

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ООО «ИнтеллектРесурс»

Приходько А.В.

«01» сентября 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(повышения квалификации)

**Психосоматика и
психосоматический коучинг**
(наименование программы)

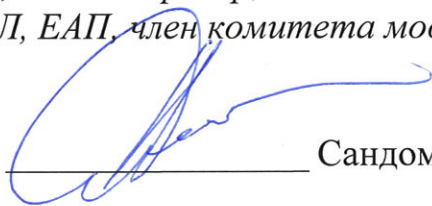
удостоверение о повышении квалификации
(документ о квалификации)

Объем: 238 (ак.часов)

Москва 2023 г.

Разработчик:

Сандомирский Марк Евгеньевич — доктор психологических наук,
кандидат медицинских наук, психотерапевт Европейского реестра,
коуч, бизнес-тренер, действительный член МАПН
ППЛ, ЕАП, член комитета модальностей ППЛ



Сандомирский М.Е.

«01» сентября 2023 г.

I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативные правовые основания разработки программы

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

Программа повышения квалификации разработана с учетом профессионального стандарта:

- ПС1 - Педагог-психолог (психолог в сфере образования) утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «24» июля 2015 г. № 514н;
- ПС2 - «Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере» утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «18» ноября 2013 г. №681н;
- ПС3 - «Психолог в социальной сфере» утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «18» ноября 2013 г. №682н;
- ПС4 - «Специалист по работе с семьей» утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «18» ноября 2013 г. №683н..
- ПС5 - «Специалист по управлению персоналом» утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «09» марта 2022 № 109н
- ПС6 - «Консультант в области управления персоналом» утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «04» апреля 2022 г. №197н.

Лица, освоившие программу повышения квалификации и прошедшие итоговую аттестацию, получают удостоверение о повышении квалификации.

1.2. Требования к слушателям

Психологи в сфере образования и социальной сфере, специалисты по работе с семьей, воспитатели и учителя (педагогическая деятельность в основном общем, среднем общем образовании), специалисты по реабилитационной работе в социальной сфере реализующие педагогические, психологические и социальные программы, имеющие высшее (педагогическое, психологическое или медицинское) образование, с опытом работы от 1 года, специалисты по управлению персоналом и консультанты в области управления персоналом, ТОП-менеджеры, предприниматели, социальные предприниматели, продюсеры, коучи, специалисты по наставничеству, менторингу, тьюторингу.

1.3. Формы освоения программы — очно-заочная форма обучения, со сдачей промежуточных зачетов и зачета при итоговой аттестации.

1.4. Цель реализации программы и планируемые результаты обучения

1.4.1. Цель

Формирование у слушателей компетенций позволяющих использовать в своей дальнейшей деятельности набор знаний, умений и навыков, полученных при прохождении программы «Психосоматика и психосоматический коучинг»

1.4.2. Планируемые результаты обучения

Программа направлена на освоение (совершенствование) следующих общепрофессиональных компетенций (ПК) по виду профессиональной деятельности:

- ПК1 Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в образовательных организациях общего, профессионального и дополнительного образования, сопровождение основных и дополнительных образовательных программ (А/04.7);
- ПК2 Социальная реабилитация уязвимых категорий населения (А/01.6, А/02.6, А/03.6);
- ПК3 Организация и предоставление психологических услуг лицам разных возрастов и социальных групп (А/03.7);
- ПК4 Организация и оказание адресных социально-бытовых, медико-социальных, психолого-педагогических и социально-правовых видов помощи и поддержки разным типам семей и семьям с детьми, оценка их эффективности (В/02.7, В/03.7)
- ПК5 «Деятельность по развитию персонала» (D/02.6, D/03.6)
- ПК6 «Консультирование физического лица по вопросам трудовой деятельности» (А/02.6), «Консультирование организации по функциональной области управления персоналом» (В/04.6)

В результате освоения программы повышения квалификации слушатель должен приобрести следующие знания, умения и практического опыта, необходимых для качественного изменения следующих профессиональных компетенций:

Трудовая функция по Профессиональному стандарту	Профессиональные компетенции	Знания	Умения
1		3	4
ПС 1 А/02.6 «Воспитательная деятельность» А/03.6 «Развивающая деятельность» ПС 2 А/03.7 Психологическое консультирование субъектов образовательного процесса А/04.7 Коррекционно-развивающая работа с детьми и обучающимися, в том числе работа по восстановлению и реабилитации ПС 3 А/01.6 Социально-психологическая и социально-педагогическая реабилитация несовершеннолетних клиентов А/02.6 Социально-психологическая и трудовая реабилитация трудоспособных клиентов А/03.6 Социальная и трудовая реабилитация пожилых людей с тяжелыми хроническими заболеваниями	ПК1 Разработка и реализация коррекционно-развивающих занятий для клиентов различных возрастов, направленных на развитие интеллектуальной, эмоционально-волевой сферы, познавательных процессов, преодоление проблем в общении и поведении в зависимости от возрастных и социально-психологических особенностей с элементами нейрокоррекции. ПК2 Проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка (культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка) используя методы психосоматической коррекции и телесной психокоррекции ПК3 Разработка индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов в соответствии с их возрастными особенностями, в том числе с использованием ресурсов из различных источников (психосоматической коррекции и телесной психокоррекции)	Отечественная и зарубежная социальная психология (современные направления, актуальные проблемы, методы работы) Современные теории и методы психологического консультирования (виды, формы, методы). Основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития и социализации личности, индикаторы и индивидуальные особенности траекторий жизни и их возможные девиации, приемы их диагностики. Психология кризисных состояний (концепции, подходы, факторы, методы и методики работы), психология горя, потери, утрат, посттравматических стрессовых расстройств. Методы и технологии социально-психологической и социально-педагогической реабилитации	Проводить индивидуальные и групповые консультации клиентов разных возрастов по вопросам развития, социализации, обучения, взаимоотношений с людьми, семейным отношениям, по вопросам самовоспитания, проблемам осознанного и прочим возрастным проблемам и межличностным отношениям Использовать технологии: 1. Дифференцированное самонаблюдение — Процедура Ревизии Ощущений (ПРО). 2. Подсознательно-ориентированная Меридианальная Ауторегуляция (ПМА) 3. Рефлекторная работа с мышечными зажимами — техника Аутомобилизации и ПостИзометрической Релаксации (АМПИР) 4. Динамическая рефлекторная эмоциональная разрядка в формате Меридианальной Эмоциональной Разрядки МЭР (Сандомирский М. Е., 2013).

