

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

Утверждаю

Директор АНО ДПО «ИНСТИТУТ КИНЕЗИОЛОГИИ И ПСИХОЛОГИИ»



 Костарева С.В.

17.04.24г.

Составитель: С. В. Костарева

**ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
«Работа со стрессом методом форматирования-2»**

## 1. АКТУАЛЬНОСТЬ

Возможности нашего организма очень велики. Мы ежедневно и ежеминутно встречаемся с какими-то проблемами и решаем их. Но когда информации, проблем бывает очень много, то мы сразу и все не можем разрешить, и тогда у нас появляется состояние стресса, которое мы ощущаем: усталость, раздражение, депрессия, разочарование, ухудшение когнитивных функций и т.д.

Целью форматирования является распознавание стресса в разных структурах нашего организма, и возможность проработать обширный пласт проблем.

Данный курс фокусируется на основных физиологических процессах в организме человека: доступность кислорода (клеточное дыхание, обменные процессы), доступность воды (организм человека состоит из воды на 60-85%, и 2/3 из этого количества входят в состав клеток), выработка энергии (необходима для работы каждой клетки), включая цикл Креббса, основные функции органов и желёз.

Эту программу можно изучают, как профессионалы, так и обычные люди для личного пользования. Метод очень прост в освоении и изложен в подробном методическом пособии.

При помощи форматирования можно уловить энергетический отпечаток, который оставил после себя стресс на определённой структуре и высвободить ее.

Основой форматирования является сочетание мудр и определённых акупресурных точек, которые связаны с работой определённых отделов мозга.

Баланс кислорода позволяет восстановить доступ кислорода в разные органы и железы организма, что способствует самовосстановлению.

60% - 80% массы нашего тела составляет вода, 2/3 воды находится внутри клеток. Поэтому гидратация клеток необходима для здоровья. Стресс нарушает поступление воды в клетки. Баланс воды позволяет снять стресс и восстановить доступ воды в клетки, органы, железы. Наш организм

использует два основных источника энергии: глюкозу и жирные кислоты. Баланс энергии позволяет восстановить течение энергии в органах и железах. В основе программы заложена информация по форматированию, разработанная и предоставленная Х. Тобар с его разрешения. Использование форматирования повысит уровень и качество в работе специалистов со стрессом.

Данную программу можно пройти только после прохождения программы «Основы кинезиологии- пути гармонизации физического и эмоционального состояния человека-1», а также «Работа со стрессом методом форматирования-1».

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

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

Расширение возможностей и получение новых компетенций в работе со стрессом методом форматирования специалистами разных профессий в работе с детьми и взрослыми.

### **2.3. ЗАДАЧИ**

2.3.1. Организовать и провести данную программу.

2.3.2. Создать комфортные условия для усвоения материала через использование презентаций, методических пособий, практического показа, практических занятий в группах, подгруппах и в парах.

2.3.3. Способствовать успешному усвоению знаний через использование обратной связи.

2.3.4. Повысить уровень компетентности специалистов по форматированию через использование балансов по работе с кислородом, водой и энергией.

### **2.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

2.4.1 Слушатель должен знать:

- Основы Традиционной китайской медицины.
- Основы кинезиологии.
- Основы психологии.

- Основы работы с эмоциями.

#### 2.4.2. Слушатель должен уметь:

- Использовать полученные знания в индивидуальной работе с детьми и взрослыми.
- Организовывать кабинеты, кружки, индивидуальную работу с детьми и взрослыми, которые находятся в состоянии стресса через использование метода форматирования.
- Разрабатывать программы по работе со стрессом, используя метод форматирования.
- Применять навыки снятия стресса, использовать знания в области форматирования.

#### 2.5. КАТЕГОРИЯ СЛУШАТЕЛЕЙ:

Лица разных профессий, имеющие высшее психологическое образование или высшее и средне- профессиональное образование.

#### 2.6. СРОК ОБУЧЕНИЯ: 2 дня

**2.7. ТРУДОЕМКОСТЬ:** нормативная трудоемкость по данной программе составляет 20 часов.

**2.8. СТОИМОСТЬ ОБУЧЕНИЯ:** 16000 р.

**2.9. 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 форматирования при работе энергией.                             | 6           | 5                                  | 1                  |
| 2.    | Модуль №2 Использование форматирования при работе с гидратацией.                         | 6           | 5                                  | 1                  |
| 3.    | Модуль №2 Использование форматирования при работе с кислородом.                          | 7           | 6                                  | 1                  |
| 4.    | Модуль № 4. Написание реферата                                                           | 1           |                                    | 1                  |
|       |                                                                                          | <b>20</b>   | <b>16</b>                          | <b>4</b>           |

