

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«АКАДЕМИЯ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ»
107497, г. Москва, вн.тер.г. муниципальный округ Гольяново,
ул. Монтажная, д. 9, стр. 1, помещ. 13н/3
ИНН 9718260393, ОГРН 1247700409440

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 12 АНО ДПО
«Академия развития личности»
от 18.11.2024 г.



Ю.М. Демидова
/Демидова Ю.М.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Современные методы самодиагностики и коррективки
психологического состояния с применением системы рун»**

**Направленность социально-гуманитарная
Возраст обучающихся - от 18 лет
Срок реализации - 60 часов, 10 недель**

Автор программы: Демидова Ю.М.

г. Москва - 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Актуальность и отличительные особенности программы
- 1.3. Цели и задачи программы
- 1.4. Категория обучающихся
- 1.5. Педагогические технологии
- 1.6. Приемы образовательной деятельности
- 1.7. Основные образовательные процессы
- 1.8. Перечень планируемых результатов обучения по программе
- 1.9. Сроки и режим реализации программы
- 1.10. Особенности образовательного процесса
- 1.11. Нормативная правовая база

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Учебный план
- 2.3. Содержание учебного плана

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- 3.1. Методическое обеспечение программы
- 3.2. Материально-техническое обеспечение программы
- 3.3. Кадровое обеспечение программы

4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

- 4.1. Формы контроля освоения обучающимися программы
- 4.2. Критерии оценки:

5. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 5.1. Список литературы для педагогов
- 5.2. Список литературы для обучающихся
- 5.3. Интернет-ресурсы

Приложение

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с целью получения и расширения знаний и навыков в области современных методов психологической диагностики.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современные методы самодиагностики и коррективки психологического состояния с применением системы рун» предназначена для саморазвития широкого круга учеников от 18 лет, без предъявления требований к уровню образования и стажу работы, которые интересуются и хотят применять систему рун в целях психологической диагностики.

Эта программа предоставит необходимые теоретические знания о рунической системе, практические инструменты для ее использования в качестве одного из методов самодиагностики и коррективки психологического состояния, а также будет способствовать повышению уровня осознанности.

Словарь терминов, используемых в программе:

Активация рун - это процесс, во время которого человек настраивается на энергию определенных символов (рун), вкладывает в них свой замысел и запускает воздействие этой энергии на свою жизнь или жизнь другого человека.

Проживание рун - это серия экспериментов, направленных на восприятие энергии и ощущение действия каждой рун, через получение прямого опыта целенаправленного взаимодействия руны и практика.

Руна (рунический знак) – графический символ, обозначающий некое действие.

Рунескрипт – последовательность рун, записанных в строчку и указывающих своим расположением на определенный результат.

Рунический круг - это алфавит северных народов, написанный в форме круга. Этот метод позволяет сконцентрировать энергию выгравированных символов и гармонизировать ее.

Руническая формула - комбинация нескольких рун, которые пишутся в строчку, отдельно, в определенной последовательности.

1.2. Актуальность и отличительные особенности программы

Программа имеет социально-гуманитарную направленность.

Актуальность программы «Современные методы самодиагностики и коррективки психологического состояния с применением системы рун» - обусловлена тем, что в современном обществе наблюдается рост интереса к психологии и методам самопознания. Люди ищут инструменты для лучшего понимания своих эмоций, поведения и жизненных явлений. Традиционные

методы психологической диагностики часто рассматриваются как сложные и требующие профессиональной помощи. Альтернативные методы самопознания, такие как руническая диагностика, становятся все более популярными среди тех, кто ищет нестандартные подходы к анализу внутреннего состояния, определения ресурсов и принятия решений.

Универсальность программы состоит в том, что она позволяет частично применять руническую систему в сочетании с другими методами самодиагностики и коррекции психологического состояния. Это создает гибкий инструмент, который можно адаптировать под нужды обучающихся. Также руническая система позволяет не только анализировать психологические состояния, но и творчески подходить к результатам этого анализа. Это делает программу универсальной как для тех, кто предпочитает логический анализ, так и для тех, кто тяготеет к интуитивным или образным методам познания.

Отличительная особенность и новизна программы заключается в том, что она предлагает нетрадиционный подход к психодиагностике через применение рун. Руны в данном контексте рассматриваются как символическая система, отражающая состояние человека, как мощный инструмент для саморефлексии, что позволяет обучающимся использовать их для глубокого самоанализа и управления своим состоянием. В ходе разработки программы был обобщен практический опыт интерпретации значений конкретной руны в различных сферах, что дает возможность непосредственно применять усвоенные навыки на практике для решения самых разнообразных задач. Это позволяет закрепить знания и освоить реальные методики применения рунической системы. Такой подход делает программу новаторской и привлекательной для всех, кто ценит практическую значимость обучения.

