

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИНСТИТУТ КИНЕЗИОЛОГИИ И ПСИХОЛОГИИ»**

Утверждаю

Директор АНО ДПО «ИНСТИТУТ КИНЕЗИОЛОГИИ И ПСИХОЛОГИИ»



Костарева С.В.

22.04.2024год

Составитель: С.В. Костарева

**Семинар**

**Использование аффирмаций в работе  
специалистов помогающих профессий**

2024

## **1. АКТУАЛЬНОСТЬ**

Наша речь состоит из слов. Среднестатистический человек за сутки произносит от 8 до 20 тысяч слов. Соответственно мыслит он теми же, что и произносит вслух. Слово – это символ, при помощи которого можно выразить тот или иной образ. Любое слово состоит из: энергетического веса; смыслового вектора; определенной массы. Благодаря этим элементам слово влияет на настроение человека, который его произносит, его самооценку, оценку окружающих людей и происходящих событий. Слово удваивает мир и позволяет человеку мысленно оперировать с предметами даже в их отсутствие. Слово является не только средством замещения вещи, представления; оно является и клеточкой мышления, потому что важнейшими функциями мышления являются именно абстракция и обобщение. Слово является мощным орудием анализа того мира в котором мы живем, передавая общественный опыт в отношении предмета. Слово выводит нас за пределы чувственного опыта, позволяет нам проникнуть в сферу рационального.

Слово- это звук, звук- это вибрация, вибрация- это энергия. Слово, рожденное с целью связывать человека с человеком, со всеми людьми, а всех людей – с жизнью и ее смыслом. И важно использовать по его назначению.

Мир аффирмаций- это особый мир слов, в которых воедино сливаются и звук, и смысл, позволяющий выводит нас на позитивный уровень бытия.

Использование аффирмаций в психотерапевтической работе дает возможность человеку по-другому, новому посмотреть на его жизнь, и самое важное изменить ее к лучшему.

Аффирмации — это позитивные утверждения, которые вы повторяете себе ежедневно, чтобы изменить своё мышление и достичь желаемого.

Сам термин «аффирмация» происходит от латинского слово affirmatio, что переводится как «утверждение», «подтверждение».

«Считается, что при многократном повторении позитивной фразы наше подсознание закрепляет и запоминает требуемый образ или установку, улучшает психоэмоциональный фон и стимулирует положительные перемены в жизни»,

Исследование китайских ученых показало, что регулярное использование аффирмаций - позитивных утверждений, действительно снижает активность амигдалы — части мозга, которая отвечает за чувства страха и тревоги.

На семинаре участники познакомятся с тем, как правильно применять и работать с аффирмациями.

## **2. ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. НОРМАТИВНО ПРАВОВАЯ ОСНОВА ПРОГРАММЫ**

2.1.1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273 «Об образовании в Российской Федерации».

2.1.2. Федеральный закон от 21 ноября 2011 года №323 «Об основах охраны здоровья граждан в РФ».

2.1.3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

### **2.2. ЦЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Получение новых компетенций, необходимых для профессиональной деятельности специалистами разных профессий при работе с аффирмациями.

### 2.3. ЗАДАЧИ

- Организовать и провести семинар.
- Способствовать успешному усвоению знаний через использование методических пособий, презентации, практического показа, практических занятий в группах, подгруппах и в парах.
- Повысить уровень компетентности специалистов в работе с аффирмациями.

### 2.4. КАТЕГОРИЯ СЛУШАТЕЛЕЙ

Лица разных профессий, имеющие высшее или среднее специальное образование.

### 2.5. СРОК ОБУЧЕНИЯ: 1 день

**2.6. ТРУДОЕМКОСТЬ:** нормативная трудоемкость по данной программе составляет 5 часов.

### 2.7. СТОИМОСТЬ ОБУЧЕНИЯ: 5000р.

### 2.8. ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: дистанционное обучение - онлайн.

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование образовательных (профессиональных) модулей программы повышения квалификации	Всего часов	в том числе дистанционное обучение	
			Лекции	Самост. подготовка
1.	Модуль №1 Использование аффирмаций в работе специалистов помогающих профессий.	5	4	1

### 3.2. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН и СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Наименование модулей и тем	Содержание учебного материала	Объем часов теоретического обучения	Сам. подготовка
<b>Модуль №11</b>	<b>Использование аффирмаций в работе специалистов помогающих профессий</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
Тема 11.1. Особенности работы с аффирмациями.	Влияние позитивного мышления и слов на физическое и эмоциональное состояние человека. Аффирмации по сохранению психоэмоционального состояния человека. Особенности работы с аффирмациями.	1	

Тема 11.2. Правила работы с аффирмациями.	Теория У. Тиллера. Правила работы с аффирмациями. Аффирмации по сохранению физического состояния человека.	1	1
Тема 11.3. План работы.	Как составить программу работы с аффирмациями.	2	

#### **4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

4.1. Методический материал: Костарева С.В. Аффирмации. Пространство для изменения. Г.ГГПИ 2023г. Костарева С.В. Аффирмации. Движения для изменения. Г.ГГПИ. 2023г.