Трудовая функция по Профессиональному стандарту	Профессиональные компетенции	Знания	Умения
1		3	4
ПС4 А/03.7 Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию В/02.7 Активизация потенциала семей и семей с детьми, поддержка их ресурса и реализация услуг по организации вывода из трудной жизненной ситуации В/03.7 Осуществление и восстановление внутрисемейных связей, организация и проведение подготовки ребенка к возврату в кровную семью или устройству в замещающую семью ПС 5 В/04.6 Консультирование организации по функциональной области управления персоналом Д/02.6 Организация обучения персонала	ПК4 Групповое и индивидуальное консультирование клиентов в соответствии с их возрастными и физическими особенностями (по проблемам самоопределения, профессионального самоопределения, личностным проблемам, вопросам взаимоотношений в коллективе, профессиональной успешности и эффективности и другим вопросам) ПК5 Проведение психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации по средством психосоматической коррекции и коучинга ПК6 Содействие активизации собственных ресурсов семьи и потенциала социального окружения для выхода из трудной жизненной ситуации ПК7 Разработка программ социально-психологической реабилитации с элементами телесной психокоррекции и психологическое сопровождение различных типов семей	Современные техники и приемы коррекционно-развивающей работы и психологической помощи Методы мобилизации личностных, семейных ресурсов клиентов разных возрастов, а также ресурсов значимого для них окружения Методы индивидуального и семейного консультирования Технологии, методы и формы оказания психологической помощи при нарушениях социализации Цели, содержание, технология, результаты консультирования физического лица по вопросам трудовой деятельности. Технологии эффективных коммуникаций. Основы психологии личности и социальной психологии. Методология и технология консультирования.	5. Психосоматические техники внутреннего диалога: невербальная коммуникация, редуцированная к динамике ощущений - псевдовербальный диалог - регрессионная речь. 6. Воронка поиска решений от анализа телесных ощущений (ПРО) к невербальной регрессии 7. Техники регрессионного диссоциативного коучинга: - психосоматический репертинг-1 («сам себе родитель»), или психокоррекционное повторение онтогенеза. - психосоматический репертинг-2 («родитель собственным родителем»). 8. Техники поддержания адаптивных состояний: - диссоциативно-экзистенциальное самонаблюдение и самоанализ. - зрелое отношение к жизни (М.м.), способность ценить жизнь, ставить реальные практические цели и стремиться к их осуществлению; - психосоматический аудит декларируемых проблем, снижение их значимости

Трудовая функция по Профессиональному стандарту	Профессиональные компетенции	Знания	Умения
1		3	4
ПС6 А/02.6 Реализация проекта консультирования физического лица по вопросам развития В/04.6 Реализация консультационного проекта в области обучения и развития персонала А/02.6 Консультирование физического лица по вопросам трудовой деятельности	ПК8 Консультирование родителей (законных представителей) по проблемам взаимоотношений с обучающимися, их развития, профессионального самоопределения и другим вопросам ПК9 Формирование у клиентов мотивации к ведению здорового образа жизни и отказу от вредных привычек методом психосоматического коучинга (хелс-коучинг). ПК10 Установление контакта с физическим лицом для целей консультирования. Сбор, систематизация и оценка информации в соответствии с целями консультирования физического лица. Выявление потребностей физического лица и формулирование цели консультирования. Оценка эффективности процесса и результатов консультирования физического лица. Коммуникация с физическим лицом и иными участниками на всех этапах консультирования.	Технологии коммуникаций и техники общения для целей консультирования. Технологии и методы разрешения конфликтов. Нормы этики консультирования и делового общения. Нейропсихосоциосоматика - сочетание 3 элементов, которые интегрируются в психосоматических процессах, как 3 уровня 1) неврологический подсознательный рефлексивный 2) психологический -сознательный индивидуальный 3) социальный коллективный Преодоление неопределенности. Задачи сложного выбора. Толерантность к неопределенности как психосоматическая защита, порядок хаоса, турбулентность. Схемы VUCA – BANI Коучинг как новые технологии обучения (Асмолов А.Г.; Базарнова Н.Д., Беляева Т.К.; Деан С.; Клариш М.В.; Даммерер Й.)	9. Техники коучинговой переработки и снятия противоречий как внутренней внешней синхронизации 10. Техники межличностной интеграции как основа внутриличностной целостности Разрабатывать программы коррекционно -развивающей работы Разрабатывать программы индивидуальной и групповой работы по психологической поддержке клиентов Использовать сочетание различных форм и видов оказания помощи и профилактической деятельности Оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций Проводить коррекционно-развивающие занятия с обучающимися и воспитанниками Выбирать эффективные способы решения с учетом конкретных проблем и запросов семей