1.3. Цели и задачи программы

Цель программы - формирование комплекса знаний о базовых понятиях и методах работы с рунической системой, а также умений и навыков их эффективного использования в качестве современного инструмента в психодиагностике.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с основами рунической системы, ее историческим контекстом и символическими значениями;
- объяснить значение и символику каждой руны;
- сформировать умения и навыки изготовления и активировать руны;
- сформировать навыки использования рун как инструмента психологической самодиагностики;
- сформировать навыки правильного нанесения рун;
- сформировать навыки создания и применения рунических формул и рунескриптов для коррекции психологического состояния.

Развивающие:

- способствовать развитию навыка рефлексии;
- способствовать развитию способности к критическому, креативному, гибкому мышлению;
- способствовать развитию и овладению новых навыков анализа информации и интерпретации результатов;
- способствовать развитию творчества, воображения и фантазии

Воспитательные:

- способствовать формированию мотивации к саморазвитию и самообразованию;
- способствовать формированию творческого подхода к решению практических задач.

1.4. Категория обучающихся

Программа разработана для взрослых от 18 лет, без предъявления требований к уровню образования и стажу работы. Определения уровня готовности обучающихся к освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы не требуется.

1.5. Педагогические технологии

- информационно-коммуникационная технология (использование в процессе обучения компьютеров, телефонов и сети Интернет);
- технология развивающего обучения (создание условий для активного роли обучающегося в образовательном процессе);

1.6. Приемы образовательной деятельности

- словесные (рассказ, чтение печатных материалов);
- наглядно-демонстрационные (презентации);
- практические (выполнение практико-ориентированных заданий).

1.7. Основные образовательные процессы

Обучение включает видеолекции, практическую отработку навыков через самостоятельную работу обучающихся.

В программе предусмотрено получение обратной связи по результатам выполненных практико-ориентированных заданий. Это позволяет обучающимся получать конструктивную персонализированную обратную связь и улучшить свои результаты.

1.8. Перечень планируемых результатов обучения по программе

Личностные:

- развит навык рефлексии;
- сформированы мотивация к саморазвитию и самообразованию;

Метапредметные:

- развиты творчество, воображение и фантазия;
- развиты способности к критическому, креативному, гибкому мышлению;

Предметные:

- сформированы знания о рунической системе;
- сформированы знания о значении и символике каждой руны;
- сформированы умения и навыки изготавливать и активировать руны;
- сформированы навыки анализа информации и интерпретации результатов;
- сформированы навыки использования рун как инструмента самодиагностики и корректировки психологического состояния;
- сформированы навыки правильного нанесения рун;
- сформировать навыки создания и применения рунических формул и рунескриптов для коррекции психологического состояния.

Ожидаемые результаты:

Должен знать	Должен уметь
1	2
Что такое руны, историю их возникновения и использования в различных культурах	Применять базовые знания о рунах для дальнейшего изучения
Основные виды рун	Распознавать и называть руны
Символическое значение каждой руны и её применение в практике	Объяснять значение рун в контексте самодиагностики и коррекции психологического состояния
Технологию изготовления рун	Изготавливать руны самостоятельно
Правильную технику нанесения рун	Правильно наносить руны
Принципы работы с рунами в контексте самодиагностики	Использовать руны для психологической самодиагностики
Влияние различных рун на эмоциональное и психологическое состояние человека	Применять руны для улучшения самочувствия и понимания собственных эмоций

Особенности интерпретации результатов использования рун в психологической диагностике	Анализировать результаты работы с рунами и делать выводы о своём психологическом состоянии
Принципы построения рунических формул и их назначение	Применять созданные формулы в повседневной жизни для улучшения психологического состояния
Способы создания рунескриптов для конкретных целей (например, для снятия стресса, повышения уверенности и т.д.)	Создавать индивидуальные рунические формулы и рунескрипты для решения личных запросов. Оценивать эффективность их применения и корректировать их при необходимости
Технику рефлексии	Проводить рефлексии по работе с рунами и заполнять структурированный дневник рефлексии

1.9. Сроки и режим реализации программы

Программа рассчитана на 10 недель обучения - 60 академических часов.

Обучение проводится в заочной форме исключительно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий без отрыва от работы.

1.10. Особенности образовательного процесса

Занятия по данной программе проходят в дистанционной форме на образовательной платформе GetCourse и с помощью программы для дистанционной коммуникации Zoom. Обучающиеся осваивают материал через изучение обучающих видео на платформе Get Course, выполнение заданий к ним с получением обратной связи. Также для получения обратной связи могут использоваться мессенджеры.

