

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Сила Восьми» (по методу Линн Мак Таггарт)

ПРИНИМАЮ

Индивидуальный предприниматель

Сенченко Александр Аркадьевич

ИНН 772638170610, ОГРНИП 319774600397330

Лицензия на осуществление образовательной деятельности

№ Л035-01298-77/02668262 от 15.07.2025



Москва – 2025

Срок реализации: 7 недель

Общая трудоемкость: 8 часов 43 минуты + 8 часов 31 минута бонусных материалов

Форма обучения: заочная, с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Возраст обучающихся: от 18 лет

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ 3 - 5
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 6
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 6
4. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 7 - 10
5. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНКА КАЧЕСТВА
ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ 11
6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ
РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 12
7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ 13
8. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ 14
9. ДОКУМЕНТЫ ОБ ОБУЧЕНИИ 14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Настоящая дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Сила восьми» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26.08.2010 № 761н «Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих. Раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».
- Методических рекомендаций Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.

Новизна и отличительные особенности:

Программа предполагает:

- индивидуальный подход;
- разновозрастный характер слушателей;
- реализацию при помощи средств дистанционного обучения с применением интерактивных технологий;
- возможность получить знания абсолютно всем желающим, не зависимо от того, где слушатель находится;
- обучение проводится через лекции с предоставлением индивидуального доступа к системе дистанционного обучения.

Актуальность программы.

В центре внимания программы — феномен коллективного намерения, научно подтверждённый исследованиями Линн МакТаггарт. Групповая работа усиливает личное намерение, создаёт синергию и запускает процессы взаимного исцеления. В условиях высокой социальной напряжённости и индивидуализации общества данный метод позволяет восстановить чувство единства, поддержки и усилить личные трансформации.

Цель программы.

Формирование у обучающихся знаний, умений и навыков применения техники «Сила восьми» для работы с намерением в группе, а также для личной и коллективной трансформации.

Задачи программы:

- познакомить обучающихся с научными основами метода;
- раскрыть влияние мыслей, чувств и намерений на реальность;
- обучить формулировке эффективных намерений;
- освоить навыки работы в малой группе по методу «Сила восьми»;
- развить опыт коллективного намерения и взаимного исцеления.

Планируемые результаты освоения программы

Знать:

- основные положения метода **Линн МакТаггарт «Сила восьми»**;
- четыре основных качества мысли и их роль в формировании намерения;
- различие между медитацией и намерением;
- принципы коллективного намерения и феномен групповой синергии;
- влияние сознания, суперпозиции и социальных связей на эффективность намерения;
- этические основы групповой практики.

Уметь:

- формулировать эффективные личные и коллективные намерения;
- проживать намерение эмоционально и телесно, усиливая его резонанс;
- вести наблюдения за собственными мыслями и фиксировать их в дневнике;
- использовать практику «**Момент Сейчас**» для концентрации;
- преодолевать сомнения с помощью техники ретро-намерения;
- применять принципы групповой работы «Сила восьми» в малых командах.

Владеть навыками:

- участия в групповых практиках намерения;
- поддержки других участников группы и получения поддержки от них;
- анализа собственных мыслительных и эмоциональных шаблонов;
- работы с внутренним сопротивлением и трансформации сомнений;
- использования «зеркального эффекта» и социальной энергии для усиления намерений.

Компетенции:

- готовность к осознанной работе с намерением на индивидуальном и групповом уровнях;
- способность использовать коллективное намерение для личной трансформации и помощи другим;
- умение организовать и вести практику «Сила восьми» в малой группе;
- этическое и ответственное применение полученных знаний в личной и профессиональной жизни.

Соответствие планируемых результатов и форм контроля

Планируемый результат	Формы контроля
Знает основные положения метода «Сила восьми» и четыре качества мысли	Онлайн-тестирование, устные ответы на вебинаре
Знает различие между медитацией и намерением, принципы коллективного намерения	Домашние задания (эссе/размышления), онлайн-тест
Умеет формулировать личные и коллективные намерения	Практическое задание: написание намерений, проверка куратором
Умеет проживать намерение эмоционально и телесно	Практика визуализации на вебинаре, отчёт в письменной форме
Умеет вести дневник мыслей и фиксировать шаблоны	Проверка дневниковых записей (задания по урокам 2–3)
Владение навыком участия в групповой работе «Сила восьми»	Итоговое практическое задание – участие в сессии группового намерения
Владение навыком преодоления сомнений (ретро-намерение)	Письменное задание: анализ сомнений и формулировка ретро-намерений
Владение навыком использования «зеркального эффекта» и социальной энергии	Устное обсуждение на вебинаре, письменный отчёт

Адресат программы.