Трудовая функция по Профессиональному стандарту	Профессиональные компетенции	Знания	Умения
1	ПК11 Проведение собеседования с физическим лицом для определения потребностей физического лица и целей тренинга и/или коучинга. Оформление договора консультирования физического лица. Определение уровня развития компетенций физического лица и задач тренинга. Разработка программы тренинга в соответствии с целями и договором консультирования. Разработка плана проведения тренинга. Определение всех видов ресурсов для разработки, организации и проведения тренинга/коучинга. Проведение тренинга /коучинга физического лица в соответствии с целями и договором консультирования. Оценка сформированного уровня компетенций и достижения целей тренинга. Оценка удовлетворенности физического лица процессом и результатами тренинга. ПК12 Разработка программы коучинга в соответствии с целями и договором коучинга. Разработка плана проведения коучинга. Проведение коучинга физического лица в соответствии с целями и договором коучинга. Оценка достижения целей коучинга.	3 Сочетание технологии коучинга и наставничества. Формулирование целей: подход проактивный, субъектный, эмерджентный, иммерсивный, трансактивный, эмпатический, партисипативный. Использование подсознательных ресурсов (Эриксон М.) Бинар и выбор по принципу Б. Франклина. Снятие противоречий: триада Гегеля (тезис – антитезис – синтез). Тетралемма Нагарджуны Принцип зеркальности в работе мозга (Галлезе, Риццоллати) и коучинг. Синхронизм (Юнг К.Г.) Индивидуальные психологические защиты (Фрейд З.; Фрейд А.) Групповые психологические защиты (Сандомирский) Эволюционный принцип взаимопомощи (Кропоткин П.) и коммунитарность (MacIntyre А.) в культуре. Ноосфера (Вернадский) и ноосцен (Лавлок). Теория разумного эгоизма (Чернышевский) и альтруизма (Berend Z.)	4 Применять методы и технологии психосоциального тренинга, ведения групп психологической поддержки, консультирования, сопровождения и других технологий и методов социально-психологической и социально-педагогической помощи клиентам с учетом их возрастных, ментальных, поведенческих, сенсорных, психомотивных особенностей. Подбирать методы диагностики для исследования отношения лиц, нуждающихся в социальной и психологической реабилитации, трудовой занятости, лечению, качеству жизни, характеру и способам решения проблем, социальных связей и отношений с семьей (близкими), интересов, хобби и повседневных занятий, мобильности, мотивации на оптимальную независимость, самопомощь. Подбирать эффективные методы социально-психологической и социально-педагогической реабилитации клиентов в соответствии с их возрастом, актуальным состоянием, уровнем развития, образованием, социальным статусом.

Трудовая функция по Профессиональному стандарту	Профессиональные компетенции	Знания	Умения
1	Оценка удовлетворенности физического лица процессом и результатами коучинга. Определение личных, профессиональных и деловых целей физического лица. ПК13 Определение потребностей физического лица в развитии для целей коучинга. Определение зон развития физического лица, сильных сторон и ресурсов для достижения целей коучинга. Моделирование новых способов поведения физического лица и достижения результата. Формирование у физического лица навыков самостоятельной деятельности.	3 Креативная совместность и ее психологическая, психосоматическая консультативная и коучинговая утилизация. Эмоциональный и психосоматический интеллект Тетрада раннего онтогенеза (0 - 5) и ее зрелая утилизация Принципы Б. Коммонера в психологической, психосоматической и организационной экологии. Базовая неопределенность и стремление к редукции неопределенности (СРН). Базовое противоречие регрессии (БПР) Психосоматический акмеологический коучинг высших достижений как сверхсознание (Симонов П. В.), сверхтранценденция (Франкл В.), гиперкомпенсация (Адлер А.). Дополнение Леонтьева к закону мотивации Йеркса-Додсона Традиционные духовно-нравственные ценности и наставничество в рамках российской социальной терапии РОСТ	4 Основные критерии здорового образа жизни и методы его формирования Консультирование и поддержка клиента в решении его психологических и жизненных проблем, включая семейные проблемы, психосоматические проблемы, проблемы деятельности, включая бизнес, карьеру, управление собой, саморегуляцию, поиск смыслов. Осуществлять поиск коучингового решения не только в готовом виде, но создавать ресурсное регрессионное состояние как его предпосылку с использованием зоны ближайшего развития (Выготский Л.С.) в формате искусственных сенситивных периодов (Лурия А.Р.) на основе физиологической возрастной регрессии (ФВР). Использовать парадоксы коучинговых решений на основе особенностей российской культуры - «парадоксальный человек» (Тощенко Ж.Т.) Коучинговая интеграция рационального мышления и интуитивного видения новацена (Лавлок Дж.)

Трудовая функция по Профессиональному стандарту	Профессиональные компетенции	Знания	Умения
1		3	4
		Использовать как коучинговые инструменты модели межличностной нейробиологии (Сигел Д., 2015), виртуальный мозг (Коекина О.И., 1999). Методическая основа – системная эмерджентность психического (Налимов В.В., 2011) и мультиэкологическая теория психики (Решетников М.М., 2018) Виды регрессии по К. Г. Юнгу: — регрессия онтогенетическая (биографическая), — регрессия филогенетическая (рекапитуляционная). Использовать регрессию и онтогенетическую, и филогенетическую, или архаическую в качестве адаптивного поведения в условиях неопределенности, как «восхождение к архаике» (Базаров Т.Ю.) Российский психосоматический коучинг как мост между культурой Востока и Запада	Коучинг как рост и форсированное взросление через преодоление ограничивающих стереотипов Коучинговая осознанность, зрелость личности в контроле регрессии и мозаичной инфантильности Осознанность – регрессионная диссоциативная психосоматическая защита Дифференцировать в психосоматическом коучинге роли взрослого и детского «Я» (внутренние «Ребенок», или Оно, и «Родитель», или Супер-Эго). Неадаптивные состояния связаны именно с эпизодами неадаптивной возрастной регрессии. Формирование зрелого Эго (Фрейд З.) с учетом принципов личностной самоорганизации (Бранский В.П., Пожарский С.Д.) и аутопозиса психики (Матурана У., Варела Ф.). Аутопозис эффективности как механизм личностного роста для взрослого человека, «развитие зрелых людей» (Рыбников Н. А., 1928).