1.11. Нормативная правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современные методы самодиагностики и корректировки психологического состояния с применением системы рун» разработана в соответствии с требованиями законодательства в сфере образования Российской Федерации:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 2 июля 2013 г. № 185-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации и признании утратившими силу законодательных актов (отдельных положений законодательных актов) Российской Федерации в связи с принятием Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Современные методы самодиагностики и коррективки
психологического состояния с применением системы рун»

№ п/п	Название модуля, дисциплины, темы	Виды учебной нагрузк и	1 неде ля	2 недел я	3 неде ля	4 неде ля	5 неде ля	6 неде ля	7 неде ля	8 неде ля	9 неде ля	10 неде ля
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	Модуль 1. Знакомство с рунами	Т	1,1									
		П	0,2									
		СР	4,7									
2	Модуль 2. Изучение рун для самодиагностики	Т		0,9	1,2	1,2	1,2	1,5	0,9	1,1	1,1	
		П		0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	
		СР		4,8	4,5	4,5	4,5	4,2	4,8	4,6	4,6	
3	Модуль 3. Рунические формулы и рунескрипты для коррекции состояния	Т										0,4
		П										0,4
		СР										5,2
4	Всего часов в неделю		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Обозначения календарного графика:

Т – теоретическое обучение;

П – практическое обучение;

СР – самостоятельная работа.

2.2. Учебный план

№ п/п	Название модуля/темы	Количество часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	Самостоятельная работа	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Модуль 1. Знакомство с рунами	6,0	1,1	0,2	4,7	Практико-ориентированные задания. Обратная связь
2.	Модуль 2. Изучение рун для самодиагностики	48,0	9,1	2,4	36,5	Практико-ориентированные задания. Обратная связь
3.	Модуль 3. Рунические формулы и рунескрипты для коррекции состояния	6	0,4	0,4	5,2	Практико-ориентированные задания. Обратная связь
	Итого	60,0	10,6	3,0	46,4	

2.3. Содержание учебного плана

Модуль 1. Знакомство с рунами

Теория: Краткий экскурс в историю рун. Руны в мировых религиях. Работа со страхами, мифы о рунах. Возможность изменения на ментальном, физическом плане и уровне, новое состояние бытия. Структура рунического круга. Кому можно изучать руны? Проживание рунического круга. Материал для рун. Технология изготовления и активации рун.

Практика: Изготовление и активация рун.

Самостоятельная работа: Формирование и усвоение конспекта лекций и изучение рекомендованной литературы. Практико-ориентированное задание. Обратная связь.

Модуль 2. Изучение рун для самодиагностики

Теория: Ключевые значения конкретной руны (Фэу, Уруз, Турисаз, Ансуз, Райдо, Кано, Гебо, Вуньо, Хагалаз, Наутиз, Иса, Йера, Эйваз, Пертро, Альгиз, Соул, Тейваз, Беркана Эваз, Манназ, Лагуз, Ингуз, Дагаз, Отал). Энергии рун и их влияние. Рекомендации по использованию конкретной руны для самодиагностики. Значения конкретных рун во всех сферах. Правильное нанесение конкретной руны.

Практика: Медитация с конкретной руной.

Самостоятельная работа: Формирование и усвоение конспекта лекций и изучение рекомендованной литературы. Практико-ориентированное задание. Обратная связь.

Модуль 3. Рунические формулы и рунескрипты для коррекции состояния

Теория: Создание рунических формул. Количество рун в формуле. Правила создания рунических формул. Проверка формул. Рунескрипты и основные принципы работы с ними. Простые рекомендации построения рунескриптов.

Практика: Составление формул и рунескриптов.

Самостоятельная работа: Формирование и усвоение конспекта лекций и изучение рекомендованной литературы. Практико-ориентированное задание. Обратная связь.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Методическое обеспечение программы

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

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

В период обучения рекомендуется применять следующие формы организации и проведения занятий, которые позволяют установить взаимосвязь деятельности педагога и учащегося, направленную на решение образовательных задач:

- фронтальная (одновременная работа со всеми обучающимися);
- индивидуальная (выполнение практико-ориентированных заданий).

Теоретический материал педагог сообщает в форме видео лекции. Практические занятия включают в себя практические упражнения.

Самостоятельная работа представляет собой выполнение практико-ориентированных заданий. Результат выполнения задания обучающийся размещает в личном кабинете на платформе Get Course в специальной форме для ответов для получения обратной связи. К самостоятельной работе также относится изучение рекомендуемой литературы по теме, формирование и усвоение конспекта занятий.

Обратная связь от педагога дается посредством ответов на платформе Get Course, в чате Telegram, на эфирах в Zoom.

3.2. Материально-техническое обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение педагога:

- ноутбук со встроенными динамиками, камерой, микрофоном;
- доступ к платформе Get Course;
- доступ к Zoom;
- доступ к Телеграм каналу.

Информационное обеспечение:

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

Обучение осуществляется исключительно с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Материально-техническое обеспечение обучающихся:

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

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

Также необходимо наличие динамиков (наушников).

