

ХТ	ПРИМЕНЕНИЕ ХОЛИСТИЧЕСКОЙ КОНЦЕПЦИИ ЖИЗНИ И ЧЕЛОВЕКА В САМОРАЗВИТИИ
Объем	222 ч контактного обучения + 130 ч самостоятельной работы Вместе: 352 часа
Цель	Учащийся знает принципы самоуправления, расширения своих возможностей и достижения осознанности (<i>mindfulness</i>) и умеет применять их для повышения уровня своей жизни и достижения личных целей.
Результат обучения	<ul style="list-style-type: none"> • Знание философских и теоретических основ холистической концепции о жизни и человеке. • Знание различных аспектов сознания, принципов осознанности и умение применять эти знания в повседневной жизни для достижения и поддержания душевного, эмоционального и физического равновесия. • Знание принципов расширения возможностей и умение их применять для обретения контроля над своей жизнью. • Умение анализировать своё поведение и отношение, исходя из холистической концепции человека. • Знание основ и владение техниками общения (слушание, задавание вопросов, обобщение), умение налаживать и руководить контактом при общении, мотивировать, разрешать конфликты. • Знание принципов определения целей и саморефлексии и умение создавать планы действий для достижения целей. • Владение приёмами развития креативности, умение использовать в жизни стратегии нахождения новых решений.
Рассматриваемые темы	<p>Концепция сознания, энергии и информации, исходя из квантовой физики. Человек и окружающая среда как общность, связи человека и окружающей среды. Сознание как поле. Аспекты сознания. Возникновение и эволюция жизни. Различный философский подход к причине и следствию. Семь герметических принципов. Концепция синхронностей К. Г. Юнга. Язык подсознания: символы, архетипы и мифология, сновидения.</p> <p>Внутренний и внешний центры контроля, связь центра контроля с ответственностью, инициативностью и волей. Служение внутреннего центра контроля расширению возможностей человека. Установление целей. Личные цели и самоанализ. Выбор и ответственность. Межличностные отношения и основы общения. Этапы процесса общения. Принципы активного слушания и тренировка вербальных техник. Я-послания. Мотивация и разрешение конфликтов. Механизм проекций как фактор влияния на отношения. Чувства и потребности как ключ к изменениям и развитию. Осознание и выражение чувств. Эмпатия в человеческих отношениях. Этапы творчества. Стратегии и технические приёмы нахождения творческих решений.</p>
Методы	Лекции, обсуждение прочитанной литературы, групповые работы и обсуждения, рисование, движение. Практикумы: практические упражнения, медитации и практики, ролевые игры, демонстрации.

Самостоятельная работа	Проработка учебных материалов и обязательной литературы. Написание эссе.
Требования к прохождению	Участие минимум в 80% лекций и практикумов, участие в обсуждениях и групповых работах. Предмет зачтён, если ученик предоставил курсовую работу, которой является эссе о своём опыте внедрения в повседневную жизнь принципов саморазвития, расширения возможностей и осознанности.
Учебные материалы	<p>Марина Паула Эберт. «Холистический тренинг». Модули ХТ 1 – 8. Учебный материал.</p> <p>Дебби Шапиро. «Исцеляющая сила сознания. Поймите причины своей болезни!»</p> <p>Джеймс Редфилд. «Селестинские пророчества».</p> <p>Джонатан Голдмен. «Целительные звуки».</p> <p>Дипак Чопра. «Семь духовных законов успеха».</p> <p>Дипак Чопра. «Жизнь после смерти: бремя доказательства».</p> <p>Дэвид Дейда. «Путь настоящего мужчины.»</p> <p>Керолайн Мисс. «Анатомия духа. Семь ступеней силы и исцеления.»</p> <p>Линн Мак-Таггарт. «Поле. Поиск тайных сил Вселенной».</p>