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

| Наименование модулей и тем                                                     | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                       | Объем часов теоретического обучения | Объем часов самостоятельной и практической подготовки |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>Модуль №1.</b>                                                              | <b>Использование форматирования при работе с энергией организма человека.</b>                                                                                                                                                                       | <b>5</b>                            | <b>1</b>                                              |
| Тема 1.1.<br>Влияние стресса на энергетический потенциал человека.             | Роль и значение энергии для жизни организма человека. Нарушение баланса в психоэмоциональном состоянии человека на уровне нехватки энергии. Роль энергетического потенциала человека для сохранения психоэмоционального состояния. Протокол работы. |                                     |                                                       |
| <b>Модуль №2</b>                                                               | <b>Использование форматирования при работе с гидратацией организма человека.</b>                                                                                                                                                                    | <b>5</b>                            | <b>1</b>                                              |
| Тема 2.1.<br>Влияние стресса на водный обмен в организме человека.             | Роль воды для организма человека. Нарушение баланса в психоэмоциональном состоянии человека на уровне нехватки воды. Протокол работы.                                                                                                               |                                     |                                                       |
| <b>Модуль №3</b>                                                               | <b>Использование форматирования при работе с кислородом.</b>                                                                                                                                                                                        | <b>6</b>                            | <b>1</b>                                              |
| Тема 3.1.<br>Влияние стресса на доступ кислорода к клеткам организма человека. | Нарушение баланса в психоэмоциональном состоянии человека на уровне нарушения системы дыхания. Роль дыхания для сохранения психоэмоционального состояния человека. Протокол работы.                                                                 |                                     |                                                       |
| <b>Модуль № 4</b>                                                              | <b>Написание реферата.</b>                                                                                                                                                                                                                          |                                     | <b>1</b>                                              |
| Тема 4.1.                                                                      | Темы рефератов:<br>Модуль №1. Использование форматирования при работе энергией.                                                                                                                                                                     |                                     |                                                       |

|  |                                                                                                                                    |  |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | Модуль №2 Использование форматирования при работе с гидратацией.<br>Модуль №2 Использование форматирования при работе с кислородом |  |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИН**

4.1. Слушатели пишут по выбранным темам реферат, который связан с успешным использованием и внедрением знаний и практик в области работы со стрессом через методы форматирования. Результаты оцениваются, как «зачтено», или «не зачтено». Написание реферата является основанием для выдачи Удостоверения о повышении квалификации.

#### **5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

5.1. Методический материал: Принципы кинезиологии-1.Х.Тобар М. 2023г., Принципы кинезиологии-2. Х.Тобар М. 2014г., Принципы кинезиологии-3. Х.Тобар М. 2013г. Принципы кинезиологии-4. Х.Тобар М. 2013г.Форматирование физиологии Х.Тобар . М. 2011.

#### **6. ДОКУМЕНТ О КВАЛИФИКАЦИИ:**

Удостоверение о повышении квалификации АВТОНОМНОЙ НЕКОММЕРЧЕСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ИНСТИТУТ КИНЕЗИОЛОГИИ И ПСИХОЛОГИИ» установленного законодательством образца.

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

##### **7.1. 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 вместе с преподавателями поддерживают высокий квалификационный уровень за счет регулярного повышения квалификации преподавателей, участия в конференциях и методических семинарах.

7.2. 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.

- истанционное обучение осуществляется по средствам следующего программного обеспечения:

- Яндекс Телемост.
- WPS Office
- Мой офис
- Контр- Толк

## **8. НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ**

### **8.1. Основная литература:**

Джованни Мачоча Психика в китайской медицине. Синофарм. М. 2013г.

Джованни Мачоча Основы китайской медицины. Рид Элсивер М.2011г.  
Том 1.

Джованни Мачоча Основы китайской медицины. Рид Элсивер М.2011г.  
Том 2.

Джованни Мачоча Основы китайской медицины. Рид Элсивер М.2011г.  
Том 3.

Тобар Х. Принципы кинезиологии-1 М. 2023г.,

Тобар Х. Принципы кинезиологии-2 М. 2023г.,

Тобар Х Форматы мозга. М. 2022г.,

Тобар Х. Форматирование физиологии. М.2011.

### **8.2 Дополнительная литература.**

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.

Кэрл Э.Изард Психология эмоций П. 2006г.

### **8.3. Интернет ресурсы.**

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

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

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

## **9. АВТОР ПРОГРАММЫ**

**Костарева Светлана Владимировна:**

Клинический психолог, кинезиолог;

Директор ИНО ДПО ИНСТИТУТ КИНЕЗИОЛОГИИ И ПСИХОЛОГИИ

Действительный член Профессиональной психотерапевтической лиги  
России;

Действительный член Профессиональной Ассоциации Кинезиологов;

Преподаватель Российская 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.