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

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

На образовательной платформе выставляются основные учебно-методические материалы по программе. В чате Telegram, на вебинарах в Zoom организуется обмен опытом по актуальным вопросам программы, проводится контактная работа с педагогом, дается обратная связь.

3.3. Кадровое обеспечение программы

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

4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

4.1. Формы контроля освоения обучающимися программы

Текущий контроль успеваемости: предусматривает обратную связь по результатам выполнения практико-ориентированных заданий.

Задания для текущего контроля успеваемости представлены в Приложении 1.

Промежуточная аттестация: не предусмотрена.

Итоговый контроль: не предусмотрен.

4.2. Критерии оценки:

Задание принято:	- выполнено в срок - выполнено в соответствии с алгоритмом, изученным на занятии
Задание не принято:	- выполнено с нарушением срока - не соответствует инструкции

5. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

5.1. Список литературы для педагогов

1. Шапошников О. Руническая диагностика – Пенза: Золотое сечение, 2018. – 300 с.

5.2. Список литературы для обучающихся

1. Скуцкая А. Скандинавские руны : обучающее пособие - М.: Де'Ли 2020. - 255 с.
2. Чайкина Н. Рунический букварь — Екатеринбург: Издательские решения, 2023. - 55 с.

5.3. Интернет-ресурсы

1. Руны как инструмент психодиагностики Алексей Ильин. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://psycho.ru/library/817> (дата обращения 03.11.2024)
2. Руны [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.solarvanir.org/runy/> (дата обращения 03.11.2024)
3. Психология рун: в ожидании интеграции с наукой? [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://b17-ru.turbopages.org/turbo/b17.ru/s/article/runicpsy/> (дата обращения 03.11.2024)
4. Руны с точки зрения психологии [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://system--itc-ru.turbopages.org/turbo/system-itc.ru/s/razvitie/runy-s-tochki-zreniya-psixologii/> (дата обращения 03.11.2024)
5. Рунический став на оздоровление психики [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://tarotman-ru.turbopages.org/turbo/tarotman.ru/s/runes/runicheskie-stavyi-i-formulyi/ozdorovlenie-psihiki.html> (дата обращения 03.11.2024)
6. Трансформация с корректировкой личности рунами [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://iggrasil-runes.name/transformatsiya-s-korrektirovkoj-lichnosti-runami/> (дата обращения 03.11.2024)
7. Архив книг: <https://klex.ru/razdel/runa/> (дата обращения 03.11.2024)
8. ТГ канал автора программы: https://t.me/tsezar_evolution
9. Электронно-библиотечная система eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/>

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«АКАДЕМИЯ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ»
107497, г.Москва, вн.тер.г. муниципальный округ Гольяново,
ул. Монтажная, д. 9, стр. 1, помещ. 13н/3
ИНН 9718260393, ОГРН 1247700409440



УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 12 АНО ДПО

«Академия развития личности»

от 18.11.2024 г.

/Демидова Ю.М.

**Рабочая программа модуля 1
«Знакомство с рунами»**

Автор программы: Демидова Ю.М.

г. Москва - 2024 г.

1. Цель и задачи модуля в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Современные методы самодиагностики и коррективки психологического с применением системы рун».

Целью освоения модуля 1 «Знакомство с рунами» является формирование базовых знаний о рунической системе и подготовка обучающихся к дальнейшему освоению программы.

Задачами изучения модуля 1 «Знакомство с рунами» являются:

- познакомить с основами рунической системы, ее историческим контекстом и символическими значениями;
- сформировать умения и навыки изготавливать и активировать руны;
- способствовать развитию способности к критическому, креативному, гибкому мышлению;
- способствовать формированию мотивации к саморазвитию и самообразованию;
- способствовать формированию творческого подхода к решению практических задач.

2. Планируемые результаты освоения модуля:

В результате освоения модуля обучающиеся должны:

знать:

- что такое руны, историю их возникновения и использования в различных культурах;
- технологию изготовления рун.

уметь:

- применять базовые знания о рунах для дальнейшего изучения;
- изготавливать руны самостоятельно.

3. Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся.

Теория: Краткий экскурс в историю рун. Руны в мировых религиях. Работа со страхами, мифы о рунах. Возможность изменения на ментальном, физическом плане и уровне, новое состояние бытия. Структура рунического круга. Кому можно изучать руны? Проживание рунического круга. Материал для рун. Технология изготовления и активации рун.

Практика: Изготовление и активация рун.

Самостоятельная работа: Формирование и усвоение конспекта лекций и изучение рекомендованной литературы. Практико-ориентированное задание. Обратная связь.

Рабочая программа включает:

- изучение электронных информационных материалов, представленных на платформе дистанционного обучения GetCourse;

- самостоятельную работу по формированию и усвоению конспекта лекций и изучение рекомендованной литературы, выполнение практико-ориентированного задания, обратную связь.

Общая трудоемкость модуля 6 часов.

