в первую очередь.
Занятие 6	Шаг 5. Применяем секретную технику 100% знакомства с нужным мужчиной	Видео-лекция	Особенность взгляда мужчины и как использовать её в своих целях. Пошаговый сценарий знакомства без шансов на провал. Простой «усилитель» рассматриваемой в уроке тактики, который гарантирует продолжение знакомства с мужчиной сразу после вашей встречи.
Занятие 7	Шаг 6. Настраиваем контакт с мужчиной через «энергетическую взятку»	Видео-лекция	Что такое «энергетическая взятка» и как её использовать для бесконтактного соблазнения мужчины. Что надо транслировать для того, чтобы мужчина сам проявил инициативу в знакомстве с Вами.
Занятие 8	Шаг 7. Хвалим мужчину грамотно	Видео-лекция	История о вареной кукурузе, которая станет для Вас мастер-классом по выходу замуж за успешного мужчину. Что на самом деле ищет мужчина в своей будущей жене. За что надо хвалить мужчин, чтобы они всегда старались быть для Вас полезными.
Занятие 9	Практическое задание	Промежуточная аттестация	Познакомьтесь и выполните 7 первых шагов, регулярное применение которых позволит стать Королевой мужского внимания: • Проведите анализ своей “упаковки” на текущий момент: одежда и обувь, причёска, состояние ногтей и пр. Чему из перечисленного необходимо уделить внимание в ближайшее время? Какие

			действия Вам необходимо для этого совершить? Запланируйте их выполнение. • Регулярно практикуйте улыбку "Моны Лизы" в повседневной жизни. • Тренируйте "Королевскую просьбу". Если нет возможности практиковаться на посторонних - отработайте технику на мужчинах из близкого окружения (члены семьи, друзья, коллеги). • Выполните технику "Адвокат мужчины". Напишите оправдательную речь для представителей сильного пола, которые Вас чем-то обидели. Что в них есть хорошего, что они могут еще сделать хорошего для Вас? • Регулярно применяйте на практике "Секретную технику 100% знакомства с нужным мужчиной" - в общении, непосредственно при просьбах занимайте в пространстве позицию прямо перед мужчиной. • Отработайте на практике технику настройки на контакт с мужчиной через "энергетическую взятку" (минимум 3 раза на на окружающих и незнакомых мужчинах). • Регулярно хвалите окружающих Вас мужчин (даже за самые мелочи), проговаривайте их хорошие качества каждый день. Отработайте навык. В комментариях к заданию напишите, какой результат Вы получили от начала выполнения практик. Насколько он меняется с каждым последующим выполнением?
--	--	--	---

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен текущий контроль и промежуточная аттестация.

Формой текущего контроля являются практические задания:

Практическое задание № 1

Ответьте на вопросы:

Насколько вам интересна тема, в изучение которой предстоит погрузиться? Что заинтересовало больше всего?

Практическое задание № 2

Ответьте на вопросы:

Чему из перечисленного планируете уделить внимание в самое ближайшее время? Какие действия совершите в первую очередь?

Практическое задание № 3

Ответьте на вопросы:

Попробуйте выполнить данное упражнение, отследите свое новое состояние? Какие ощущения, осознания пришли к вам?

Практическое задание № 4

Выполните задание и ответьте на вопрос:

Проведите «безопасную» тренировку королевской просьбы.

Поделитесь своими ощущениями и осознаниями

Практическое задание № 5

Выполните технику и ответьте на вопрос:

Выполните технику "Адвокат мужчины", поделитесь своими впечатлениями от проведенной работы.

Отследите, получается ли расширить свой диапазон эмоций и смотреть на мужчину, отмечая о нем только хорошее?

Практическое задание № 6

Выполните практическое задание и ответьте на вопрос:

Потренируйте с близким мужчиной просьбу о помощи, как они реагируют на это?

Практическое задание № 7

Выполните практическое задание и ответьте на вопрос:

Потренируйте данный способ отдачи энергии мужчине, поделитесь своими ощущениями и осознаниями.

Практическое задание № 8

Выполните практическое задание и ответьте на вопрос:

Потренируйте похвалу мужчине, поделитесь своими ощущениями и осознаниями. Как мужчина реагировал на ваши слова?

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций автора программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- рабочая тетрадь для заметок по каждому из семи первых шагов;
- чек-лист правильная упаковка женщины;
- дополнительный материал в текстовом, электронном, аудио формате по теме урока в личном кабинете обучающегося.

Модуль 1. Подготовка «дороги жизни» для появления в ней щедрых мужчин

Цель модуля – обеспечение знаниями по развитию женской сексуальности на уровне анатомии, управление оргазмами, узнавание и раскрытие женской природы (сущности).

Задачи:

- познакомить обучающихся с женской энергией, развитием самооценки и уверенности
- познакомить обучающихся с техниками наполнения энергией для решения различных задач;
- познакомить с принципами получения состояния радости в бытовой жизни;
- познакомить обучающихся с техниками обретения внутреннего спокойствия, уверенности в будущем для построения гармоничных отношений с мужчинами.

Планируемые результаты:

В результате освоения модуля обучающиеся будут *знать*:

- понятие женской энергии;
- принципы повышения и влияния самооценки и уверенности на построение гармоничных отношений с мужчинами;

В результате освоения модуля обучающиеся будут *уметь*:

- применять техники повышения самооценки и уверенности в себе;
- применять техники по наполнению энергией для реализации различных задач;

В результате освоения модуля обучающиеся будут *владеть*:

- понятие «женская энергия»;
- техниками повышения самооценки и уверенности в себе;
- техниками по наполнению энергией для реализации различных задач;

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	

1	Введение. Акцент недели	0,37	0,37	-	-	-----
2	Возвращаемся на «счастливую» дорогу жизни	4,3	1,3	1	2	Промежуточный контроль Практическое задание № 1
3	Визуализируем и запускаем в пространство символ любви	0,98	0,48	0,5	-	Промежуточный контроль Практическое задание № 2
4	Активируем внутреннюю женскую энергию	1,96	0,96	0,5	0,5	Промежуточный контроль Практическое задание № 3
ИТОГО:		7,61	3,11	2	2,5	

Содержание программы:

Занятие 1	Введение. Акцент недели	<i>Видео-лекция</i>	Программа модуля. Основные цели модуля.
Занятие 2	Возвращаемся на «счастливую» дорогу жизни	<i>Видео-лекция</i>	Что такое дорога жизни. Как уходят со своей дороги жизни. Ошибки в поведении. Медитация «Моя дорога жизни». Медитация «Привлечение щедрого мужчины в свою жизнь».
Занятие 3	Визуализируем и запускаем в пространство символ любви	<i>Видео-лекция</i>	Русские руны. Знакомство с Руной Любви. Как работать с Руной Любви. Как нарисовать Руну Любви. Ошибке в работе с Руной Любви. Инициация Руны Любви.
Занятие 4	Активируем внутреннюю женскую энергию	<i>Видео-лекция</i>	Техника эмоциональной свободы (ТЭС). Точки, используемые в ТЭС. Шаги выполнения ТЭС. Практика по набору женской энергии методом ТЭС. 10 первых убеждений для проработки с помощью ТЭС

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен текущий контроль.

Формой текущего контроля являются практические задания:

Практическое задание № 1

Задание 1. Выполните медитацию «Моя Дорога Жизни». Расскажите о Ваших размышлениях и ощущениях в процессе выполнения задания. Как изменилось Ваше состояние?

Задание 2. Выполните медитацию «Привлечение щедрого мужчины в свою жизнь». Расскажите о Ваших размышлениях и ощущениях в процессе выполнения задания. Как изменилось Ваше состояние?

Задание 3. Посмотреть фильм «Мужчина с гарантией» (2012). Поделитесь своими впечатлениями после просмотра. Какие озарения Вы получили в процессе просмотра?

Практическое задание № 2

Задание 1. Выполните медитацию «Инициация Руны Любви». Опишите свои ощущения от процесса инициации.

Задание 2. Нарисуйте (согласно правилам, описанным в уроке 2.1) и/или распечатайте из предложенных макетов Руну Любви. Разместите её в нескольких местах: недалеко от кровати, в одежде. Поставьте заставку Руны Любви из предложенных макетов (или сделайте свой макет) на телефон или компьютер.

Практическое задание № 3

Задание 1. Освойте описанную в уроке 3.1. Технику эмоциональной свободы (ТЭС). Для удобства воспользуйтесь чек-листом по выполнению, приведенным в гайде «Техника эмоциональной свободы» из раздаточного материала к уроку. Расскажите о Ваших размышлениях и ощущениях в процессе выполнения задания. Как изменилось Ваше состояние? Что нового Вы испытали во время и после выполнения ТЭС?

Задание 2. Выполните и затем регулярно повторяйте выполнение практики для набора и активации женской энергии с помощью ТЭС, приведенной в уроке 3.2. Расскажите о Ваших размышлениях и ощущениях в процессе выполнения задания. Как изменилось Ваше состояние? Что нового Вы испытали во время и после выполнения ТЭС?