Трудоемкость программы

Нормативная трудоемкость программы 238 академических часов, включая самостоятельную работу по подготовке к зачету и к итоговой аттестации.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Коды профессио- нальных компетенций ¹	Наименование учебных тем	Обязательные учебные занятия			Самостоя- тельная работа обучающегося	Промежу- точная аттестация	Итоговая аттестация (час и форма)	Всего (ак.час.)
			Всего (ак.час)	Лекции	Практичес- кие занятия				
1		2	3	4	5	6		7	8
1	ПК1 ПК4 ПК6 ПК8 ПК 9 ПК 10 ПК 11 ПК 12 ПК13	Модуль 1. Общая психосоматика и психосоматический коучинг	23	8	15	2	-	-	25
2	ПК2 ПК6 ПК8 ПК 9 ПК 10 ПК 11 ПК 12 ПК13	Модуль 2. Психосоматическая работа с мышечными зажимами	23	8	15	2	-	-	25
3	ПК2 ПК7 ПК8 ПК 9 ПК 10 ПК 11 ПК 12 ПК13	Модуль 3. Психосоматическая меридианальная эмоциональная разрядка	23	8	15	2	-	-	25
4	ПК1 ПК4 ПК5 ПК7 ПК8 ПК 9 ПК10 ПК11 ПК12 ПК13	Модуль 4. Психосоматические техники телесной психокоррекции	2311 4	8	15	2	-	-	25
5	ПК2 ПК6 ПК 8 ПК9 ПК 10 ПК 11 ПК12 ПК13	Модуль 5. Психосоматическая телесная регрессия	23	8	15	2	-	-	25
6	ПК2 ПК6 ПК 8 ПК 9 ПК 10 ПК 11 ПК 12 ПК13	Модуль 6. Реперентинг: психосоматическая работа с «внутренним ребёнком»	23	8	15	2	-	-	25

№ п/п	Коды профессио- нальных компетенций ¹	Наименование учебных тем	Обязательные учебные занятия			Самостоя- тельная работа обучающегося	Промежу- точная аттестация	Итоговая аттестация (час и форма)	Всего (ак.час.)
			Всего (ак.час)	Лекции	Практичес- кие занятия				
1		2	3	4	5	6	7	8	
7	ПК1 ПК2 ПК3 ПК4 ПК5 ПК6 ПК7 ПК7 ПК8 ПК 9 ПК10 ПК 11 ПК 12 ПК13	<i>Модуль 7.</i> Психосоматика здоровья и коучинг здоровья (health-coaching)	23	8	15	2	-	-	25
8	ПК2 ПК3 ПК4 ПК7 ПК8 ПК 9 ПК10 ПК 11 ПК 12 ПК13	<i>Модуль 8.</i> Глазодвигательный психосоматический коучинг	23	8	15	2	-	-	25
9	ПК1 ПК2 ПК4 ПК5 ПК6 ПК7 ПК 8 ПК 9 ПК 10 ПК 11 ПК 12 ПК13	<i>Модуль 9.</i> Психосоматические основы преодоления базовых жизненных проблем, личностный рост и «зрелое Эго»	23	8	15	2	-	-	25
10		<i>Промежуточная аттестация</i>	9	-	-		зачет		9
11		<i>Итоговая аттестация</i>	4	-	-	-	-	зачет	4
12		Всего по программе:	220	72	135	18	зачет	зачет	238

1 — Коды профессиональных компетенций указываются в соответствии с разделом 1.4.2. Программы (в формате ПК п.п.) «Психосоматика и психосоматический коучинг»

III. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Структура программы:

Образовательная (или дополнительная профессиональная) программа «Психосоматика и психосоматический коучинг» состоит из 9 модулей, каждый из которых осваивается в течении 3 занятий, проводимых один раз в неделю с 10 до 18 часов. Каждый модуль программы включает:

- краткий теоретический обзор, знакомство со спецификой, техническим оснащением, областью применения данного направления;
- большую практическую часть с разъяснением особенностей каждой пройденной методики»
- демонстрационные работы с кем-либо из участников по их желанию и завершающим обсуждением в общем круге – впечатлений всех участников.

В завершении каждого модуля проводится промежуточная аттестация в виде зачета.

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (МОДУЛЕЙ)

Наименование модуля	Разделы модуля	Вид, форма занятия	Трудоемкость для слушателя (ак.час)
1	2	3	4
Модуль 1. Общая психосоматика и психосоматический коучинг	Современная тенденция в области практической психологии и коучинга – возрастание роли психосоматических расстройств. Психосоматическая, психофизическая и психофизиологическая проблема. Представления о психосоматических расстройствах в узком и широком контексте. Объективные механизмы психосоматических проблем и психосоматических расстройств, концепция нервизма (Бехтерев, Сеченов, Павлов, Анохин, Симонов). Континуум психосоматических проблем. Эмоционально-вызванные и эмоционально-опосредованные нарушения. Теории специфических психосоматических типов (Данбар) и констелляций (Александр). Механизмы соматизации. Ресоматизация (Шур М.) и двойное вытеснение (Миттлерих) Психосоматический стресс и патогенез распространенных хронических психосоматических заболеваний (Селье Г., Васильев Л.Л.). Реакции адаптации и тренировки (Гаркави, Уколова, Квакина). Универсальная реакция релаксации (Бенсон Г.) Психосоматическая сенситизация (Хаузер) и перестройка мозга (Шубинер) Групповая психологическая защита (Сандомирский), виртуальный мозг (Коекина), интегральный мозг (AQUAL Уилбер К.) как интраперсональное и межперсональное взаимодействие; интеграция интраперсональная и интерперсональная - майндсайт (Сигел Д.) Коучинг как современная технология решения психологических проблем. Коучинговая интеграция рационального мышления и интуитивного видения (Лавлок Дж.) Психосоматический интеллект. Психосоматический коучинг (Сандомирский М.)	Теория	8
	Отработка техник: Коучинг и технология SMART Работа с эмоциями, ресурсно-ориентированная саморегуляция (метод РОСТ) Базовые механизмы антистрессовой релаксации (Джекобсон, Фогт, Шульдц, Алексеев) и саморегуляции (рефлекторная диссоциация, экспресс-релаксация)	Практическая работа	15
	Проверка знаний	Зачет	1