№ п/п	Название модуля/занятия	Количество часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	Самост оятельн ая работа	
1	2	3	4	5	6	7
2	Модуль 1. «Знакомство с рунами»					
3	Занятие 1.1. Что такое руны.	1,5	0,2		1,3	Обратная связь
4	Занятие 1.2. Как проживается рунический круг	1,5	0,5		1,0	Обратная связь
5	Занятие 1.3. Изготовление и активация рун	3,0	0,4	0,2	2,4	Практико-ориентированные задания. Обратная связь
6	Итого	6,0	1,1	0,2	4,7	

Практико-ориентированные задания:

Практико-ориентированное задание к занятию 1.3:

1. Приобретите или изготовьте руны самостоятельно.
2. Выполните активацию рун.
3. Пришлите фотоотчет в чат.

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

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«АКАДЕМИЯ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ»

107497, г.Москва, вн.тер.г. муниципальный округ Гольяново,
ул. Монтажная, д. 9, стр. 1, помещ. 13н/3
ИНН 9718260393, ОГРН 1247700409440



УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 12 АНО ДПО

«Академия развития личности»

от 18.11.2024 г.

/Демидова Ю.М.

Рабочая программа модуля 2
«Изучение рун для самодиагностики»

Автор программы: Демидова Ю.М.

г. Москва - 2024 г.

2. Цель и задачи модуля в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Современные методы самодиагностики и коррективки психологического с применением системы рун».

Целью освоения модуля 2 «Изучение рун для самодиагностики» является формирование комплекса знаний о символическом значении рун, умений и навыков использования рун как инструмента самодиагностики.

Задачами изучения модуля 2 «Изучение рун для самодиагностики» являются:

- объяснить значение и символику каждой руны;
- сформировать навыки использования рун как инструмента психологической самодиагностики;
- сформировать навыки правильного нанесения рун;
- способствовать развитию навыка рефлексии;
- способствовать развитию способности к критическому, креативному, гибкому мышлению;
- способствовать развитию и овладению новых навыков анализа информации и интерпретации результатов;
- способствовать развитию творчества, воображения и фантазии
- способствовать формированию мотивации к саморазвитию и самообразованию;
- способствовать формированию творческого подхода к решению практических задач.

2. Планируемые результаты освоения модуля:

В результате освоения модуля обучающиеся должны:

знать:

- символическое значение каждой руны и её применение в практике;
- правильную технику нанесения рун;
- принципы работы с рунами в контексте самодиагностики;
- влияние различных рун на эмоциональное и психологическое состояние человека;
- особенности интерпретации результатов использования рун в психологической диагностике;
- технику рефлексии;

уметь:

- объяснять значение рун в контексте самодиагностики и коррекции психологического состояния;
- правильно наносить руны;
- использовать руны для психологической самодиагностики;
- применять руны для улучшения самочувствия и понимания собственных эмоций;
- анализировать результаты работы с рунами и делать выводы о своём психологическом состоянии;
- проводить рефлексии по работе с рунами и заполнять структурированный дневник рефлексии.

3. Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся.

Теория: Ключевые значения конкретной руны (Фэу, Уруз, Турисаз, Ансуз, Райдо, Кано, Гебо, Вуньо, Хагалаз, Наутиз, Иса, Йера, Эйваз, Пертро, Альгиз, Соул, Тейваз, Беркана Эваз, Манназ, Лагуз, Ингуз, Дагаз, Отал). Энергии рун и их влияние. Рекомендации по использованию конкретной руны для самодиагностики. Значения конкретных рун во всех сферах. Правильное нанесение конкретной руны.

Практика: Медитация с конкретной руной.

Самостоятельная работа: Формирование и усвоение конспекта лекций и изучение рекомендованной литературы. Практико-ориентированное задание. Обратная связь.

Рабочая программа включает:

- изучение электронных информационных материалов, представленных на платформе дистанционного обучения GetCourse;
- самостоятельную работу по формированию и усвоению конспекта лекций и изучение рекомендованной литературы, выполнение практико-ориентированного задания, обратную связь.

Общая трудоемкость модуля 6 часов.

№ п/п	Название модуля/занятия	Количество часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	Самост оятельн ая работа	
1	2	3	4	5	6	7
2	Модуль 2. «Изучение рун для самодиагностики»					
3	Занятие 2.1. Руна Феу	2,0	0,3	0,1	1,6	Практико-ориентированные задания. Обратная связь
4	Занятие 2.2. Руна Уруз	2,0	0,2	0,1	1,7	Практико-ориентированные задания. Обратная связь
5	Занятие 2.3. Руна Турисаз	2,0	0,4	0,1	1,5	Практико-ориентированные задания.