Задание 3. Проработайте с помощью ТЭС 10 первых убеждений, блокирующих приход в Вашу жизнь щедрых, любящих мужчин. Для удобства воспользуйтесь списком из раздаточного материала к уроку. Дополните предложенный список своими личными убеждениями, ограничениями, которые не пускают Вас вперед. Проработайте их с помощью ТЭС. Расскажите о Ваших размышлениях и ощущениях в процессе и после выполнения задания. Как изменилось Ваше состояние? Что нового Вы испытали во время и после выполнения ТЭС?

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций автора программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- Гайд «Техника эмоциональной свободы»
- Брошюра «10 Первых убеждений для проработки с помощью ТЭС»
- дополнительный материал в текстовом, электронном, аудио формате по теме урока в личном кабинете обучающегося.

Модуль 2. Работа с негативными установками и убеждениями, связанными с одиночеством

Цель модуля – обеспечение знаниями о наличии ограничивающих убеждений при построении гармоничных отношений и выборе партнера, методах работы с такими убеждениями.

Задачи:

- раскрыть понятие ограничивающих убеждений;

- познакомить обучающихся с видами ограничивающих убеждений при построении гармоничных отношений и выборе партнера;
- познакомить с методами работы с ограничивающими убеждениями, препятствующих построению гармоничных отношений и выбору партнера.

Планируемые результаты:

В результате освоения модуля обучающиеся будут *знать*:

- понятие и виды при п ограничивающих убеждений при построении гармоничных отношений и выборе партнера;

В результате освоения модуля обучающиеся будут *уметь*:

- анализировать свои ограничивающие убеждения;

В результате освоения модуля обучающиеся будут *владеть*:

- методами работы с ограничивающими убеждениями при построении гармоничных отношений и выборе партнера.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Введение. Акцент недели	0,05	0,05	--	--	-----
2	Стираем установки на несчастные отношения	1,97	0,97	0,5	0,5	Текущий контроль Практическое задание № 1
3	Освобождаемся от внутренних убеждений и обязательств, связанных с одиночеством	2,08	1,58	0,5	---	Текущий контроль Практическое задание № 2
4	Принимаем новый образ себя с новыми ценностями	1,47	0,67	0,5	0,3	Текущий контроль Практическое задание № 3 Промежуточная аттестация
ИТОГО:		5,62	3,32	1,5	0,8	

Содержание программы:

Занятие 1	Введение. Акцент недели	<i>Видео-лекция</i>	Программа модуля. Основные цели модуля .
Занятие 2	Стираем установки на несчастные отношения	<i>Видео-лекция</i>	Метод Байрона Кейти. Формулируем начальное убеждение для проработки. Этапы исследования убеждений. 10 установок, которые стоит отработать в первую очередь.
Занятие 3	Освобождаемся от внутренних убеждений и обязательств, связанных с одиночеством	<i>Видео-лекция</i>	Что такой клятвы и обеты с точки зрения психологии. Практика-медитация «Снятие клятвы молчания на охрану знаний». Снятие клятв и обетов: этапы и алгоритмы работы. Техника «Маятник телом». Снятие клятв и обетов: практические упражнения по избавлению себя от этих установок
Занятие 4	Принимаем новый образ себя с новыми ценностями	<i>Видео-лекция</i>	Введение в урок. Практика скейпинга: суть практики, механизм скейпинга, этапы проведения практики.
Занятие 5	Практическое задание	<i>Промежуточная аттестация</i>	Составьте список убеждений (не менее 3), с которыми вы планируете работать в ближайший месяц по методу Байрона Кейти и обоснуйте свой выбор (почему именно эти убеждения, как они влияют на вашу жизнь, как отказ от этих убеждений изменит вашу жизнь). Развернуто ответьте на вопрос: как техника скейпинга по вашему мнению влияет на ваши иллюзии?

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен текущий контроль и промежуточная аттестация.

Формой текущего контроля являются практические задания:

Практическое задание № 1

Задание 1. Проработайте с помощью метода Байрон Кейти десять рассмотренных в уроке 1.3 установок. Расскажите о Ваших размышлениях и ощущениях в процессе выполнения задания. Как изменилось Ваше состояние?

Задание 2. Выявите свои личные убеждения, которые заставляют нервничать, раздражаться, злиться, обижаться и страдать любым иным способом. Проработайте их с помощью метода Байрон Кейти. Каковы были Ваши размышления и ощущения в процессе выполнения задания. Как изменилось Ваше состояние?

Практическое задание № 2

Проведите диагностику наличия у Вас клятв и обетов. Для выявленных — сделайте ритуал их отмены. Загрузите новые позитивные убеждения (программы).

Для удобства воспользуйтесь перечнем клятв, обетов и утверждений по сферам из гайда «Снимаем клятвы и обеты на одиночество с прошлых жизней» из раздаточных материалов к уроку.

Расскажите о Ваших размышлениях и ощущениях в процессе и после выполнения задания. Как изменилось Ваше состояние?

Также Вы можете выявлять дополнительные клятвы и обеты, которые есть именно у Вас, для этого:

- Вспомните ситуации, которые не дают Вам идти вперед.
- Проанализируйте и предположите, какая клятва или обет могут стоять за этой ситуацией.
- Продиагностируйте, действительно ли у Вас есть данная клятва или обет.
- Далее действуйте по алгоритму снятия клятв и обетов.

Практическое задание № 3

1. Составьте список иллюзий, касающихся того, как Вы себя видите, портрета Ваших ценностей.
2. Проработайте их с помощью скейпинга.
3. Ежедневно находите минимум 10 подтверждений новых целевых скейпов, которые встретились за день. Это могут быть ситуации связанные непосредственно с Вами или же с окружающими людьми (те, которые Вы наблюдали).

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций автора программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- Опросник Байрона Кейти
- Краткий опросник Байрона Кейти
- Гайд «Снимаем клятвы и обеты»
- Рабочая тетрадь «Скейпинг для заметок»
- дополнительный материал в текстовом, электронном, аудио формате по теме урока в личном кабинете обучающегося.

Модуль 3. Орбита мужского внимания 24/7.

Цель модуля – сформировать у обучающихся устойчивое внутреннее состояние привлекательности и ценности, позволяющее постоянно находиться в центре мужского внимания, привлекать щедрых и надёжных мужчин, создавать круг поддержки, отличать проблемные типажи на раннем этапе, выстраивать отношения с достойными мужчинами и перезагружать существующие отношения для получения щедрости, заботы и внимания.

Задачи:

- Освоить особое внутреннее состояние для привлечения мужского внимания через медитацию «Я — нежный цветок под защитой мужчины», практики «Якоря» и «Бомбочки».
- Научиться применять три стратегии поведения, провоцирующие мужчину на знакомство, без навязчивости и давления.
- Сформировать круг поддержки из знакомых мужчин и научиться пользоваться их ресурсами через просьбы «по-королевски».
- Освоить фильтр для отличия «понтовщиков» и «хронических скряг» от «Мужчин с большой буквы „М“» на этапе знакомства и первого свидания.
- Составить образ желаемого мужчины и выполнить медитацию «Магическая заявка во Вселенную на привлечение мужчин с нужными качествами».

- Научиться выбирать лучшие места для первых свиданий и анализировать реакции мужчины.
- Создать привлекательную историю о себе, зажигающую мужчину, без бывших и жалоб.
- Освоить технику напоминания мужчине о своей ценности через семейные истории и совместный просмотр фильмов.
- Научиться «раскачивать» мужчину на щедрость и проводить перезагрузку отношений без скандалов и ультиматумов.
- Отработать практические задания модуля для закрепления навыков и получения обратной связи.

Планируемые результаты:

В результате освоения модуля обучающиеся будут *знать*:

- что значит находиться в «орбите мужского внимания 24/7» и как привлекать внимание щедрых мужчин, создавая круг поддержки;
- как определить портрет-образ будущего мужчины и отличать проблемных мужчин от надёжных и перспективных на первых этапах общения;
- что такое особое внутреннее состояние для привлечения мужского внимания и почему оно важнее внешности и слов;
- медитацию «Я — нежный цветок под защитой мужчины», практики «Якоря» и «Бомбочки»;
- три стратегии поведения, провоцирующие мужчину на знакомство без навязчивости и давления;
- что такое круг поддержки из знакомых мужчин и как выстраивать с ними ресурсные отношения;
- категории мужчин: «Понтовщики», «Хронические скряги», «Мужчины с большой буквы „М“» и их признаки;
- что такое магическая заявка во Вселенную и как правильно формулировать образ желаемого мужчины;
- какие места подходят и не подходят для первых свиданий, как анализировать реакцию мужчины;
- что такое привлекательная история о себе и как её создавать без бывших мужчин и жалоб;
- как напоминать мужчине о своей ценности через семейные истории и совместный просмотр фильмов;
- что значит «раскачать» мужчину на щедрость и как проводить перезагрузку отношений без скандалов и ультиматумов.