Программа рассчитана на взрослых слушателей (18+), не имеющих специальных медицинских или психологических знаний, но заинтересованных в личностном росте, развитии интуиции и улучшении качества жизни.

Формы реализации программы – групповые занятия.

Комплектование групп происходит в режиме свободного набора, без вступительных испытаний.

Форма обучения: заочная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Срок освоения программы: 7 недель.

Объём программы: 3 часа 28 минут + 6 часов 14 минут бонусных материалов.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Уроки	теория	практика	самостоятельная работа	контроль
Урок 1 Сила ваших мыслей	41:07			
Урок 2 Как мы используем свое намерение	37:11			
Урок 3 Как ваш разум влияет на результаты	28:13			
Урок 4 1-й и 2-й ключи намерения	58:30			
Урок 5 Третий ключ намерения	48:36		20:00	ТК
Урок 6 4-й и 5-й ключи Намерения	56:05		15:00	ТК
Урок 7 Шестой ключ намерения	48:39		15:00	ТК
Урок 8 Седьмой ключ намерения	1:00:50		15:00	ТК
Урок 9 Намерение + эксперименты	39:35		15:00	ТК
Урок 10 Истинная связь и вселенская любовь	50:42		10:00	ПА
Урок 11 Как использовать намерение для трансформации	54:25			

ТК – текущий контроль; ПА – промежуточная аттестация

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

- 1 неделя – урок 1 продолжительность 41:07; урок 2 продолжительность 37:11
- 2 неделя – урок 3 продолжительность 28:13; урок 4 продолжительность 58:30
- 3 неделя – урок 5 продолжительность 48:36; урок 6 продолжительность 56:05
- 4 неделя – урок 7 продолжительность 48:39
- 5 неделя – урок 8 продолжительность 1:00:50
- 6 неделя – урок 9 продолжительность 39:35; урок 10 продолжительность 50:42
- 7 неделя – урок 11 продолжительность 54:25, итоговый вебинар.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Урок 1 **Сила ваших мыслей**

Теория:

Узнаете, насколько могущественны ваши мысли, и как они могут радикально изменить вашу жизнь и жизнь окружающих людей.

Домашнее задание:

1. Назовите четыре основных качества мысли.
2. Подумайте о своих намерениях:
Выделите несколько минут чтобы записать свои намерения на день, на неделю.
Подумайте чего вы на самом деле хотите достичь и почему.

Урок 2 **Как мы используем свое намерение**

Теория:

Поймете, как вы используете намерения в своей повседневной жизни и узнаете, как эффективно усилить их, чтобы получить максимальную пользу для себя

Домашнее задание:

1. Ответьте на вопрос: что такое вовлечённость?
2. Объясните, что такое "дырявое ведро" и "гигантский мегафон" по терминологии Линн Мак Таггарт?
3. Понаблюдайте, что вы транслируете каждый день? Какими мыслями чаще всего занята ваша голова? Запишите приблизительный процент в соотношении положительных и отрицательных мыслей.

Урок 3 **Как ваш разум влияет на результаты**

Теория:

В этом уроке вы познакомитесь с техниками, которые позволяют осознанно и точно влиять на внешнюю реальность.

Также вы узнаете, как активно использовать свою ментальную силу, чтобы добиться позитивных изменений в нашей жизни

Домашнее задание:

1. Расскажите, как вы поняли, что такое суперпозиция и на что она влияет?
2. Всю неделю держите при себе блокнот. Записывайте как можно больше своих мыслей за эту неделю. Обратите внимание на любые повторяющиеся шаблоны. Осознайте, что крутится у вас в голове, что вы транслируете во вселенную?

Урок 4 **1-й и 2-й ключи намерения**

Теория:

Откроете для себя первые два ключа к эффективной постановке намерения.

Узнаете секреты работы с намерениями и поймете, как формулировать свои мысли и намерения самым мощным образом.