Наименование модуля	Разделы модуля	Вид, форма занятия	Трудоемкость для слушателя (ак. час)
1	2	3	4
Модуль 2. Психосоматическая работа с мышечными зажимами	Психорефлекторное представление о «мышечных зажимах» (Станиславский К.С.) и «темное мышечное чувство» (Сеченов И.М.) Соматизация или телесное «замораживание» (контейнирование) эмоций в мышцах – ведущий телесный фактор эмоционального дискомфорта и психосоматических расстройств. Механизм соматизации эмоций – мышечный гипертонус (Попелянский, Веселовский), БМУ (Иваничев) или мышечные триггеры «Мышечный панцирь» и «панцирь характера» по В.Райху, сегментарный принцип соматизации эмоций. Психосоматический мозг (Хаузер) и сенситизация (ноципластическая боль, аллодиния, появление боли в ответ на неболевую раздражитель – Данилов А.Б., Данилов Ал.Б.) как психорефлекторный феномен (Сандомирский) Отработка техник: • Техника рефлекторного релаксационного снятия мышечных зажимов • Авторская техника АутоМобилизации и ПостИзометрической Релаксации (АМПИР) -группа мышц ног -группа мышц таза -группа мышц живота -группа мышц спины -группа мышц грудной клетки -группа мышц рук и плечевого пояса -группа мышц шеи -группа мышц головы	Теория	8
		Практическая работа	15
	Проверка знаний	Зачет	1

Модуль 3. Психосоматическая меридианальная эмоциональная разрядка	• Двигательная и рефлекторная эмоциональная разрядка • Меридианальный рефлекторный подход • Рефлекторные меридианы (БАТ) и их связь с зонами "замороженных" эмоций в теле.	Теория	8
	Отработка техник: • Снятие "замороженных" эмоций через воздействие на рефлекторные меридианы тела с помощью особых движений, представляющих собой их безусловно-рефлекторные "якоря". • Авторская методика эмоциональной разрядки МЭР	Практическая работа	15
	Проверка знаний	Зачет	1

Модуль 4. Психосоматические техники телесной психокоррекции	1. Онтогенетическая модель телесной психокоррекции и ФВР 2. Возрастное психомоторное развитие и повторение онтогенеза (замещающий онтогенез в психомоторном и аффективном аспекте). 3. Образно-телесная саморегуляция.	Теория	8
	Отработка техник: • Телесное осознание и процедура ревизии ощущений ПРО (Ретри) • Первичный контроль (Александр) • Шейная рефлекторная зона (ШМАС, Сандомирский) • Телесно-образная саморегуляция. • Заземление (Лоуэн) • Телесно-дыхательная синхронизация	Практическая работа	15
	Проверка знаний	Зачет	1

Наименование модуля	Разделы модуля	Вид, форма занятия	Трудоемкость для слушателя (ак.час)
1	2	3	4
Модуль 5. Психосоматическая телесная регрессия	- Регрессионная природа психосоматических симптомов. - Модель физиологической возрастной регрессии ФВР (Ретри). - Регрессионные механизмы наведения психотерапевтических состояний сознания (индукция трансов)	Теория	8
	Отработка техник: - Работа с негативными эмоциями через их телесные проявления (негативные телесные ощущения). - Телесно-образные границы. - Терапевтическая диссоциация	Практическая работа	15
	Проверка знаний	Зачет	1
Модуль 6. Реперентинг: психосоматическая работа с «внутренним ребёнком»	«Все проблемы родом из детства» (онтогенетический подход), или работа с внутренним ребёнком (реперентинг) как основа психологической помощи. Различные варианты психологических проблем взрослого человека, порождаемых проблемами "внутреннего ребёнка" и блокированием его ресурсов, по разным авторам: -Фрейд: Вытеснение (родительский запрет), символизм (детский эйдетизм), вторичная выгода (детская логика) -Юнг: Стремление к индивидуации -Адлер: Детская беспомощность, комплекс неполноценности -Райх: Замороженные эмоции (агрессия, слезы, мышечные «зажимы») -Хорни: тревожность -Кернберг Эго-идентичность /себя не знаю, сам в себе не уверен/ -Балинт: Базисное нарушение – текучесть «Я» и разноплановость -Куттер: Борьба за тело	Теория	8

	-Энгель, Шмале: Брошенность -Эриксон; Доступ к ресурсам (сознательная опора на собственные подосознательные ресурсы) и регрессионная коммуникация -Бэндлер, Гриндер; Коммуникация с симптомом -Экзистенциальный подход: Отношение и отсутствие жизненной позиции -Франкл: Отсутствие жизненного смысла -Поведенческий-когнитивный подход: Неадаптивные стереотипы - зависимости, страхи (импринтинг), депрессия (выученная беспомощность), жизненная незрелость (репертуарный дефицит поведения) -Трансактный анализ Берна: Застревание в крайних эго-состояниях. Зависимость от неадаптивного жизненного сценария (игры, скрытые трансакции, позиция неудачника, психологический рэкет и симбиоз) -Перлз гештальт-терапия: Незавершенные гештальты, нарушение границ контакта (остатки детства) -психология возрастного развития: Малер - нарушение сепарации, Боулби – нарушение присоединения (бондинга)	
Отработка техник: 1. Техники распознавания различных состояний "внутреннего ребёнка" 2. Техники поддержки для "внутреннего ребёнка", 3. Вербальные и невербальные (техника психосоматических "поглаживаний", родительская эмпатия)		Практическая работа 15
Проверка знаний		Зачет 1

Наименование модуля	Разделы модуля	Вид, форма занятия	Трудоемкость для слушателя (ак.час)
1	2	3	4
Модуль 7. Психосоматика здоровья и коучинг здоровья (health-coaching)	Психологические проблемы при психосоматических расстройствах, как психологические проблемы здоровья (ППЗ). Варианты их формирования (конверсионные, соматизированные и собственно психосоматические расстройства). Анализ личностных особенностей, предрасполагающих к развитию конкретных психологических проблем здоровья. Вопрос внутренней психологической картины болезни (Лурия) и отношения к хроническим проблемам здоровья (Николаева) Рекомендации в коучинговой работе с частными ППЗ: -Инфекционные заболевания и постинфекционные синдромы -Нарушения иммунной системы (включая аллергические) -Заболевания дыхательной системы -Сердечно-сосудистые болезни -Нарушения пищевого поведения и заболевания пищеварительной системы -Эндокринные заболевания -Ревматические болезни, проблемы опорно-двигательной системы -Онкозаболевания -Заболевания нервной системы -Гинекологические и андрологические заболевания -Помощь при психологическом сопровождении хронических и терминальных расстройств Отработка техник: Базовые техники коучинговой коррекции психосоматических проблем Проверка знаний	Теория Практическая работа Зачет	8 15 1