В результате освоения модуля обучающиеся будут *уметь*:

- входить в особое состояние привлекательности с помощью медитации и практик;
- применять три стратегии поведения для провокации мужчины на знакомство;
- создавать круг поддержки из знакомых мужчин и пользоваться их ресурсами;
- отличать проблемных мужчин от надёжных и щедрых на этапе знакомства и первого свидания;
- составлять образ желаемого мужчины и выполнять медитацию «Магическая заявка во Вселенную»;
- выбирать лучшие места для первых свиданий и анализировать реакции мужчины;
- писать привлекательную историю о себе, зажигающую мужчину;
- напоминать мужчине о своей ценности через истории и фильмы без упреков и давления;

- строить план разговора для перезагрузки отношений и раскачивания мужчины на щедрость;
- анализировать свои ощущения и результаты взаимодействия с мужчинами.

В результате освоения модуля обучающиеся будут *владеть*:

- навыком настройки внутреннего состояния для привлечения мужского внимания;
- техниками «Якоря» и «Бомбочки» для активизации и закрепления состояния;
- тремя стратегиями провокации мужчины на знакомство;
- методикой создания круга поддержки из знакомых мужчин;
- инструментом фильтрации мужчин по категориям на раннем этапе;
- навыком составления образа желаемого мужчины и магической заявки;
- навыком выбора мест для первых свиданий и анализа поведения мужчины;
- навыком создания привлекательной истории о себе;
- техникой напоминания мужчине о своей ценности через примеры и образы;
- навыком перезагрузки отношений и раскачивания мужчины на щедрость;
- навыком рефлексии и анализа динамики отношений.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Введение. Акцент Недели	0,1	0,1	-	-	
2	Формируем особое состояние для привлечения мужского внимания	0,82	0,6	0,22	-	Текущий контроль Практическое задание № 1
3	3 стратегии поведения, провоцирующие мужчину на знакомство с целью построения отношений	0,45	0,23	0,22	-	Текущий контроль Практическое задание № 2
4	Создаем круг поддержки из знакомых мужчин	0,38	0,16	0,22	-	Текущий контроль Практическое задание № 3
5	Учимся отличать проблемных мужчин от надежных и щедрых	0,62	0,4	0,22	-	Текущий контроль Практическое задание

	на этапе знакомства и первого свидания					№ 4
6	Отправляем магическую заявку во Вселенную на привлечение мужчин с нужными качествами	0,65	0,43	0,22	-	Текущий контроль Практическое задание № 5
7	Выбираем лучшие места для первых свиданий	0,58	0,36	0,22	-	Текущий контроль Практическое задание № 6
8	Пишем свою правильную привлекательную историю для мужчины	0,55	0,33	0,22	-	Текущий контроль Практическое задание № 7
9	Напоминаем своему мужчине о том, что вы достойны самого лучшего	0,45	0,23	0,22	-	Текущий контроль Практическое задание № 8
10	Раскачиваем своего мужчину на щедрость, перезагрузка отношений с вашим мужчиной	0,65	0,43	0,22	-	Текущий контроль Практическое задание № 9
ИТОГО:		5,25	3,27	1,98	-	

Содержание программы:

Занятие 1	Введение. Акцент Недели	<i>Видео-лекция</i>	Что значит находиться в «орбите мужского внимания 24/7» и как привлекать внимание щедрых мужчин, создавая из них круг поддержки. Как определить портрет-образ будущего мужчины, с которым хотелось бы построить отношения. Как на первых этапах общения отличать «проблемных» мужчин от надёжных и перспективных. Как научиться получать искреннее удовольствие от мужского внимания к себе. Как запустить процесс перезагрузки текущих отношений со своим мужчиной, чтобы вывести их на принципиально новый уровень.
Занятие 2	Формируем особое состояние для привлечения мужского внимания	<i>Видео-лекция</i>	Что такое особое внутреннее состояние, которое притягивает мужское внимание, и почему оно важнее внешности и слов. Как настроить своё эмоциональное и энергетическое поле, чтобы мужчины реагировали на вас по-новому. Освоение медитации «Я — нежный цветок под защитой мужчины» для ощущения

			защищённости, расслабленности и женственности. Практика «Якоря» для закрепления этого состояния и быстрого возврата в него. Практика «Бомбочки» для активизации внутренней энергии и подъёма настроения. Как использовать эти практики перед выходом из дома, чтобы входить в любой контакт уже в нужном состоянии и наблюдать за изменениями в поведении мужчин.
Занятие 3	3 стратегии поведения, провоцирующие мужчину на знакомство с целью построения отношений	<i>Видео-лекция</i>	Что значит провоцировать мужчину на знакомство без навязчивости, давления и инициативы «в лоб». Почему женщине важно создавать условия, в которых мужчина сам захочет подойти, а не брать всю инициативу на себя. Как разные стратегии работают в зависимости от типа мужчины и ситуации.
Занятие 4	Создаем круг поддержки из знакомых мужчин	<i>Видео-лекция</i>	Что такое круг поддержки из знакомых мужчин и почему он необходим женщине для ощущения изобилия, безопасности и постоянного мужского внимания. Как выстроить отношения с мужчинами не только в романтическом, но и в ресурсном ключе — через уважение, благодарность и естественный обмен. Как увидеть в своём окружении мужчин, которые могут быть полезны в разных сферах: советом, делом, связями, защитой, эмоциональной поддержкой, профессиональной помощью.
Занятие 5	Учимся отличать проблемных мужчин от надежных и щедрых на этапе знакомства и первого свидания	<i>Видео-лекция</i>	Что такое фильтр при знакомстве и почему важно считывать сигналы мужчины с первых минут общения, а не после нескольких месяцев отношений. Как на этапе знакомства и первого свидания распознать проблемные типажи и не тратить на них время, силы и эмоции. Как увидеть надёжного и щедрого мужчину, который готов вкладываться в женщину и строить серьёзные отношения.
Занятие 6	Отправляем магическую заявку во Вселенную на привлечение мужчин с нужными качествами	<i>Видео-лекция</i>	Что такое магическая заявка во Вселенную и почему она работает не как список требований, а как настройка на определённое состояние и энергию. Как правильно сформулировать образ желаемого мужчины, чтобы притянуть именно того, кто подходит вам по ценностям, характеру и жизненным целям. Почему важно описывать не только внешние и социальные параметры, но и бытовые аспекты: что допустимо, а что категорически нет. Как заменять отрицательные формулировки на положительные качества — вместо «не жадный» писать «щедрый», вместо «не ленивый» — «активный и деятельный». Какие качества мужчины должны проявляться по отношению к вам. Как описать свои ощущения рядом с этим мужчиной: что вы чувствуете, когда он рядом, что готовы ему дать. Как медитация «Магическая заявка во Вселенную на привлечение мужчин с

			нужными качествами» помогает закрепить образ на подсознательном уровне и настроить пространство вокруг вас на встречу с таким мужчиной.
Занятие 7	Выбираем лучшие места для первых свиданий	<i>Видео-лекция</i>	Почему место первого свидания имеет значение и как оно влияет на дальнейшее развитие отношений. Какие цели преследует первое свидание: безопасность, комфорт, возможность узнать друг друга, увидеть инициативу и щедрость мужчины. Какие места подходят для первого свидания: уютное кафе, парк, набережная, музей, лёгкая прогулка, выставка — там, где можно спокойно поговорить и при этом не возникает неловких пауз. Какие места не подходят: квартира мужчины или ваша, шумные клубы, слишком дорогие рестораны (создают давление), слишком дешёвые заведения (могут говорить о несерьёзном настрое), места с большим количеством алкоголя. Как предложить мужчине выбор: не навязывать, а дать несколько вариантов, чтобы он проявил инициативу и показал, готов ли учитывать ваши интересы. Как наблюдать за его реакцией: соглашается ли, предлагает ли свои варианты, учитывает ли ваши предпочтения, готов ли потратиться на совместный досуг. Как по выбору места и поведению мужчины понять его отношение к вам и перспективы отношений.
Занятие 8	Пишем свою правильную привлекательную историю для мужчины	<i>Видео-лекция</i>	Что такое привлекательная история о себе и почему она работает сильнее, чем сухое перечисление фактов. Как через рассказ передать свою энергию, ценности, характер и наполнить мужчину эмоциями. Почему история должна быть позитивной, без бывших мужчин и жалоб на других мужчин. Как сделать рассказ образным, логичным и захватывающим, чтобы мужчина переживал события и эмоции вместе с вами. Как добиться, чтобы глаза сверкали счастьем, когда вы говорите о своих воспоминаниях. Как с помощью истории показать свою привлекательность, лёгкость, глубину и интерес к жизни, не хвастаясь и не жалуясь. Как выбрать яркие воспоминания, приятные ощущения и моменты, которые зажигают вас и передают вашу жизненную энергию. Как выстроить историю, чтобы она была уместна в общении с мужчиной и вызвала желание узнать вас ближе.
Занятие 9	Напоминаем своему мужчине о том, что вы достойны самого лучшего	<i>Видео-лекция</i>	Почему важно не просить и не требовать хорошего отношения, а мягко и регулярно показывать мужчине свою ценность через примеры, истории и образы. Как с помощью семейных традиций, рассказов о заботе и внимании к женщине, а также через совместный просмотр фильмов сформировать у мужчины понимание того, какое отношение вы считаете нормой. Как делать это без упреков,

