



## ИНСТИТУТ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ «ИМАТОН»

Учрежден Институтом психологии Российской Академии Наук  
Лицензия №1652 от 30 декабря 2015 г.  
199178, Санкт-Петербург, 10-я линия Васильевского острова, д. 59  
Тел.: (812) 320-71-54, 327-55-84; тел./факс: (812) 320-71-54  
E-mail: ippi@imaton.ru

[www.imaton.ru](http://www.imaton.ru)

### ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «Я - САМАЯ КРАСИВАЯ! ЛИЧНОСТНЫЙ ТРЕНИНГ ДЛЯ ЖЕНЩИН, ДЕВУШЕК И ДЕВОЧЕК»

**Вид образования:** дополнительное профессиональное образование (повышение квалификации).

**Цель:** совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

**Категория слушателей:** специалисты со средним и высшим профессиональным образованием.

**Форма обучения:** очная, дневная.

**В результате обучения** участники усовершенствуют или получают следующие профессиональные и личностные **компетенции:**

- Освоят методику проведения данного тренинга;
- Получат опыт личного участия в данном тренинге.

#### Учебно-тематический план:

Наименование дисциплины	Всего (акад.ч)	В том числе		Форма контроля
		лекции (акад.ч.)	практика (акад.ч.)	
Я - самая красивая! Личностный тренинг для женщин, девушек и девочек	16	5	11	Супервизия

#### Календарный учебный график:

объем ОП (кол-во ак.ч.)	период ОД (кол-во учебных дней)	даты начала и окончания ОД	время начала и окончания ОД (чч.мм)	ЕОН (кол-во ак.ч.)	ЕНОН (кол-во ак.ч.)	кол-во выходных дней	срок и форма ИОМ
16	2	дд.мм.гг начала программы – дд.мм.гг окончания программы	<b>1 день</b> 11:00 – 12:30 12:40 – 14:10 обед 14:10 – 14:50 14:50 – 16:20 16:30 – 18:00 <b>2 день</b> 10:00 – 11:30 11:40 – 13:10 обед 13:10 - 13:50 13:50 – 15:20 15:30 – 17:00	8	16	0	дд.мм.гг, супервизия

ОП – образовательная программа

ОД – образовательная деятельность

ЕОН – ежедневная образовательная нагрузка

ЕНОН – еженедельная образовательная нагрузка

ИОМ – итоговое оценочное мероприятие

**Учебная программа:**

- Исследование собственного образа: как мы воспринимаем себя, какой образ транслируем окружающим, какими видят нас другие.
- Избавление от стереотипов мышления и эмоциональных реакций, приносящих страдания и мешающих получать удовольствие от жизни.
- Поиск новых способов реализации своих женских ролей (мать, деловая женщина, любовница, хозяйка и т. д.).
- Осознание своих истинных целей и желаний, а также препятствий для их реализации.
- Как решиться на перемены в жизни и приобрести чувство уверенности.
- Формирование позитивного и успешного жизненного сценария.
- Основы построения женственного образа.
- Основные законы визуальной коррекции недостатков.
- Типичные ошибки в формировании гардероба.
- Основы формирования сбалансированного гардероба.
- Цвет и индивидуальность. Опасные, неприемлемые и наиболее выигрышные цвета.
- Стиль и образ: основные стили в одежде, правила создания стильного образа в различных жизненных ситуациях.
- Типы женской красоты. Уход за лицом и идеальный макияж на разные случаи жизни.
- Психология запаха. Как правильно выбрать аромат.
- Коррекция лица с помощью прически.
- Индивидуальная работа по определению и развитию собственного стиля.

**Формы работы:** техники визуализации, медитации, психотерапевтические ролевые игры, телесно-ориентированные упражнения, групповая и индивидуальная работа.