Домашнее задание:

1. В чем разница между медитацией и намерением?

2. Упражнение на осознанность: “Момент Сейчас” (практика 10 мин.)

Цель:

Развить навык присутствия в текущем моменте — важнейшее состояние для настройки на намерение и подключения к нулевому полю.

Практика:

1. Найдите спокойное место, где вас никто не потревожит в течение 10–15 минут.
2. Сядьте удобно, закройте глаза и несколько раз глубоко вдохните.
3. Перенесите внимание на свое тело:
 - почувствуйте, как вы сидите,
 - ощутите прикосновение одежды,
 - почувствуйте соприкосновение стоп с полом.
4. Теперь мягко направьте внимание на свои чувства и мысли.
 - Какие эмоции сейчас живут в вас?
 - Какие мысли мелькают?
 - Просто наблюдайте их, не оценивая и не вовлекаясь.
5. Затем сосредоточьтесь на одном объекте вокруг вас (например, свеча, растение, картина):
 - рассмотрите его детально,
 - изучите текстуру, цвет, форму,
 - позвольте вниманию раствориться в объекте.
6. Закончив, сделайте 2–3 глубоких вдоха и возвращайтесь в “здесь и сейчас”.

Запишите коротко свои ощущения после практики. Что вы заметили? Как изменилось ваше состояние? Форма отчета:

- 2–3 предложения о том, что было легко / сложно.
- Какие новые ощущения появились?
- Хотите ли повторить практику?

Урок 5 **Третий ключ намерения**

Теория:

Научитесь четко планировать промежуточные шаги на пути к своим целям и реализовывать их с помощью отдельных намерений, используя третий ключ постановки намерения

Домашнее задание:

Напишите своими словами, как вы поняли нужно работать с намерением по здоровью? Попробуйте проложить свой маршрут к здоровью.

Цель:

Научиться формулировать эффективное намерение, разбивая его на осознанные, конкретные шаги.

Задание:

1. Прочитайте пример ниже и вдохновитесь им:
«Наше намерение состоит в том, чтобы (Имя) (был(а) полностью здоров(а), получил(а) точный диагноз, нашёл(ла) специалиста, которому доверяет, и получил(а) эффективное лечение, поддерживая здоровый образ жизни и внутреннюю готовность к исцелению».
2. Теперь разбейте ваше личное намерение на конкретные этапы. Подумайте:
 - Какой первый шаг на пути к вашему здоровью?

(Например: понимание текущего состояния или постановка диагноза.)

- С кем вы готовы работать?

(Найдите врача, специалиста, которому вы доверяете.)

- Какой образ жизни поможет вам поддержать процесс исцеления?

(Питание, движения, ментальные практики, отдых.)

- Когда вы готовы начать?

(Назначьте момент, когда вы вступите в полную силу своего намерения.)

3. Сформулируйте своё намерение так, чтобы оно вдохновляло вас и звучало уверенно.

Поделитесь своими проработками в таком формате:

- Название вашего намерения (например: «Путь к энергии и лёгкости»)
- 3–4 чётко прописанных шага
- Финальная формулировка намерения

Урок 6 **4-й и 5-й ключи намерения**

Теория:

В этом уроке вы узнаете, как формировать свои намерения с эмоциональной глубиной и сердечной силой, чтобы создать более сильный резонанс и проявление этой силы.

Домашнее задание:

1. Сформулируйте одно конкретное намерение и пропишите его в настоящем времени, как будто оно уже сбылось.
2. Закройте глаза и проживите это намерение: представьте, что оно уже сбылось. Что вы чувствуете? Какие эмоции возникают? Опишите в 3-5 предложениях.
3. Ответьте письменно: как меняется сила вашего намерения, когда вы действительно чувствуете его, а не просто думаете о нём?
4. Проведите 3 минуты репетиции намерения: мысленно повторите его, сопровождая внутренними образами и чувствами. Что удалось заметить? Было ли сопротивление? Поделитесь.
5. Назовите одну привычку, которую вы готовы внедрить, чтобы закреплять силу намерения ежедневно. Почему именно она?

Урок 7 **Шестой ключ намерения**

Теория:

Откроете для себя ценные инструменты и техники для развития вашей креативности.