			сравнений и давления, чтобы он сам захотел давать вам больше. Что такое «напоминание о вашей ценности» и почему оно работает через положительные примеры, а не через претензии. Как выбрать историю из семьи или из жизни подруг, где мужчина проявляет заботу, щедрость и внимание к женщине, и рассказать её так, чтобы вызвать у мужчины желание соответствовать этому образу. Как подобрать фильм, в котором показано именно то взаимодействие мужчины и женщины, которое вы хотите видеть по отношению к себе, и обсудить его без нравоучений. Как наблюдать за реакцией мужчины: что ему откликается, что он комментирует, меняется ли его поведение после этих разговоров и просмотров. Как закрепить результат и не превратить это в манипуляцию или проверку.
Занятие 10	Раскачиваем своего мужчину на щедрость, перезагрузка отношений с вашим мужчиной	Видео-лекция	Что значит «раскачать» мужчину на щедрость и почему это не про выпрашивание, а про перезагрузку отношений и возвращение вас в позицию ценной женщины. Как понять, что отношения с вашим мужчиной требуют перезагрузки: пропала инициатива, снизилось внимание, подарки и вложения стали редкостью или исчезли, вы чувствуете себя недооценённой. Как гармонизировать своё состояние с помощью медитации «Я — нежный цветок под защитой мужчины», чтобы вернуть ощущение защищённости, женственности и внутренней ценности. Как построить план разговора с учётом типа вашего мужчины и целей, которые вы наметили: что сказать, в какой форме, какие просьбы и ожидания обозначить, как мягко вернуть в отношения щедрость и заботу. Как провести этот разговор без скандала, ультиматумов и обвинений, сохраняя уважение к мужчине и к себе. Как наблюдать за его реакцией, действиями и изменениями в поведении после разговора. Как закрепить результат и не откатиться в старую модель отношений.

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен текущий контроль.

Формой текущего контроля являются практические задания:

Практическое задание № 1

1. Выполните медитацию «Я — нежный цветок под защитой мужчины». Расскажите о Ваших размышлениях и ощущениях в процессе выполнения задания. Как изменилось Ваше состояние?
2. Прodelайте практику «Якоря». Поделитесь своими впечатлениями и ощущениями от выполнения?
3. Выполните практику «Бомбочки» для активизации внутреннего состояния. Поделитесь своими впечатлениями и ощущениями от выполнения? Как изменилось Ваше состояние?

4. Перед выходом из дома всегда «включайте якоря» по медитации «Я — нежный цветок под защитой мужчины» и практике «Бомбочки». И уже потом (в этом состоянии) начинайте свой путь. Наблюдайте за реакциями мужчин. Что изменилось? Что нового в их поведении? Как изменилось Ваше состояние?

Практическое задание № 2

Опробуйте на мужчинах все три стратегии, рассмотренные в уроке 2. Расскажите о своих результатах? Какая стратегия давалась легче всего? Какая тяжелее? Как менялось поведение мужчин при применении каждой из стратегий? Как менялось Ваше состояние?

Практическое задание № 3

- Составьте список знакомых мужчин. Пропишите, кто из них обладает какими ресурсами, чем может быть Вам полезен.
- Подумайте, что из перечисленного в списке может быть полезно Вам в ближайшее время.
- Примените практику из урока 2 «Просим о помощи». Предварительно освежите знания по «Шаг 3. Просим мужчину «по-королевски» из раздела «Предобучение».
- Проследите и проанализируйте реакцию мужчин. Какая она? Изменилось ли что-то в их привычном поведении?
- Постарайтесь проследить своё состояние в эти моменты. Ответьте себе на вопрос: «Каково мне получать дар от мужчины? Как я себя ощущаю в состоянии „принимательной“ стороны тех благ, которые мужчина может мне дать?»

Практическое задание № 4

- Составьте список из знакомых мужчин в Вашем окружении и тех, с кем Вы были знакомы ранее.
- Проанализируйте их «портреты». Определите, кто из них относится к какой категории. Какие особенности присущи каждому из мужчин в списке?
- Привыкайте при знакомстве «пропускать через фильтр» мужчин, анализируя их согласно рассмотренным категориям: «Понтовщики», «Хронические скряги», «Мужчины с большой буквы „М“».
- Старайтесь избегать первых двух категорий, отдавая предпочтение «Мужчинам с большой буквы „М“».

Практическое задание № 5

1. Составьте образ желаемого мужчины. Каким этот мужчина должен быть именно для Вас? Что для Вас принципиально важно в этом мужчине? Пропишите (в том числе) бытовые аспекты: что допустимо, а что категорически нет?

В формулировке «портрета», когда говорим о том, чего не хотим, обязательно заменяем отрицательное на противоположное положительное качество.

Какие его качества должны проявляться по отношению к Вам?

Обязательно укажите, как Вы должны ощущать себя с этим мужчиной. Что Вы чувствуете, когда он рядом? Что Вы готовы ему дать, находясь рядом?

2. Выполните медитацию «Магическая заявка во Вселенную на привлечение мужчин с нужными качествами». Расскажите о Ваших размышлениях и ощущениях в процессе выполнения задания. Как изменилось Ваше состояние?

Практическое задание № 6

Составьте список мест, которые Вы могли бы предложить мужчине для совместного посещения. Куда Вы хотели бы сходить? На что посмотреть? Чем заняться вместе?

Следующим этапом — предложите мужчине варианты из списка. Проследите за его реакцией. Сходятся ли Ваши интересы?

Практическое задание № 7

- Составьте историю о себе, наполненную яркими воспоминаниями, приятными ощущениями и энергией.
- Рассказ должен зажигать как Вас, так и Вашего мужчину. Быть образным, но при этом обязательно логичным. Чтобы мужчина переживал все события и эмоции вместе с Вами во время повествования.
- История должна быть такой, чтобы Ваши глаза сверкали счастьем, когда Вы говорите о своих воспоминаниях.
- Обратите внимание, что история должна обязательно быть позитивной. В ней не должно быть бывших мужчин и жалоб на других мужчин.

Практическое задание № 8

Расскажите мужчине историю из своей семьи о традициях, которые были у ваших родителей, где есть забота и внимание к женщине, которое вы хотите по отношению к себе (либо расскажите историю на примере своих подруг)

Посмотрите вместе с вашим мужчиной фильм, где есть именно то взаимодействие мужчины и женщины, которое вам хотелось бы видеть по отношению к себе. Поделитесь своими наблюдениями и результатами.

Практическое задание № 9

- Проанализируйте, требуют ли отношения с вашим мужчиной перезагрузки?
- Выполните медитацию “Я - нежный цветок под защитой мужчины”, гармонизируйте свое состояние
- Постройте план разговора с учетом того, какой мужчина рядом с вами и тех целей, которые вы наметили.
- Поделитесь своими наблюдениями и результатами

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций автора программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- Схема «Стратегии поведения»
- Бланк для анализа «Создаем круг поддержки из знакомых мужчин»
- Бланк для анализа «Категории мужчин»
- Рабочая тетрадь для заметок «Портрет, образ желаемого мужчины»
- Список мест для совместного посещения с мужчинами

- Рабочая тетрадь для заметок «Моя привлекательная история»
- дополнительный материал в текстовом, электронном, аудио формате по теме урока в личном кабинете обучающегося.

Модуль 4. Распаковка щедрости мужчины по отношению к Вам.

Цель модуля – сформировать у обучающихся навыки принятия щедрости мужчины, раскрытия его желания дарить и проверки его готовности вкладываться временем и ресурсами, что позволяет естественным образом получать дорогие подарки и укреплять свою ценность в отношениях.

Задачи:

- Освоить понимание щедрости мужчины как энергообмена и следствия ценности женщины, а не меркантильности или выпрашивания.
- Освоить методику оценки текущего уровня щедрости мужчины и его настройки на дорогие подарки.
- Научиться проверять свою значимость в жизни мужчины и его готовность жертвовать ради вас своими интересами.
- Определить, как стать фактором успеха для разных типов мужчин, чтобы щедрость стала естественным следствием.
- Проработать внутренние блоки (вину, долг, неловкость), мешающие принимать подарки, с помощью медитаций.
- Освоить медитации «Вносим получение подарка от мужчины на свою дорогу жизни» и «Я желаю всем счастья» для закрепления готовности принимать.
- Научиться формулировать просьбы о помощи, учитывая, что главный ресурс мужчины — время, и вдохновлять его на заботу без требовательности.
- Составить личный план «О чём я могу попросить мужчину» и подобрать уместные фразы и комплименты.
- Освоить три стратегии получения подарка: прямую просьбу, вдохновение через ценность и по-королевски хвалить, держа дистанцию.
- Провести полевую проверку мужчины, реализуя план просьб и соблюдая достоинство и дистанцию.
- Научиться анализировать свои ощущения и результаты проверки, корректировать стратегию для укрепления отношений.