Наименование модуля	Разделы модуля	Вид, форма занятия	Трудоемкость для слушателя (ак.час)
1	2	3	4
Модуль 8. Глазодвигательный психосоматический коучинг	Движения глаз, психосоматические аспекты. Ключи доступа. Вытесненные движения глаз. Эмпатический невербальный регрессионный диалог. Групповая поддержка. «Хоровод» и совместность. Виртуальный мозг (Коекина) ДПДГ (по Ф. Шапиро) и коучинг wing-wave (по Зигмунд и Зигмунд). Психосоматический респираторный апгрейд Д-ДПДГ Интеграция ДПДГ и зеркальная эмпатическая синхронизация терапевта и клиента.	Теория	8
	Отработка техник: • Базовые техники глазодвигательной коррекции психосоматических проблем • Дыхание-ДПДГ в парах. ДПНВ • Двухпозиционная фиксация взгляда. Работа в тройках • Трехпозиционная фиксация взгляда тезис - антитезис – синтез. Работа в парах.	Практическая работа	15
	Проверка знаний	Зачет	1
	• Возрастное личностное развитие. • Онтогенез и физиологическая возрастная регрессия. • Рефлекторные, инстинктивные и онтогенетические механизмы экзистенциальных проблем. • Физиологическая возрастная регрессия как ресурс личностного роста. • Личностная зрелость и принцип реальности	Теория	8
Модуль 9. Психосоматические основы преодоления базовых жизненных проблем, личностный рост и «зрелое Эго»	Отработка техник: • Проработка базовых экзистенциальных проблем (смерти-рождения, одиночества, власти, жизненного смысла). • Самоопределение и направленность личности	Практическая работа	11
	Проверка знаний	Зачет	1
	Итоговая аттестация	Зачет	4

Внутри каждого модуля отводится 2 академических часа на самостоятельную отработку техник и подготовку к зачету.

2.2. Виды самостоятельной работы слушателей (СРС)

№ модуля	Вид СРС	Трудоемкость для слушателя
Внутри модуля	Отработка навыков. Подготовка к зачету.	2

V. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5. Требования к организации образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие методы обучения:

4. лекции (теоретическая часть);
5. на практической части занятия используются активные методы обучения (отработка техник на основе личного опыта слушателей);
6. в завершении модуля проходит зачет по материалам, изученным на данном модуле.

В завершении программы проводится итоговая аттестация в виде интернет-конференции.

5.1. Требования к квалификации педагогических кадров, представителей предприятий и организаций, обеспечивающих реализацию образовательного процесса:

4. ведущий модуля — 1 человек, тренер-преподаватель с высшим психологическим или медицинским образованием, опытом работы в должности преподавателя от 5 лет, опытом практической работы по данному направлению от 10 лет, занятость на модуле — 24 часов;
5. аттестационная комиссия — состоит из 3 человек — 4 часа;
6. методист — 1 человек, работа по обеспечению учебного процесса — 12 часов;
7. администратор — 1 человек работа по обеспечению учебного процесса на модуле, полная занятость на модуле — 24 часов.

5.2. Требования к материально-техническим условиям

Реализация программы модуля предполагает наличие:

- тренинг-зал не менее 25м²;
- стулья по количеству участников;
- **Расходные материалы:** флипчарт, маркеры.
- **Аудио и видео аппаратуры** для проведения трансовых сеансов и просмотра учебных терапевтических случаев.

5.3. Требованиям к информационным и учебно-методическим условиям

5.3.1. Работа с ресурсами Internet.

3. Психосоматика и коучинг
<https://www.facebook.com/groups/IGISPsychosomatic/>
4. www.psychosomaticsjournal.com/ www.journals.elsevier.com/psychosomatics

5.3.2. Литература

Андерсон Б. Воображаемые сообщества. — М.: Кучково поле, 2016. — 416 с.

Асмолов А.Г. Стратегия и методология социокультурной модернизации образования. — М.: ФИРО, 2011. — 73 с.

Базарнова Н.Д., Беляева Т.К. Менторинг, коучинг и тьюторинг как инновационные формы педагогического наставничества // Научно-методическое обеспечение оценки качества образования. №1 (12). — 2021. — С. 123 – 126.

Базаров Т.Ю. Психологика готовности к грядущему: восхождение к архаике. Выступление на 17-м Санкт-Петербургском саммите психологов. // Психологическая газета. — 9 августа 2023. — Эл.