№ п/п	Название модуля/занятия	Количество часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	Самост оятельн ая работа	
						Обратная связь
6	Занятие 2.4. Руна Ансуз	2,0	0,6	0,1	1,3	Практико-ориентированные задания. Обратная связь
7	Занятие 2.5. Руна Райдо	2,0	0,3	0,1	1,6	Практико-ориентированные задания. Обратная связь
8	Занятие 2.6. Руна Кано	2,0	0,3	0,1	1,6	Практико-ориентированные задания. Обратная связь
9	Занятие 2.7. Руна Гебо	2,0	0,4	0,1	1,5	Практико-ориентированные задания. Обратная связь
10	Занятие 2.8. Руна Вуньо	2,0	0,4	0,1	1,5	Практико-ориентированные задания. Обратная связь
11	Занятие 2.9. Руна Хагалаз	2,0	0,4	0,1	1,5	Практико-ориентированные задания. Обратная связь
12	Занятие 2.10. Руна Наутиз	2,0	0,4	0,1	1,5	Практико-ориентированные задания. Обратная связь
13	Занятие 2.11. Руна Иса	2,0	0,4	0,1	1,5	Практико-ориентированные задания. Обратная связь
14	Занятие 2.12. Руна Йера	2,0	0,4	0,1	1,5	Практико-ориентированные задания. Обратная связь

№ п/п	Название модуля/занятия	Количество часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	Самост ятельн ая работа	
15	Занятие 2.13. Руна Эйваз	2,0	0,5	0,1	1,4	Практико-ориентированные задания. Обратная связь
16	Занятие 2.14. Руна Пертро	2,0	0,6	0,1	1,3	Практико-ориентированные задания. Обратная связь
17	Занятие 2.15. Руна Альгиз	2,0	0,4	0,1	1,5	Практико-ориентированные задания. Обратная связь
18	Занятие 2.16. Руна Соул	2,0	0,3	0,1	1,6	Практико-ориентированные задания. Обратная связь
19	Занятие 2.17. Руна Тейваз	2,0	0,3	0,1	1,6	Практико-ориентированные задания. Обратная связь
20	Занятие 2.18. Руна Беркана	2,0	0,3	0,1	1,6	Практико-ориентированные задания. Обратная связь
21	Занятие 2.19. Руна Эваз	2,0	0,3	0,1	1,6	Практико-ориентированные задания. Обратная связь
22	Занятие 2.20. Руна Манназ	2,0	0,3	0,1	1,6	Практико-ориентированные задания. Обратная связь
23	Занятие 2.21. Руна Лагуз	2,0	0,5	0,1	1,4	Практико-ориентированные задания. Обратная связь
24	Занятие 2.22. Руна Ингуз	2,0	0,4	0,1	1,5	Практико-ориентированные задания. Обратная связь

№ п/п	Название модуля/занятия	Количество часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	Самост оятельн ая работа	
						ые задания. Обратная связь
25	Занятие 2.23. Руна Дагаз	2,0	0,3	0,1	1,6	Практико- ориентированн ые задания. Обратная связь
26	Занятие 2.24. Руна Отал	2,0	0,4	0,1	1,5	Практико- ориентированн ые задания. Обратная связь
27	Итого	48,0	9,1	2,4	36,5	

Практико-ориентированные задания:

Практико-ориентированное задание к занятию 2.1:

Нарисовать руну Фэу на любом носителе. Зафиксировать свои внутренние ощущения, душевное состояние, мысли, эмоции. Проанализировать происходящие внешние и внутренние изменения. Записать результат в дневнике рефлексии.

Пример:

дата	Руна/формула/рунескрипт	Мои ощущения, мысли, чувства, сны, фактические обстоятельства

Практико-ориентированное задание к занятию 2.2:

Нарисовать руну Уруз на любом носителе. Зафиксировать свои внутренние ощущения, душевное состояние, мысли, эмоции. Проанализировать происходящие внешние и внутренние изменения. Записать результат в дневнике рефлексии.

Практико-ориентированное задание к занятию 2.3:

Нарисовать руну Турисаз на любом носителе. Зафиксировать свои внутренние ощущения, душевное состояние, мысли, эмоции. Проанализировать происходящие внешние и внутренние изменения. Записать результат в дневнике рефлексии.

Практико-ориентированное задание к занятию 2.4:

Нарисовать руну Ансуз на любом носителе. Зафиксировать свои внутренние ощущения, душевное состояние, мысли, эмоции. Проанализировать происходящие внешние и внутренние изменения. Записать результат в дневнике рефлексии.

Практико-ориентированное задание к занятию 2.5:

Нарисовать руну Райдо на любом носителе. Зафиксировать свои внутренние ощущения, душевное состояние, мысли, эмоции. Проанализировать происходящие внешние и внутренние изменения. Записать результат в дневнике рефлексии.

Практико-ориентированное задание к занятию 2.6:

Нарисовать руну Кано на любом носителе. Зафиксировать свои внутренние ощущения, душевное состояние, мысли, эмоции. Проанализировать происходящие внешние и внутренние изменения. Записать результат в дневнике рефлексии.