Планируемые результаты:

В результате освоения модуля обучающиеся будут *знать*:

- что такое щедрость мужчины и почему она связана с внутренним состоянием женщины и энергией желания;
- как оценивать текущий уровень щедрости мужчины и настраивать его на дорогие подарки;
- как проверить свою значимость в жизни мужчины и его готовность жертвовать интересами;
- как стать фактором успеха для разных типов мужчин;
- что такое энергообмен и какие внутренние блоки (вина, долг, неловкость) мешают принимать подарки;

- как медитации помогают закрепить готовность принимать и создать «дорогу» для подарков;
- что такое «разведка боем» и почему время — главный ресурс мужчины;
- как правильно формулировать просьбы о помощи без требовательности;
- какие фразы и комплименты уместны при просьбе и после помощи;
- три стратегии получения подарка;
- как по-королевски хвалить, сохраняя дистанцию

В результате освоения модуля обучающиеся будут *уметь*:

- оценивать и настраивать щедрость мужчины;
- проверять свою значимость и готовность мужчины жертвовать;
- определять, как стать фактором успеха для разных типов мужчин;
- выполнять медитации «Вносим получение подарка...» и «Я желаю всем счастья»;
- прорабатывать внутренние блоки, мешающие принимать подарки;
- составлять план «О чём я могу попросить мужчину» с учётом времени;
- подбирать фразы для мягкой просьбы и комплименты;
- применять три стратегии получения подарка;
- выходить в полевые условия и реализовывать план просьб;
- хвалить мужчину по-королевски, соблюдая дистанцию;
- анализировать свои ощущения и результаты проверки;
- корректировать стратегию по итогам.

В результате освоения модуля обучающиеся будут *владеть*:

- навыком настройки мужчины на щедрость и дорогие подарки;
- методикой оценки значимости и готовности жертвовать;
- инструментами определения фактора успеха для разных типов мужчин;
- медитативными практиками для принятия подарков;
- навыком составления плана просьб и подбора комплиментов;
- тремя стратегиями получения подарка;
- навыком полевой проверки мужчины;
- умением по-королевски хвалить и держать дистанцию;
- навыком рефлексии и корректировки стратегии.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	

1	Введение. Акцент Недели	0,35	0,35	-	-	
2	Вносим получение подарка от мужчины на свою дорогу жизни	0,52	0,3	0,22	-	Текущий контроль Практическое задание № 1
3	Делаем разведку боем - на что готов мужчина ради вас	0,48	0,26	0,22	-	Текущий контроль Практическое задание № 2
4	3 стратегии как получить подарок от мужчины	0,52	0,3	0,22	-	Текущий контроль Практическое задание № 3
ИТОГО:		1,87	1,21	0,66	-	

Содержание программы:

Занятие 1	Введение. Акцент Недели	<i>Видео-лекция</i>	Что такое щедрость мужчины по отношению к женщине и почему она напрямую связана с её внутренним состоянием и энергией желания. Как оценить текущий уровень щедрости мужчины и настроить его на дорогие подарки. Как проверить, насколько вы важны в жизни мужчины, и увидеть его готовность жертвовать ради вас своими интересами. Как понять, каким образом можно стать фактором успеха для разных типов мужчин, чтобы щедрость стала естественным следствием вашей ценности в его глазах.
Занятие 2	Вносим получение подарка от мужчины на свою дорогу жизни - Медитация «Вносим получение подарка от мужчины на свою дорогу жизни» - Медитация «Я желаю всем счастья»	<i>Видео-лекция</i>	Что значит принимать подарки от мужчины и почему это не про меркантильность, а про энергообмен и ценность женщины. Как внутренние блоки — чувство вины, долга, неловкости — мешают получать щедрость и разрушают отношения. Как с помощью медитаций закрепить на подсознательном уровне готовность принимать подарки и создать в своей жизни «дорогу», по которой они естественно приходят.
Занятие 3	Делаем разведку боем - на что готов мужчина ради вас	<i>Видео-лекция</i>	Что значит «разведка боем» в отношениях и почему важно проверять готовность мужчины вкладываться в вас временем и действиями. Как отличить искреннюю помощь от формальных отписок. Почему самый ценный ресурс мужчины — это время, и как просьбы, требующие его времени, показывают истинное отношение. Как правильно

			формулировать просьбы о помощи, чтобы не выглядеть требовательной или нуждающейся, а вдохновлять мужчину на заботу. Какие фразы помогают попросить мягко и с благодарностью. Какие комплименты уместны при просьбе и после получения помощи. Как составить личный план «О чём я могу попросить мужчину» и проанализировать свои ощущения при этом.
Занятие 4	3 стратегии как получить подарок от мужчины - Стратегия получения подарка от мужчины	<i>Видео-лекция</i>	Что такое щедрость мужчины как результат правильного взаимодействия, а не выпрашивания или манипуляций. Как женщине раскрыть в мужчине желание дарить, не теряя собственного достоинства.

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен текущий контроль.

Формой текущего контроля являются практические задания:

Практическое задание № 1

1. Выполните медитацию «Вносим получение подарка от мужчины на свою дорогу жизни».

- При выполнении медитации важно прочувствовать эмоциональную составляющую: что Вы испытываете, когда её выполняете?
- Визуализируйте подарок мужчины: какой он?
- Какие эмоции вызывает подарок?
- Расскажите о Ваших размышлениях и ощущениях после выполнения медитации. Как изменилось Ваше состояние?
- Напишите, чем помогла медитация, какие эмоции проявились?

2. Прodelайте практику «Якоря».

- Вспомните и проделайте практику «Якоря»
- Какие на этот раз появились ощущения в процессе её выполнения?
- Как практика может помочь Вам получить подарок от мужчины?
- Расскажите о Ваших размышлениях и ощущениях после выполнения практики.
- Как изменилось Ваше состояние?

Практическое задание № 2

1. Разработайте план «О чём я могу попросить мужчину».

- Проанализируйте, какие фразы Вы можете использовать, чтобы попросить мужчину о помощи;

- Составьте список, о чём планируете его попросить. Помните, что самый главный ресурс для мужчины — это время, поэтому в плане учитывайте, о чём можно попросить мужчину, чтобы это заняло приличное его время;
- Поделитесь своими ощущениями после составления плана;
- О чём планируете просить мужчину?
- Какие комплименты хотите при этом использовать?

2. Выполните медитацию «Визуализация помощи».

- Визуализируйте помощь от мужчины: какая она?
- Расскажите о Ваших размышлениях и ощущениях после выполнения медитации. Как изменилось Ваше состояние?

Напишите, чем помогла медитация, какие эмоции проявились

Практическое задание № 3

1. Подготовиться и выйти в полевые условия для проверки мужчины

- Заранее составьте список, о чём можно попросить мужчину;
- Помните, что самый главный ресурс для мужчины — это время, поэтому в списке учитывайте, о чём можно попросить мужчину, чтобы это заняло приличное время для выполнения;
- В процессе реализации в полевых условиях не забывайте по-королевски хвалить мужчину, но при этом соблюдать дистанцию;
- Поделитесь своими ощущениями после реализации плана. О чём попросили мужчину, какие комплименты использовали?
- Довольны результатом проверки мужчины?

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций автора программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- дополнительный материал в текстовом, электронном, аудио формате по теме урока в личном кабинете обучающегося.

Модуль 5. Выбор Своего мужчины и укрепление отношений.

Цель модуля – сформировать у обучающихся сформировать навыки осознанного выбора мужчины из окружения на основе личных критериев и проверки его потенциала, а также укрепить отношения через создание глубокой эмоциональной связи, повышение самооценности и внутренней устойчивости для перехода к серьёзным отношениям с перспективой брака.

Задачи:

- Освоить принципы осознанного выбора мужчины и понять разницу между выбором по чувствам и выбором по критериям.
- Научиться выбирать лучшего из достойных мужчин, опираясь на собственные ценности, мировоззрение и жизненные цели.

- Освоить методику проверки потенциала выбранного мужчины по трём направлениям: человеческие качества, окружение, перспективы.
- Научиться выстраивать личные границы с окружением мужчины, ограждать отношения от соперниц и себя от женской зависти.
- Освоить техники работы с самооценкой и внутренними установками (методы Байрон Кейти и Скейпинг) для формирования внутренней устойчивости и «защиты от угона».
- Научиться создавать и укреплять эмоциональную близость с выбранным мужчиной, становясь для него «родственной» душой.
- Освоить практические шаги укрепления связи: совместный досуг, переписка, подарки-напоминания, совместные фото, знакомство с его друзьями, посещение его и своих увлечений.
- Научиться наблюдать за реакцией мужчины и анализировать собственные чувства для оценки динамики отношений и готовности к близости.
- Создать условия и основу для перевода отношений в серьёзный, постоянный формат с перспективой брака.