Узнаете, как усилить ваше воображение и открыть перед собой новые возможности.

Домашнее задание:

1. Сформулируйте намерение, которое вы могли бы принять от группы. Что бы вы хотели, чтобы группа пожелала вам? Напишите его в настоящем времени.
2. Почему, по вашему мнению, коллективное намерение может работать сильнее, чем индивидуальное? Что в этом важно?
3. Вспомните случай, когда вы чувствовали поддержку группы. Что изменилось внутри вас в этот момент? Опишите.

Урок 8 **Седьмой ключ намерения**

Теория:

Найдите источник ваших сомнений и ограничивающих убеждений. Узнаете, как преодолеть их и достичь единения с идеальным намерением.

Домашнее задание:

1. Запишите в течении 3 минут, в чем ваши самые большие сомнения, относительно вашего намерения, какое самое большое НО? Какие 2 инструмента доступны , для преодоления этих сомнений?
2. Что такое Ретро-намерение для преодоления сомнений, как вы это поняли?

Урок 9 **Намерение + эксперименты**

Теория:

Узнаете, как целевые намерения могут привести к удивительным изменениям во внешней реальности. Откройте для себя силу группы намерений с помощью демонстрации.

Домашнее задание:

1. Объясните своими словами, что такое "зеркальный эффект"
2. Расскажите, что такое - блуждающий нерв.
3. Подумайте о своих социальных связях. Напишите, на сколько позитивным вам кажется ваше социальное взаимодействие.

Урок 10 **Истинная связь и вселенская любовь**

Теория:

Вы узнаете, как создать и организовать работу в группах «Сила восьми».

Домашнее задание:

Какие основы работы группы "Сила восьми"?

Урок 11 **Сила восьми: как использовать намерение для трансформации**

Теория:

Вы узнаете, как использовать работу в группе «Сила восьми» для различных целей, включая исцеление физических болезней, улучшение, финансового положения, карьеры, отношений или прояснения жизненных целей.

Домашнее задание:

1. С какими намерениями может работать группа "Сила восьми"?
2. Что главное в групповой работе с намерением?

5. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Проведение контроля успеваемости направлено на обеспечение выстраивания образовательного процесса максимально эффективным образом для достижения результатов освоения программы. Для оценки качества освоения программы применяют текущий контроль успеваемости обучающихся, а также промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости обучающихся представляет систематическую проверку учебных достижений обучающихся, проводимую преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с образовательной программой в целях:

- определения уровня достижения обучающимися результатов, предусмотренных образовательной программой;
- своевременной корректировки рабочей программы и учебного процесса;
- информирования обучающихся о результатах обучения.

Текущий контроль и фиксация его результатов осуществляется педагогическим работником, реализующим соответствующую часть основной образовательной программы, либо с использованием программных средств образовательной платформы.

Формы текущего контроля: письменные и практические задания, письменный опрос.

При оценке задания анализу подлежит точность формулировок, связность изложения материала, обоснованность суждений.

Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения результатов освоения учебных разделов, предусмотренных образовательной программой.

Цель промежуточной аттестации - оценить работу обучающегося за определенный период, полученные им теоретические знания, развитие мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их к решению практических задач.

Промежуточная аттестация проводится после урока № 8 «Седьмой ключ Намерения» в форме письменного задания.

Время, отводимое на промежуточную аттестацию, заложено в программе.

Итоговая аттестация не предусмотрена. Обучающийся, получивший оценку «зачтено» по итогам промежуточной аттестации, считается успешно освоившим программу.

Оценка качества освоения образовательной программы.

Оценка «зачтено» выставляется, при условии:

- полного и развернутого ответа на вопросы, правильного выполнения задания;
- правильного ответа на вопрос, но при незначительных неточностях ответа, в основном правильного выполнения задания, но с незначительными неточностями.

Оценка «не зачтено» выставляется при условии, неправильного ответа на поставленный вопрос, за несамостоятельную подготовку к ответу, неправильного выполнения задания, невыполнения задания.