источник: <https://psy.su/feed/11498/>

- Барлоу А. Техника Александера. – М.: «Будь здоров», 1995
- Бессер-Зигмунд К., Зигмунд Х. EMDR в коучинге. – М.: Издательство Вернера Регена, 2007
- Бехтерев В.М. Избранные работы по социальной психологии. – М.: Наука, 1994.
- Бранский В.П., Пожарский С.Д. Социальная синергетика и акмеология. Теория самоорганизации индивидуума и социума. — СПб., 2001.
- Бройтигам В., Кристиан П., Рад М. Психосоматическая медицина. – М.: ГЭОТАР МЕДИЦИНА, 1999.
- Вернадский В.И. Научная мысль как планетное явление. — М.: Наука, 1991.
- Даммерер Й., Циглер В., Бартонек С. Тьюторство и коучинг как особые формы наставничества при вхождении в профессию молодых учителей // Ярославский педагогический вестник. – 2019 – № 1 (106). – С. 56 - 69.
- Данилов А. Б., Данилов Ал. Б. Управление болью. Биопсихосоциальный подход. – М.: АММ ПРЕСС, 2016. – 636 с.
- Деан С. Как мы учимся. Почему мозг учится лучше, чем любая машина... пока. – М.: ООО «Издательство «Эксмо», 2021
- Грановеттер М. Сила слабых связей // Экономическая социология. – Т. 10. - № 4. Сентябрь 2009
- Иванов Г.А. Болезненные мышечные уплотнения. Миогенный триггерный пункт. - Казань: Изд-во Казанского ун-та, 1980.
- Кларин М.В. Инновационные модели обучения. – М.: Луч, 2018.
- Кларин М.В. Корпоративный тренинг от А до Я. – М.: Дело, 2000.
- Кропоткин П.А. Взаимопомощь как фактор эволюции. – М.: Издательство «Лань», 2014 – 236 с.
- Лавлок Дж. Новацен: грядущая эпоха сверхразума. – СПб.: Изд. Европейского университета, 2022
- Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2000.
- Матурана У., Варела Ф. Древо познания: биологические корни человеческого понимания. — М.: Прогресс-Традиция, 2001.
- Найп Д. EMDR: полное руководство. Теория и терапия комплексного ПТСР и диссоциации. – М.: Научный мир, 2020.
- Парслоу Э., Рэй М. Коучинг в обучении: практические методы и техники. — СПб.: Питер, 2003.
- Райх В. Анализ характера. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000
- Риццолатти Дж., Синигалья К. Зеркала в мозге: О механизмах совместного действия и сопереживания. – М.: 2012 – 222 с.
- Сигел Д. Майндсайт: новая наука личной трансформации. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. — 336 с.
- Салливан Р., Рэз Д. Чистый язык и символическое моделирование. Эффективный коучинг через метафоры. – М.: изд-во Велигор, 2011. – 252 с
- Сандомирский М.Е. Психосоматика и телесная психотерапия. – М.: КЛАСС, 2005
- Сандомирский М.Е. Психология коммерции. – М.: Академия, 2006
- Сандомирский М.Е. Защита от стресса. Телесные технологии. – СПб.: Питер, 2008
- Сандомирский М.Е. Защита от стресса. Работа с подсознанием. – СПб.: Питер, 2009
- Сандомирский М.Е. Защита от стресса. Физиологически-ориентированный подход к решению психологических проблем. – М.: Ин-т психотерапии, 2001
- Сандомирский М.Е. Телесная психокоррекция. – МГОПУ, 2002
- Сандомирский М.Е. Психосоматическая антология. Текст 1. – Екатеринбург: Ridero, 2018.
- Сандомирский М.Е. Очерки интегративной концепции психосоматических расстройств. // Психосоматическая антология. Текст 2. – Екатеринбург: Ridero, 2019.
- Сандомирский М.Е. Интегративная концепция психосоматических расстройств. – Екатеринбург: Ridero, 2019.
- Сандомирский М.Е. Психосоматическая антология. Текст 3. – Екатеринбург: Ridero, 2019.
- Сандомирский М.Е. Психосоматическая антология. Текст 4. – Екатеринбург: Ridero, 2023.
- Сеченов И.М. Рефлексы головного мозга. – М.: АСТ

- Старшенбаум Г.В. Психосоматика и психотерапия: исцеление души и тела. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005. — 496 с
- Тощенко Ж.Т. Общество травмы: между эволюцией и революцией (опыт теоретического и анализа). – М.: Изд. «Весь Мир», 2020
- Тощенко Ж.Т. Парадоксальный человек. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2008. — 543 с.
- Уитмор Дж. Коучинг высокой эффективности. – М.: Международная академия корпоративного управления и бизнеса, 2005. – С. 168.
- Фельденкрайз М. Осознание через движение: двенадцать практических уроков. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2000
- Шапиро Ф. Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз (EMDR): основные принципы, протоколы и процедуры. – М.: Диалектика, 2021.
- Юнг К. Г. Психологические типы. – М.: Прогресс-Универс, 1995. – 718 с.
- Berend Z. The Online World of Surrogacy. – NY, Oxford: Berghahn Books. – 2016. – 270 p.
- MacIntyre A. After Virtue: A Study in Moral Theory. – University of Notre Dame Press, 2007. – 305 p.

VI. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

6.1. Формы аттестации

Описание организации, форм и правил оценивания достижения планируемых результатов (компетенций) освоения программы:

К промежуточной аттестации (зачету по завершению модуля) допускается слушатель пропустившие не более 8 академических часов за данный модуль. Зачет происходит в письменной форме (выполнение тестового задания). Оценка «ЗАЧТЕНО» ставится при условии 75% верных ответов.

6.2. Образец тестового задания для промежуточной аттестации

Семинар 3. Психосоматическая меридианальная эмоциональная разрядка

ФИО _____

Дата _____

Выберите верный ответ и отметьте его.

1. Телесная локализация меридиана легких

- а) внутренняя поверхность руки, область плечевого сустава, шея, лицо
- б) наружная поверхность руки, область плечевого сустава, шея, лицо
- в) лицо, шея, передняя поверхность туловища, наружная поверхность ноги
- г) лицо, шея, спина и задняя поверхность ноги
- д) передняя поверхность туловища и внутренняя поверхность ноги

2. Телесная локализация меридиана толстого кишечника

- а) внутренняя поверхность руки, область плечевого сустава, шея, лицо
- б) наружная поверхность руки, область плечевого сустава, шея, лицо

- в) лицо, шея, передняя поверхность туловища, наружная поверхность ноги
- г) лицо, шея, спина и задняя поверхность ноги
- д) передняя поверхность туловища и внутренняя поверхность ноги

3. Телесная локализация меридиана желудка

- а) внутренняя поверхность руки, область плечевого сустава, шея, лицо
- б) наружная поверхность руки, область плечевого сустава, шея, лицо
- в) лицо, шея, передняя поверхность туловища, наружная поверхность ноги
- г) лицо, шея, спина и задняя поверхность ноги
- д) передняя поверхность туловища и внутренняя поверхность ноги

4. Телесная локализация меридиана поджелудочной железы и селезенки

- а) внутренняя поверхность руки, область плечевого сустава, шея, лицо
- б) наружная поверхность руки, область плечевого сустава, шея, лицо
- в) лицо, шея, передняя поверхность туловища, наружная поверхность ноги
- г) лицо, шея, спина и задняя поверхность ноги
- д) передняя поверхность туловища и внутренняя поверхность ноги

5. Телесная локализация меридиана сердца

- а) внутренняя поверхность руки, область плечевого сустава, шея, лицо
- б) наружная поверхность руки, область плечевого сустава, шея, лицо
- в) лицо, шея, передняя поверхность туловища, наружная поверхность ноги
- г) лицо, шея, спина и задняя поверхность ноги
- д) передняя поверхность туловища и внутренняя поверхность ноги