Планируемые результаты:

В результате освоения модуля обучающиеся будут *знать*:

- что такое осознанный выбор мужчины и чем он отличается от выбора «по чувствам»;
- какие критерии являются ключевыми при выборе партнёра для серьёзных отношений;
- как проверять потенциал мужчины по трём направлениям: человеческие качества, окружение, перспективы;
- что такое «защита от угона» и почему она начинается с работы над самооценкой, а не с контроля мужчины;
- методы Байрон Кейти и Скейпинг для проработки внутренних установок и повышения самооценности;
- что значит быть «родственной» душой для мужчины и как укрепить эмоциональную близость;
- какие практические шаги укрепляют связь: совместный досуг, переписка, подарки-напоминания, фото, знакомство с его друзьями, посещение увлечений;
- как наблюдать за реакцией мужчины и анализировать собственные чувства для оценки динамики отношений.

В результате освоения модуля обучающиеся будут *уметь*:

- выбирать лучшего из достойных мужчин, опираясь на собственные ценности, мировоззрение и жизненные цели;
- проверять выбранного мужчину на пригодность для серьёзных и долгосрочных отношений;
- выстраивать личные границы с окружением мужчины и ограждать отношения от соперниц и женской зависти;
- применять методы Байрон Кейти и Скейпинг для работы с «недостатками» и формирования внутренней устойчивости;
- создавать и укреплять эмоциональную близость с выбранным мужчиной;
- отслеживать реакции мужчины и собственные чувства, делать выводы о готовности к близости;

- создавать условия и основу для перевода отношений в серьёзный, постоянный формат с перспективой брака.

В результате освоения модуля обучающиеся будут *владеть*:

- навыком осознанного выбора мужчины на основе личных критериев и проверки его потенциала;
- методикой оценки мужчины по трём направлениям: человеческие качества, окружение, перспективы;
- техникой построения личных границ с окружением мужчины и защиты отношений от внешнего влияния;
- инструментами повышения самооценки и внутренней устойчивости (методы Байрон Кейти и Скейпинг);
- навыком создания глубокой эмоциональной связи и становления «родственной» душой для мужчины;
- практическими приёмами укрепления отношений через совместные действия и воспоминания;
- навыком рефлексии и анализа динамики отношений для своевременной корректировки поведения.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Введение. Акцент Недели	0,15	0,15	-	-	
2	Выбираем лучшего из всех достойных мужчин для отношений	0,4	0,18	0,22	-	Текущий контроль Практическое задание № 1
3	Проверяем потенциал выбранного Мужчины для перспективных отношений:	0,75	0,53	0,22	-	Текущий контроль Практическое задание № 2
4	Ставим на выбранного мужчину "защиту от угона"	0,45	0,23	0,22	-	Текущий контроль Практическое задание № 3
5	Как стать "родственной" душой для выбранного мужчины	0,37	0,15	0,22	-	Текущий контроль Практическое задание № 4
ИТОГО:		2,12	1,24	0,88	-	

Содержание программы:

Занятие 1	Введение. Акцент Недели	Видео-лекция	Что такое осознанный выбор мужчины и почему он является фундаментом для серьёзных и долгосрочных отношений. В чём разница между выбором «по чувствам» и выбором «по критериям». Как проверить мужчину на соответствие вашим ценностям и целям, прежде чем вкладываться в отношения. Зачем изучать круг общения избранника и как это помогает понять его характер, статус и намерения. Как выстроить личные границы с окружением мужчины: оградить его от соперниц, а себя — от женской зависти и конкуренции. Какие условия и основу нужно создать, чтобы укрепить отношения и перевести их в серьёзный, постоянный формат с перспективой брака.
Занятие 2	Выбираем лучшего из всех достойных мужчин для отношений	Видео-лекция	Как перейти от поиска «единственного» к осознанному выбору лучшего из нескольких достойных кандидатов. Почему важно опираться на собственные критерии, а не на эмоции или давление окружения. Как определить, какой мужчина из вашего окружения наиболее близок вам по мировоззрению, ценностям и жизненным целям. Какие критерии являются ключевыми при выборе партнёра для серьёзных отношений. Как честно ответить себе на вопрос, удалось ли выбрать подходящего мужчину и почему именно он стал вашим избранником.
Занятие 3	Проверяем потенциал выбранного Мужчины для перспективных отношений: - Проверяем человеческие качества выбранного мужчины - Проверяем мужчину через его окружение - Проверяем перспективы мужчины	Видео-лекция	Как проверить выбранного мужчину на пригодность для серьёзных и долгосрочных отношений, прежде чем вкладываться в них эмоционально и временем. Что такое потенциал мужчины и почему важно оценивать его по трём ключевым направлениям: человеческие качества, окружение и перспективы. Проверка человеческих качеств: проявляет ли он заботу о вас, есть ли с его стороны внимание и искренний интерес к вашей жизни, насколько он щедр — дарит ли подарки, вкладывается ли в отношения. Проверка через окружение: кто его семья, какие у него друзья, каков его социальный статус и круг общения на работе. Проверка перспектив: есть ли у него планы на жизнь, о чём он мечтает, совершает ли конкретные действия для достижения целей и исполнения мечт. Какие ещё параметры важны именно вам в мужчине и отношениях — дополните список своими критериями и оцените степень их проявленности в выбранном мужчине. На основе этой оценки сделайте вывод, обладает ли он потенциалом для перспективных отношений.

Занятие 4	Ставим на выбранного мужчину "защиту от угона"	<i>Видео-лекция</i>	Что такое «защита от угона» в отношениях и почему она начинается не с контроля мужчины, а с работы над собственной самооценкой и внутренними установками. Как перестать бояться соперниц и жить в тревоге, что мужчину могут увести. Почему уверенная в себе женщина притягивает и удерживает мужчину естественным образом. Работа с «недостатками» по методу Байрон Кейти: выписать то, что вы считаете своими недостатками, проработать каждый из них через четыре вопроса метода, а затем перевернуть их в достоинства и записать новые формулировки. Как это упражнение помогает снять внутреннее напряжение и повысить самооценку. Работа по методу Скейпинг: прописать отрицательный сценарий с развитием положительного — например, «Да, мужчину могут увести, но как было бы здорово, если бы он смотрел на меня, дышал со мной, жил со мной». Как найти подтверждение этому положительному сценарию в реальном общении с выбранным мужчиной и какие подтверждения вы видите уже сейчас. Как в результате этой работы формируется внутренняя устойчивость, которая и становится настоящей «защитой от угона» — не через контроль и ревность, а через ощущение собственной ценности и доверие к отношениям.
Занятие 5	Как стать "родственной" душой для выбранного мужчины - Укрепляем близкие отношения с выбранным мужчиной	<i>Видео-лекция</i>	Что значит быть «родственной» душой для мужчины и почему это не про растворение в нём, а про создание глубокой эмоциональной связи, в которой ему хочется оставаться. Как укрепить близкие отношения с выбранным мужчиной и одновременно усилить свою «защиту от угона» — не через контроль, а через совместно прожитые моменты, общие воспоминания и ощущение, что именно с вами ему по-настоящему хорошо. Практические шаги для укрепления связи: спланировать и провести вместе время на выходных, писать друг другу, подарить «брелок» — небольшую вещь, которая будет напоминать о вас, сделать совместные фото, где вы красивая, познакомиться с его друзьями (но не знакомить со своими), посетить вместе его увлечения и ваши увлечения. Как наблюдать за реакцией мужчины на каждый из этих шагов и отслеживать собственные чувства и эмоции. Какие выводы можно сделать о готовности мужчины к близости и о том, как меняются ваши отношения. Что изменилось в отношениях после

			этих действий и как это приближает вас к статусу «родственной» души в его глазах.
--	--	--	---

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен текущий контроль.

Формой текущего контроля являются практические задания:

Практическое задание № 1

- Выберите из вашего окружения более подходящего и близкого вам по мировоззрению и вашим критериям мужчину
- Напишите, удалось ли выбрать такого мужчину?
- Почему именно этот мужчина? Какие критерии для вас оказались важны?

Практическое задание № 2

Проведите проверку вашего потенциального мужчины по следующим пунктам:

- Человеческие качества: забота о вас, внимание и интерес к вам с его стороны, щедрость: дарит подарки.
- Его окружение: семья, друзья, социальный статус (окружение на работе).
- Его перспективы: планы на жизнь, его мечты, действия к достижению целей и исполнению мечт.
- Что еще важно в мужчине и отношениях именно вам? Дополните этими параметрами. Оцените степень их проявленности в мужчине.

Проанализируйте вашего потенциального мужчину.

Какие критерии, которые вам важны, в нем особенно проявлены?
Напишите, довольны ли вы результатом проверки и подходит ли вам этот мужчина?