Практико-ориентированное задание к занятию 2.7:

Нарисовать руну Гебо на любом носителе. Зафиксировать свои внутренние ощущения, душевное состояние, мысли, эмоции. Проанализировать происходящие внешние и внутренние изменения. Записать результат в дневнике рефлексии.

Практико-ориентированное задание к занятию 2.8:

Нарисовать руну Вуньо на любом носителе. Зафиксировать свои внутренние ощущения, душевное состояние, мысли, эмоции. Проанализировать происходящие внешние и внутренние изменения. Записать результат в дневнике рефлексии.

Практико-ориентированное задание к занятию 2.9:

Нарисовать руну Хагалаз на любом носителе. Зафиксировать свои внутренние ощущения, душевное состояние, мысли, эмоции. Проанализировать происходящие внешние и внутренние изменения. Записать результат в дневнике рефлексии.

Практико-ориентированное задание к занятию 2.10:

Нарисовать руну Наутиз на любом носителе. Зафиксировать свои внутренние ощущения, душевное состояние, мысли, эмоции. Проанализировать происходящие внешние и внутренние изменения. Записать результат в дневнике рефлексии.

Практико-ориентированное задание к занятию 2.11:

Нарисовать руну Иса на любом носителе. Зафиксировать свои внутренние ощущения, душевное состояние, мысли, эмоции. Проанализировать происходящие внешние и внутренние изменения. Записать результат в дневнике рефлексии.

Практико-ориентированное задание к занятию 2.12:

Нарисовать руну Йера на любом носителе. Зафиксировать свои внутренние ощущения, душевное состояние, мысли, эмоции. Проанализировать происходящие внешние и внутренние изменения. Записать результат в дневнике рефлексии.

Практико-ориентированное задание к занятию 2.13:

Нарисовать руну Эйваз на любом носителе. Зафиксировать свои внутренние ощущения, душевное состояние, мысли, эмоции. Проанализировать происходящие внешние и внутренние изменения. Записать результат в дневнике рефлексии.

Практико-ориентированное задание к занятию 2.14:

Нарисовать руну Пертро на любом носителе. Зафиксировать свои внутренние ощущения, душевное состояние, мысли, эмоции. Проанализировать происходящие внешние и внутренние изменения. Записать результат в дневнике рефлексии.

Практико-ориентированное задание к занятию 2.15:

Нарисовать руну Альгиз на любом носителе. Зафиксировать свои внутренние ощущения, душевное состояние, мысли, эмоции. Проанализировать происходящие внешние и внутренние изменения. Записать результат в дневнике рефлексии.

Практико-ориентированное задание к занятию 2.16:

Нарисовать руну Соул на любом носителе. Зафиксировать свои внутренние ощущения, душевное состояние, мысли, эмоции. Проанализировать происходящие внешние и внутренние изменения. Записать результат в дневнике рефлексии.

Практико-ориентированное задание к занятию 2.17:

Нарисовать руну Тейваз на любом носителе. Зафиксировать свои внутренние ощущения, душевное состояние, мысли, эмоции. Проанализировать происходящие внешние и внутренние изменения. Записать результат в дневнике рефлексии.

Практико-ориентированное задание к занятию 2.18:

Нарисовать Беркана на любом носителе. Зафиксировать свои внутренние ощущения, душевное состояние, мысли, эмоции. Проанализировать

происходящие внешние и внутренние изменения. Записать результат в дневнике рефлексии.

Практико-ориентированное задание к занятию 2.19:

Нарисовать руну Эваз на любом носителе. Зафиксировать свои внутренние ощущения, душевное состояние, мысли, эмоции. Проанализировать происходящие внешние и внутренние изменения. Записать результат в дневнике рефлексии.

Практико-ориентированное задание к занятию 2.20:

Нарисовать руну Манназ на любом носителе. Зафиксировать свои внутренние ощущения, душевное состояние, мысли, эмоции. Проанализировать происходящие внешние и внутренние изменения. Записать результат в дневнике рефлексии.

Практико-ориентированное задание к занятию 2.21:

Нарисовать руну Лагуз на любом носителе. Зафиксировать свои внутренние ощущения, душевное состояние, мысли, эмоции. Проанализировать происходящие внешние и внутренние изменения. Записать результат в дневнике рефлексии.

Практико-ориентированное задание к занятию 2.22:

Нарисовать руну Ингуз на любом носителе. Зафиксировать свои внутренние ощущения, душевное состояние, мысли, эмоции. Проанализировать происходящие внешние и внутренние изменения. Записать результат в дневнике рефлексии.

Практико-ориентированное задание к занятию 2.23:

Нарисовать руну Дагаз на любом носителе. Зафиксировать свои внутренние ощущения, душевное состояние, мысли, эмоции. Проанализировать происходящие внешние и внутренние изменения. Записать результат в дневнике рефлексии.