6. Телесная локализация меридиана тонкого кишечника

- а) внутренняя поверхность руки, область плечевого сустава, шея, лицо
- б) наружная поверхность руки, область плечевого сустава, шея, лицо
- в) лицо, шея, передняя поверхность туловища, наружная поверхность ноги
- г) лицо, шея, спина и задняя поверхность ноги
- д) передняя поверхность туловища и внутренняя поверхность ноги

7. Телесная локализация меридиана мочевого пузыря

- а) внутренняя поверхность руки, область плечевого сустава, шея, лицо
- б) наружная поверхность руки, область плечевого сустава, шея, лицо
- в) лицо, шея, передняя поверхность туловища, наружная поверхность ноги
- г) лицо, шея, спина и задняя поверхность ноги
- д) передняя поверхность туловища и внутренняя поверхность ноги

8. Телесная локализация меридиана почек

- а) внутренняя поверхность руки, область плечевого сустава, шея, лицо
- б) наружная поверхность руки, область плечевого сустава, шея, лицо
- в) лицо, шея, передняя поверхность туловища, наружная поверхность ноги
- г) лицо, шея, спина и задняя поверхность ноги
- д) передняя поверхность туловища и внутренняя поверхность ноги

9. Телесная локализация меридиана перикарда

- а) внутренняя поверхность руки, область плечевого сустава, шея, лицо
- б) наружная поверхность руки, область плечевого сустава, шея, лицо
- в) лицо, шея, передняя поверхность туловища, наружная поверхность ноги
- г) лицо, шея, спина и задняя поверхность ноги
- д) передняя поверхность туловища и внутренняя поверхность ноги

10. Телесная локализация меридиана тройного обогревателя

- а) внутренняя поверхность руки, область плечевого сустава, шея, лицо
- б) наружная поверхность руки, область плечевого сустава, шея, лицо
- в) лицо, шея, передняя поверхность туловища, наружная поверхность ноги
- г) лицо, шея, спина и задняя поверхность ноги
- д) передняя поверхность туловища и внутренняя поверхность ноги

11. Телесная локализация меридиана печени

- а) внутренняя поверхность руки, область плечевого сустава, шея, лицо
- б) наружная поверхность руки, область плечевого сустава, шея, лицо
- в) лицо, шея, передняя поверхность туловища, наружная поверхность ноги
- г) лицо, шея, спина и задняя поверхность ноги
- д) передняя поверхность туловища и внутренняя поверхность ноги

12. Телесная локализация меридиана желчного пузыря

- а) внутренняя поверхность руки, область плечевого сустава, шея, лицо
- б) наружная поверхность руки, область плечевого сустава, шея, лицо
- в) лицо, шея, передняя поверхность туловища, наружная поверхность ноги
- г) лицо, шея, спина и задняя поверхность ноги
- д) передняя поверхность туловища и внутренняя поверхность ноги

6.3. Образец тестового задания для итоговой аттестации

«Психосоматика и психосоматический коучинг»

ФИО _____

Дата _____

Ответьте письменно на следующие вопросы

1. Телесная локализация меридиана легких (перечислите)
2. Перечислите приемы АМПИР в области голени
3. Опишите ключевое движение МЭР для меридиана желудка
4. Укажите регрессионные механизмы психосоматического феномена вторичного контроля
5. Назовите ведущие регрессионные механизмы психосоматического симптома
6. Роль в формировании психосоматических расстройств механизма привязанности (Д. Боулби)
7. Механизмы соматизации.
8. Опишите характерные личностные черты, создающие психологическую основу для формирования ишемической болезни сердца
9. Экзистенциальная проблема одиночества, виды защит

6.4. Оценка качества освоения программы

На модуле 9.2 (в момент итоговой аттестации) на каждого участника заполняется «Индивидуальный протокол оценки результатов работы слушателя». Оценка освоения программы включает две составляющие:

- Текущая оценка — оценка участия слушателя в групповой работе и дискуссиях 1-9 модулей, осуществляется ведущим программы по позиции 1 Индивидуального протокола оценки результатов работы слушателя.
- Вторая составляющая — результат итогового письменного зачета. В содержание входят вопросы по всей теме программы.
- Третья составляющая – решение о выдаче удостоверения о повышении квалификации по программе «Психосоматика и психосоматический коучинг» осуществляется аттестационной комиссией в рамках модуля 9.2. Руководитель программы дает устную оценку работы слушателя на протяжении прохождения обучающей программы.
- Аттестационная комиссия учитывает следующие условия:
 - Наличие «ЗАЧТЕНО» по всем учебным модулям программы;
 - Посещение всех учебных модулей (не менее 80% аудиторного времени).

Результаты работы аттестационной комиссии заносятся в Индивидуальный протокол оценки по позициям 2 и 3.

Индивидуальный протокол оценки результатов работы слушателя

ФИО слушателя_____

Дата_____Место_____

1. Групповой менеджмент (личные успехи в групповой работе) — оценивает ведущий семинара по результатам работы 1-9 модулей (максимально — 60 баллов)

Критерии оценки	Замечания	Оценка в баллах			
		-5	1	2	3 ср.
Участие в обсуждении проблемы		10			
Координация и модерация		10			
Помощь группе		10			

2. Личные результаты в освоении программы оценивает аттестационная комиссия, состоящая из экспертов - 10 модуль (максимально — 30 баллов)

Модули	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Итоговая оценка
Наличие зачета по всем учебным модулям										-
Наличие зачета по итоговой аттестации	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Посещаемость уч.модулей в %										

3. Профессиональные компетенции / Дополнительные вопросы по программе(макс.2 мин. на вопрос; макс. 5 баллов за вопрос)

Задача №	Замечания по ходу защиты				
		(0-5)			
		(0-5)			
Общий результат (макс. 100 баллов)					

Решение аттестационной комиссии: _____

Члены аттестационной комиссии

1. _____
2. _____
3. _____

Подпись