Практическое задание № 3

1. По методу Байрон Кейти:

- Выпишите свои “недостатки”
- Выполните работу с выписанными “недостатками”, ответив на все четыре вопроса по методу Байрон Кейти
- Переверните их в свое достоинство, напишите их

2. По методу Скейпинг:

- Пропишите отрицательный вариант с развитием положительного сценария. (Например - “Да, мужчину могут увести, но как было бы здорово, если бы он смотрел на меня, дышал со мной, жил со мной”)
- Найдите этому подтверждение, общаясь со своим выбранным мужчиной
- Напишите, какие подтверждения вы видите уже сейчас?

Практическое задание № 4

По всем перечисленным ниже пунктам проверить своего мужчину, не упуская ни одного. Наблюдайте за его реакцией, прочувствуйте сами свои чувства и эмоции

- Спланируйте и проведите вместе время на выходных
- Пишите друг другу
- Подарите «брелок» (какую-то небольшую вещь, которая будет напоминать о вас)
- Сделайте совместные фото, там где вы будете красивой
- Познакомьтесь с его друзьями (но не нужно знакомить со своими друзьями)
- Посетите вместе его увлечения
- Посетите вместе ваши увлечения

Напишите — какая была реакция мужчины?

Какие чувства и эмоции вы почувствовали сами?

Что изменилось в ваших отношениях?

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций автора программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- Чек-лист проверки мужчины

- дополнительный материал в текстовом, электронном, аудио формате по теме урока в личном кабинете обучающегося.

Модуль 6. Ускорение развития событий в отношениях до свадьбы.

Цель модуля – сформировать у обучающихся системы практических навыков и инструментов для осознанного управления отношениями, которые позволяют перевести их из стадии дружеского общения или неопределённого формата в устойчивые партнёрские отношения с чёткой перспективой официального брака.

Задачи:

- Освоить концепцию стратегического подхода к отношениям — сформировать понимание, что путь до свадьбы является управляемым процессом, а не стихийным течением обстоятельств; изучить этапы развития отношений и их маркеры.

- Научиться проводить переговоры о перспективах отношений — освоить навык честного, спокойного и конструктивного диалога с мужчиной о ценностях, ожиданиях и видении совместного будущего без давления, ультиматумов и манипуляций.

- Отработать технику выявления совпадений и поиска компромиссов — научиться сопоставлять свои принципиально важные моменты с позицией мужчины, находить точки соприкосновения и договариваться там, где мнения расходятся.

- Составить личный план действий к замужеству — разработать пошаговый план, соответствующий трём критериям: честность, помощь с его стороны в жизни женщины, её самодостаточность.

- Определить первые шаги и сроки реализации плана — прописать конкретные действия и даты как со своей стороны, так и со стороны мужчины; освоить алгоритм возврата к переговорам и корректировки плана при возникновении затруднений.
- Сформировать навык рефлексии и отслеживания прогресса — научиться анализировать свои ощущения в процессе переговоров и выполнения плана, а также оценивать динамику отношений и своевременно вносить изменения.
- Укрепить субъектную позицию женщины — развить уверенность в праве открыто заявлять о своих желаниях и условиях, сохраняя при этом уважение к мужчине и его инициативе.
- Обеспечить практическое применение полученных знаний — выполнить серию практических заданий, предполагающих реальные переговоры с мужчиной и составление плана действий, ведущего к официальному браку.

Планируемые результаты:

В результате освоения модуля обучающиеся будут *знать*:

- что такое стратегический подход к отношениям и почему путь до свадьбы является управляемым процессом, а не стихийным течением обстоятельств;
- какие этапы проходят отношения от знакомства до свадьбы и каковы их маркеры;
- что такое переговоры о перспективах отношений и чем они отличаются от скандалов, ультиматумов и манипуляций;
- как выявлять свои принципиально важные ценности и ожидания в отношениях и будущем;
- как сопоставлять свою позицию с позицией мужчины и находить компромиссы там, где мнения расходятся;
- из каких элементов состоит личный план действий к замужеству и каким трём критериям он должен соответствовать: честность, помощь с его стороны в жизни женщины, её самодостаточность;
- как определять первые шаги и сроки реализации плана как со своей стороны, так и со стороны мужчины;
- как отслеживать динамику отношений, анализировать свои ощущения и своевременно корректировать план;
- как сохранять субъектную позицию, открыто заявлять о своих желаниях и условиях, уважая при этом инициативу мужчины.

В результате освоения модуля обучающиеся будут *уметь*:

- выстраивать личную стратегию развития отношений от знакомства до свадьбы с учётом этапов и их маркеров;
- проводить переговоры с мужчиной о ценностях, ожиданиях и видении совместного будущего без давления, ультиматумов и манипуляций;
- выявлять свои принципиально важные моменты в жизни, отношениях и будущем и доносить их до мужчины;
- узнавать позицию мужчины о его ценностях и видении развития отношений;

- сопоставлять своё видение совместного будущего с видением мужчины, находить совпадения и точки соприкосновения;
- находить компромиссы там, где мнения расходятся, и фиксировать достигнутые договорённости;
- составлять личный план действий к замужеству, соответствующий трём критериям: честность, помощь с его стороны в жизни женщины, её самодостаточность;
- прописывать первые шаги и даты их реализации как со своей стороны, так и со стороны мужчины;
- возвращаться к переговорам и корректировать план при возникновении затруднений;
- анализировать свои ощущения в процессе переговоров и выполнения плана, отслеживать динамику отношений;
- сохранять субъектную позицию, открыто заявлять о своих желаниях и условиях, уважая инициативу мужчины.

В результате освоения модуля обучающиеся будут *владеть*:

- навыком стратегического планирования отношений с чётким пониманием этапов пути до свадьбы и их маркеров;
- навыком ведения переговоров с мужчиной о перспективах отношений — честно, спокойно и конструктивно, без давления, ультиматумов и манипуляций;
- техникой выявления и формулирования своих принципиально важных ценностей, ожиданий и условий в отношениях и будущем;
- техникой сопоставления своей позиции с позицией мужчины, выявления совпадений и поиска компромиссов;
- инструментом составления личного плана действий к замужеству на основе трёх критериев: честность, помощь с его стороны, самодостаточность женщины;
- навыком определения конкретных первых шагов и сроков их реализации как со своей стороны, так и со стороны мужчины;
- алгоритмом возврата к переговорам и корректировки плана при возникновении затруднений;
- навыком рефлексии и отслеживания динамики отношений, анализа своих ощущений и своевременного внесения изменений;
- навыком сохранения субъектной позиции и открытого заявления о своих желаниях и условиях при уважении к инициативе мужчины.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Ваша стратегия развития отношений вплоть до свадьбы	0,62	0,4	0,22	-	Текущий контроль Практическое задание № 1

2	Переговоры о перспективах отношений	0,42	0,2	0,22	-	Текущий контроль Практическое задание № 2
3	План действий к замужеству	0,47	0,25	0,22	-	Текущий контроль Практическое задание № 3
4	Первый шаг к совместной счастливой жизни	0,32	0,1	0,22	-	Текущий контроль Практическое задание № 4
ИТОГО:		1,85	0,95	0,88	-	

Содержание программы:

Занятие 1	Ваша стратегия развития отношений вплоть до свадьбы	<i>Видео-лекция</i>	Что такое стратегия отношений и зачем она нужна. Какие этапы проходят отношения от знакомства до свадьбы. Как понять, на каком этапе вы находитесь. Что делать, чтобы мужчина переходил на следующий уровень, а не застревал в комфортном «гостевом» формате. Как мягко подвести к предложению, не теряя себя и не нарушая его инициативу.
Занятие 2	Переговоры о перспективах отношений	<i>Видео-лекция</i>	Что такое переговоры в отношениях и почему это не про скандалы и ультиматумы. Как честно и спокойно обсуждать будущее: совместные планы, сроки, ожидания от брака. Какие слова и формулировки помогают мужчине услышать вас и не сбежать. Как обозначить свои условия без давления и манипуляций. Что делать, если он уходит от разговора или обесценивает ваши желания.
Занятие 3	План действий к замужеству	<i>Видео-лекция</i>	Что такое личный план действий и почему без него отношения растягиваются на годы. Как определить свою цель и сроки. Какие шаги нужно предпринять на каждом этапе: от знакомства до предложения. Как отслеживать прогресс и вовремя корректировать курс. Что делать, если мужчина не двигает отношения вперед. Как сохранять инициативу в своих руках и не превращать план в давление на мужчину.
Занятие 4	Первый шаг к совместной счастливой жизни	<i>Видео-лекция</i>	Что мешает женщине сделать первый шаг к счастливым отношениям. Почему важно начать с себя, а не с поиска мужчины. Как определить свои истинные желания и ценности в отношениях. Что нужно отпустить из прошлого опыта. Как

			подготовить себя к встрече с достойным мужчиной и не повторить старых ошибок.
--	--	--	---

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен текущий контроль.