#### **5. ДОКУМЕНТ О КВАЛИФИКАЦИИ:**

Сертификат участия АВТОНОМНОЙ НЕКОММЕРЧЕСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ИНСТИТУТ КИНЕЗИОЛОГИИ И ПСИХОЛОГИИ» установленного законодательством образца.

#### **6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

##### **6.1. Кадровое обеспечение.**

Реализация программы обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими подготовку по профилю программы. Систематически занимающимися научной и научно-методической деятельностью, а также владеющие навыками интерактивной работы. Условием допуска к участию в программе является наличие у преподавателя методических разработок, а также владение активными формами и методами обучения. Все преподаватели имеют ученую степень, или опыт деятельности в соответствующей профессиональной области. Руководитель программы поддерживает высокий квалификационный уровень за счет регулярного повышения квалификации, участия в конференциях и методических семинарах.

##### **6.2. Материально техническое и программное обеспечение реализации программы.**

Для обеспечения обучения и проведения итоговой аттестации слушателей, АНО ДПО «ИНСТИТУТ КИНЕЗИОЛОГИИ И ПСИХОЛОГИИ» располагает следующей материально – технической базой:

- аудиторией, оборудованной видео проекционным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном и имеющей выход в Интернет.

- дистанционное обучение осуществляется по средствам следующего программного обеспечения:

- Яндекс Телемост.
- WPS Office
- Мой офис
- PDF reader

#### **7. НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ**

##### **7.1. Основная литература:**

Гавейн Шаки Мысли света. Размышления и аффирмации на каждый день / Шаки Гавейн. - М.: ИГ "Весь", 2011.

Диспенза Джо Сам себе плацебо. Как использовать силу подсознания для здоровья и процветания. Э. 2023.

Костарева С.В. Аффирмации. Пространство для изменения. Г.ГГПИ 2023г.

Костарева С.В. Аффирмации. Движения для изменения. Г.ГГПИ. 2023г.

Могилевская А. Исцеляющие настроения и аффирмации. Поговори со мною, М.: Питер, 2011.

Рисо, Ричард Трансформации по Эннеграмме. Освобождения и Аффирмации для исцеления вашего типа личности М.: Открытый Мир, 2009.

Хей, Луиза Живи позитивом! Аффирмации. Упражнения. Блокнот для записей. М.: Эксмо, 2014.

Яшурин А. Думай о хорошем. Аффирмации на каждый день / Андрей Яшурин. - М.: Наука, 2009.

## **7.2 Дополнительная литература.**

Бренан Б.Э.Б.Руки света М. 2003г.

Винарская Е.Н. Сознание человека. Взгляд с научного перекрестка. М. 2017г.

Порджес С. Поливагальная теория. К. 2020г.

Джон Ти, Д.Х, Мэтью Ти,М.Пед Целебное прикосновение .Полный курс Институт кинезиологии М. 2017г.

Кребс Ч., Таня Онил МакГоуар Энергетическая кинезиология Принципы и практическое применение. Институт кинезиологии. М. 2018г.

## **7.3. Интернет ресурсы.**

<https://minobrnauki.gov.ru/> - официальный сайт Министерства науки и высшего образования РФ

<https://udmedu.ru/> официальный сайт Министерства образования и науки УР

<https://minzdrav.gov.ru/> - официальный сайт Министерства здравоохранения РФ

<https://здоровое-питание.пф/>

<https://www.takzdorovo.ru/>

<https://znopr.ru/>

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) – Единое окно доступа к образовательным ресурсам (раздел «Здоровье, физическая культура и спорт»);

## **8. АВТОР ПРОГРАММЫ**

**Костарева Светлана Владимировна:**

Клинический психолог, кинезиолог;

Директор АНО ДПО «ИНСТИТУТ КИНЕЗИОЛОГИИ И ПСИХОЛОГИИ»

Действительный член Профессиональной психотерапевтической лиги России;

Действительный член Профессиональной Ассоциации Кинезиологов;

Преподаватель Российской академия народного хозяйства и государственной службы (РАНХиГС);

Преподаватель Национальный центр укрепления общественного здоровья "АРИОН";

Международный сертифицированный инструктор: Целебного прикосновения 1-4, Гимнастики мозга 101, Гимнастики мозга 104, Резет-1,2, Баланса Энергии, Кругов зрения, Принципы кинезиологии 1-4, Форматирования мозга, Форматирования физиологии, NEPS-1, NEPS-2, NEPS-3, NEPS-4, Голограммы основных чакр, Голограмма чакр 4, Голограмма малых чакр, Голограммы Небесных чакр, Метафоры чакр, Баланс 5 элементов, Техника суставного якоря -1.

## **9. РАПИСАНИЕ**

«Использование аффирмаций в работе специалистов помогающих профессий»

Дата проведения: 21.12.25