Практико-ориентированное задание к занятию 2.24:

Нарисовать руну Отал на любом носителе. Зафиксировать свои внутренние ощущения, душевное состояние, мысли, эмоции. Проанализировать происходящие внешние и внутренние изменения. Записать результат в дневнике рефлексии.

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

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«АКАДЕМИЯ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ»

107497, г.Москва, вн.тер.г. муниципальный округ Гольяново,
ул. Монтажная, д. 9, стр. 1, помещ. 13н/3
ИНН 9718260393, ОГРН 1247700409440



УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 12 АНО ДПО
«Академия развития личности»
от 18.11.2024 г.

/Демидова Ю.М.

**Рабочая программа модуля 3
«Рунические формулы и рунескрипты для коррекции состояния»**

Автор программы: Демидова Ю.М.

г. Москва - 2024 г.

1. Цель и задачи модуля в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Современные методы самодиагностики и коррективки психологического состояния с применением системы руи» .

Целью освоения модуля 3 «Рунические формулы и рунескрипты для коррекции состояния» является формирование комплекса знаний о составлении рунических формул и рунескриптов, умений и навыков использования и как инструмента коррективки психологического состояния.

Задачами изучения модуля 3 «Рунические формулы и рунескрипты для коррекции состояния» являются:

- сформировать навыки создания и применения рунических формул и рунескриптов для коррекции психологического состояния;
- способствовать развитию навыка рефлексии;
- способствовать развитию способности к критическому, креативному, гибкому мышлению;
- способствовать развитию и овладению новых навыков анализа информации и интерпретации результатов;
- способствовать развитию творчества, воображения и фантазии;
- способствовать формированию мотивации к саморазвитию и самообразованию;
- способствовать формированию творческого подхода к решению практических задач.

2. Планируемые результаты освоения модуля:

В результате освоения модуля обучающиеся должны:

знать:

- принципы построения рунических формул и их назначение;
- способы создания рунескриптов для конкретных целей (например, для снятия стресса, повышения уверенности и т.д.);
- символическое значение каждой руны и её применение в практике;
- влияние различных рун на эмоциональное и психологическое состояние человека.

уметь:

- создавать индивидуальные рунические формулы и рунескрипты для решения личных проблем;
- применять созданные формулы в повседневной жизни для улучшения психологического состояния;
- применять руны для улучшения самочувствия и понимания собственных эмоций;
- оценивать эффективность применяемых рунескриптов и корректировать их при необходимости;

- объяснять значение рун в контексте самодиагностики и коррекции психологического состояния;
- создавать индивидуальные рунические формулы и рунескрипты для решения личных запросов. Оценивать эффективность их применения и корректировать их при необходимости;
- анализировать результаты работы с рунами и делать выводы о своём психологическом состоянии;
- проводить рефлексии по работе с рунами и заполнять структурированный дневник рефлексии.

3. Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся.

Теория: Создание рунических формул. Количество рун в формуле. Правила создания рунических формул. Проверка формул. Рунескрипты и основные принципы работы с ними. Простые рекомендации построения рунескриптов.

Практика: Составление формул и рунескриптов.

Самостоятельная работа: Формирование и усвоение конспекта лекций и изучение рекомендованной литературы. Практико-ориентированное задание. Обратная связь.

Рабочая программа включает:

- изучение электронных информационных материалов, представленных на платформе дистанционного обучения GetCourse;
- самостоятельную работу по формированию и усвоению конспекта лекций и изучение рекомендованной литературы, выполнение практико-ориентированного задания, обратную связь.

Общая трудоемкость модуля 6 часов.

№ п/ п	Название модуля/занятия	Количество часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	Самостоятельна я работа	
1	2	3	4	5	6	7
2	Модуль 3. «Рунические формулы и рунескрипты для коррекции состояния»					
3	Занятие 3.1. Конструирование рунических формул	3,0	0,3	0,3	2,4	Практико- ориентированные задания. Обратная связь
4	Занятие 3.2. Рунескрипты для коррекции состояния	3,0	0,1	0,1	2,8	Практико- ориентированные задания. Обратная связь
5	Итого	6,0	0,4	0,4	5,2	

Практико-ориентированные задания:

Практико-ориентированное задание к занятию 3.1:

Сконструировать формулу под свой запрос. Создать простую формулу из изученных рунических символов. Прислать фото в чат. Проанализировать происходящие внешние и внутренние изменения. Записать результат в дневнике рефлексии.

Практико-ориентированное задание к занятию 3.2:

Создать несколько рунескриптов. Выбрать один и прислать фото в чат. Наблюдать за своим откликом, состоянием. Проанализировать происходящие внешние и внутренние изменения. Записать результат в дневнике рефлексии.

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