Формой текущего контроля являются практические задания:

Практическое задание № 1

- Организуйте и проведите переговоры с вашим мужчиной. Важно для этих переговоров, чтобы стадия ваших отношений уже была дружеской, когда есть доверие друг к другу.
- Поделитесь с вашим мужчиной, что вам принципиально важно в жизни, в отношениях и в будущем, как вы его видите в целом. Узнайте у мужчины, что важно ему самому. Ищите компромиссы, договаривайтесь.
- Напишите, какие важные моменты у вас с мужчиной совпали? В каких моментах удалось найти компромисс?

Практическое задание № 2

- Провести переговоры с мужчиной.
- В диалоге с ним проговорите - как вы видите развитие ваших с ним отношений, что вам важно. А также узнайте у него, как видит развитие ваших отношения он сам и что важно ему в них. Принципиально, чтобы видение вашего совместного будущего совпадало или вы договорились и нашли компромисс.
- Напишите, совпали ли ваши представления о вашем совместном будущем с мужчиной? Нашли ли компромиссы там, где мнение расходилось?
- Поделитесь своими ощущениями после разговора с вашим мужчиной?

Практическое задание № 3

1. Составить план действий, который ускорит ваше замужество с выбранным мужчиной. При этом важно, чтобы - присутствовали 3 критерия:

- ваша честность
- помощь с его стороны в вашей жизни
- ваша самодостаточность

2. Поделитесь, какие ощущения вы испытали при составлении этого плана? При желании можно им тоже поделиться.

Практическое задание № 4

1. Пропишите первые шаги и даты их реализации в своем плане действий. Такие шаги должны быть прописаны и с вашей, и с его стороны. Если что-то не получается, то вновь проводим переговоры с мужчиной и договариваемся и находим компромиссы.

2. Расскажите о ваших ощущениях в процессе выполнения задания.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций автора программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- дополнительный материал в текстовом, электронном, аудио формате по теме урока в личном кабинете обучающегося.

Подведение итогов. Формула привлечения щедрых мужчин.

Итоговая аттестация. Проводится в форме анкетирования по итогам прохождения курса, обучающийся предоставляет ответы на вопросы открытого типа в форме саморефлексии, а также демонстрации полученных знаний. Оценивается в форме «Зачет» или «Не зачет».

«Анкета какая вы стали»

Вопросы анкеты:

1. Опишите, пожалуйста, свой взгляд на саму себя. Кого вы видите в отражении в зеркале? *
2. Расскажите, какие мужчины вас сейчас окружают? Соответствуют ли они вашему идеалу мужчины внешне и внутренне? Какие действий они проявляют по отношению к вам?
3. Расскажите, что вы делаете для того, чтобы в вашей жизни появился достойный мужчина?
4. Расскажите, легко ли вы привлекаете мужчин к себе сейчас? Как быстро понимаете какой перед вами человек? Насколько эмоционально вы реагируете на неудачное знакомство?
5. Расскажите, какие подарки и как часто вы получали от мужчин после прохождения тренинга?
6. Что вы готовы сделать для того, чтобы ваш мужчина осыпал вас подарками?
7. Расскажите, удалось ли вам познакомиться с достойным щедрым мужчиной? Какие у вас сейчас с ним отношения?
8. Поделитесь, какие техники, методы и упражнения из пройденного обучения вы применяете регулярно? Какой результат от применения видите?
9. Какие негативные убеждения, выявленные в ходе обучения, удалось изменить на позитивные установки? Какие практики, упражнения помогли проработать эти убеждения?
10. Какие основные правила построения гармоничных отношений с мужчиной вы узнали на курсе?

7. Формы аттестации и оценка результатов освоения программы

7.1. Формы аттестации

Текущий контроль знаний, обучающихся проводится на протяжении всего обучения по программе педагогом, ведущим занятия в учебной группе.

Текущий контроль знаний включает в себя мониторинг педагога за учебной работой обучающихся и проверку качества знаний, умений, которыми они овладели на определённом этапе обучения посредством коммуникаций на платформе обучения в личном кабинете обучающегося и в иных установленных формах.

Практические задания оцениваются в форме «Зачет» или «Не зачет» и предназначены для самостоятельного выполнения.

Самостоятельное выполнение заданий в виде практических заданий по самоанализу и рефлексии.

Промежуточный контроль в программе проводится в форме предоставления ответов на вопросы открытого типа. Задания оцениваются в форме «Зачет» или «Не зачет» и предназначены для самостоятельного выполнения.

Итоговая аттестация в программе проводится в форме анкеты. Анкета предполагает ответы на вопросы открытого типа. Анкета оценивается в форме «Зачет» или «Не зачет».

При успешном усвоении образовательной программы (прохождение промежуточной и итоговой аттестации) обучающийся получает сертификат о прохождении обучения по форме, утвержденной образовательной организацией, который размещается в личном кабинете СДО и направляется по электронной почте.

8. Организационно-педагогические условия обучения

8.1. Учебно-методическое обеспечение программы

Материалы для изучения размещены в сети Интернет на онлайн-платформе GetCourse (далее – СДО) <https://l.happy4woman.ru/my>.

Доступ к СДО осуществляется с использованием информационных технологий, технических средств, информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих возможность самостоятельного изучения обучающимися обучающих материалов с рабочих мест.

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента, а также в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций педагога.

Основными видами самостоятельной работы обучающихся являются:

- изучение дополнительной информации, предоставляемой обучающимся на платформе обучения в виде текстовых файлов к каждому модулю;
- формирование и усвоение содержания занятий на базе рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы:

Основная литература:

1. Аргентова, Л. В. Психология отношений мужчины и женщины: учебное пособие / Л. В. Аргентова ; М-во образования и науки РФ, ГОУ ВПО «Кемеровский гос. ун-т». — Кемерово: КемГУ, 2009. — 91 с.
2. Андрюха, А. Н. Исследование факторов выбора потенциального партнера женщинами в условиях интернет-знакомств / А. Н. Андрюха // Инновационная наука: Психология. Педагогика. Дефектология. — 2024. — Т. 7, № 3. — С. 34–49
3. Ермаков, П. Н. Стратегии женщин при выборе брачного партнёра / П. Н. Ермаков, И. В. Абакумова, Е. В. Плешакова // Вестник Российского фонда фундаментальных исследований. Гуманитарные и общественные науки. — 2024. — № 4 (119). — С. 78–85
4. Клецина, И. С. Психология гендерных отношений: теория и практика: монография / И. С. Клецина. — Санкт-Петербург: Алетей, 2004. — 403, [1] с.
5. Королева, Е. М. Роль диадического копинга для положительной динамики супружеских (партнерских) отношений: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Королева Екатерина Михайловна. — Кострома, 2018. — 142 с.
6. Коростылева, Н. Н. Женщина и мужчина: от конфликта к согласию: (исследование гендерного конфликтогенеза) / Н. Н. Коростылева науч. ред. А. А. Радугин. — Москва: Библионика, 2005. — 240 с.

Дополнительная литература:

1. Мясичев, В. Н. Психология отношений: избранные психологические труды / В. Н. Мясичев; под ред. А. А. Бодалева. — 4-е изд. — Москва: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2011. — 398, [2] с.
2. Николаева, Ю. А. Эмпирическое исследование межличностного взаимоотношения между мужчиной и женщиной в условиях трансформации брачно-семейных отношений в современном обществе / Ю. А. Николаева, Л. Н. Тимерьянова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. — 2023. — № 12.

3. Панницева, О. В. Психологическое консультирование по оптимизации отношений мужчины и женщины в паре / О. В. Панницева // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. — 2016. — № 52. — С. 45–49.
4. Самыгин, С. И. Любовь: психологический и социально-культурный аспекты: монография / С. И. Самыгин. — Москва: РУСАЙНС, 2016. — 268 с.

8.2. Материально-техническое обеспечение реализации обучения.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы с использованием исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий предполагает наличие специализированной образовательной платформы для электронного обучения.

Требования к рабочему месту обучающихся:

- Компьютер со стандартным программным обеспечением.

К оборудованию и технологическому оснащению рабочих мест обучающихся относится выход в сеть Интернет.

Требования к рабочему месту преподавателя:

- Компьютер со стандартным программным обеспечением.

К оборудованию и технологическому оснащению рабочего места преподавателя относится выход в сеть Интернет.

Используется телекоммуникационная сеть Интернет через установленные программно-технические средства на скорости не ниже 512 Кбит/с, скоростью прямого канала не ниже 512 Кбит/с, скоростью обратного канала не ниже 128 Кбит/с, использованием порта доступа в сеть Интернет со скоростью не ниже 30 Мбит/с и возможностью установления не менее 20 одновременных сессий по 512 Кбит/с.

Услуга подключения к сети Интернет предоставляется в режиме 24 часа в сутки 7 дней в неделю без учёта объёмов потребляемого трафика за исключением перерывов для проведения необходимых ремонтных и профилактических работ при обеспечении совокупной доступности услуг не менее 99,5 %

8.3 Кадровый состав реализации программы

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее профессиональное образование и прошедшие дополнительную профессиональную программу переподготовки по профилю.