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации программы

Для эффективного внедрения дистанционных образовательных технологий и использования электронных образовательных ресурсов имеется качественный доступ преподавателей и обучающихся к информационно-телекоммуникационной сети Интернет (далее – сеть Интернет) с использованием установленных программно-технических средств для обучающихся и педагогических работников на скорости не ниже 256 Кбит/с; обеспечен порт доступа в сеть Интернет со скоростью не ниже 10 Мбит/с и возможностью установления не менее 50 одновременных сессий по 256 Кбит/с.

Услуга подключения к сети Интернет предоставляется в режиме 24 часа в сутки 7 дней в неделю без учета объемов потребляемого трафика.

Для использования дистанционных образовательных технологий каждому обучающемуся и преподавателю предоставляется свободный доступ к средствам информационных и коммуникационных технологий.

Рабочее место преподавателя оборудовано персональным компьютером и компьютерной периферией (веб-камерой, микрофоном, аудиокolonками и (или) наушниками), либо ноутбуком.

В состав программно-аппаратных комплексов включено (установлено) программное обеспечение, необходимое для осуществления учебного процесса:

- общего назначения (операционная система (операционные системы), офисные приложения, средства обеспечения информационной безопасности, архиваторы, графический, видео- и аудио-редакторы);
- учебного назначения (интерактивные среды и другие).

Формирование информационной среды осуществляется с помощью программной системы дистанционного обучения.

Требования к материально-техническим условиям со стороны обучающегося для доступа к системе дистанционного обучения – платформе <https://edu.newnorma.ru>

- персональное электронно-цифровое устройство для доступа к платформе (персональный компьютер, планшет, мобильное устройство и др.) с одной из операционных систем: MS Windows, MacOS, Android, iOS, Linux;
- установленный на персональном электронно-цифровом устройстве современный веб-браузер для доступа в Интернет актуальной версии;
- рекомендованная входящая/исходящая скорость соединения с сетью Интернет— от 256 кбит/с.

Обучение проходит на системе дистанционного обучения – <https://edu.newnorma.ru>.

Требования к кадровому обеспечению образовательного процесса

К кадровой реализации программы привлекаются педагоги дополнительного образования, требования к которым установлены Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Приказом Минтруда России от 22.09.2021 № 652н

«Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», Приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26.08.2010 № 761н «Единый 17квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих. Раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

Требования к учебно-методическому обеспечению образовательного процесса

Формы проведения занятий:

Практические занятия: лекции, вебинары, практические занятия, задания для самостоятельной работы.

Педагогические технологии: дистанционного, дифференцированного, развивающего, проблемного обучения.

Методы и приемы обучения: словесный, наглядный, метод вовлечения и демонстрации, частично-поисковый, дискуссионный.

Методы и приемы воспитания: метод формирования ответственности, метод формирования интереса к обучению.

7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Перечень используемых, учебных изданий, дополнительной литературы, доступных в электронной библиотеке:

1. Формирование психики как развитие самообучающейся системы
Бражников П.П.
Психология и психотехника. 2016. № 9 (96). С. 787-793.
а. (<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28777522>).
2. Агапов В.С., Григорьева М.А., Рыбина Е.Ю. Детерминанты психологической устойчивости. Человеческий капитал. 2020. № 12 (144). С. 133-144 (<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44379081>).
3. Донская М.Р., Дувалина О.Н. Медитативные техники в психологии: практическая применимость, результат, показания к использованию. Исследования. Инновации. Практика. 2025. № 1 (14). С. 34-40 (<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=80434398>).

Ссылки на электронные ресурсы:

1. Научная электронная библиотека <https://elibrary.ru>

Для использования Интернет-ресурсов и информационно-библиотечного комплекса необходима предварительная регистрация обучающегося.

Рекомендованная образовательной программой литература доступна к изучению в свободном доступе после регистрации на сайте электронной библиотеки. Ссылки для доступа в электронные библиотеки размещены рядом с наименованием.

8. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

- текущий контроль: домашние задания, тесты, участие в практических занятиях;
- итоговый контроль: выполнение практической работы (сеанс по методу «Код Эмоций»);
- итоговая аттестация: зачёт («зачтено/не зачтено»).

7. ДОКУМЕНТЫ ОБ ОБУЧЕНИИ

По итогам освоения программы обучающемуся по его требованию выдаётся:

- **Сертификат о прохождении программы** — при успешном освоении и выполнении итоговой работы;
- **Справка об обучении** — при частичном освоении программы.