

Утверждаю
Директор
ООО «МИР»
Приказ №5 от «25» февраля 2026 г.
Ю.А. Жуйкова
М.П.



Образовательная программа
дополнительного образования, дополнительного образования детей и
взрослых.
Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная
общеразвивающая программа
«МАК Мастер»

1. Пояснительная записка

1.1. Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «МАК Мастер» (далее - Программа) разработана на основе нормативных документов, определяющих правовые позиции и стратегические перспективы развития дополнительного образования в Российской Федерации:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методических рекомендаций Минобрнауки России по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. № 09-3242;

- Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказа Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26 августа 2010 г. N 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»;

- Постановления Правительства РФ от 11 октября 2023 г. N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Дополнительное образование - это вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования.

1.2. Актуальность программы:

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «МАК Мастер» особенно актуальна в современном мире, где растёт спрос на быстрые и глубокие инструменты самопознания и психологической помощи.

Почему актуально сейчас?

✓ Быстрый темп жизни и стрессы требуют эффективных визуальных методик МАК для моментальной проработки эмоций, страхов, финансов и отношений – без долгих разговоров.

✓ Рост помогающих профессий (психологи, коучи) нуждается в расширении арсенала: 60+ техник позволяют работать с любыми запросами клиентов, от личных до бизнес-задач.

✓ Доступность онлайн-формата с практикой (80% практики) идеальна для мам в декрете, фрилансеров, бизнесменов и новичков, ищущих изменения без отрыва от дел.

1.3. Категория обучающихся:

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «МАК Мастер» предназначена для лиц старше 18ти лет:

• Кто ищет эффективные инструменты для самопознания, решения личных и профессиональных задач;

- Психологов, коучей, педагогов, специалистов помогающих профессий - для глубокой работы с клиентами и расширения рабочих инструментов;
- Новичков в психологии, мам в декрете, родителей, людей в найме, бизнесменов, фрилансеров - для поиска «ключа» к изменениям, уверенности, гармонии в отношениях, финансовому росту;
- Тех, кто стремится получать ответы на важные жизненные вопросы и видеть реальный результат сразу;
- Предпринимателей, бизнесменов и тех, кто хочет масштабировать свои проекты и выходить на новый уровень взаимодействия с клиентами.

Программа рассчитана на широкий круг обучающихся и не требует наличия среднего профессионального или высшего образования и специальной психологической подготовки.

1.4. Цель и задачи программы

Цели программы: дополнительная общеразвивающая программа «МАК Мастер» предназначена для освоения авторских техник работы с метафорическими ассоциативными картами (МАК) через интенсивную практику (80% занятия – практика).

Задачи программы:

- ✓ освоить 60+ структурированных методик МАК для решения любых личных и клиентских запросов: от самооценки и целей до финансов, отношений, здоровья и бизнеса;
- ✓ развить навыки самостоятельной проработки техник на себе, в парах (роли Мастера и Клиента) с моментальной обратной связью – до 10 сессий за курс;
- ✓ подготовить участников к немедленному применению МАК в жизни, с близкими и клиентами уже после первого дня.

1.5. Объем программы: 16 ак. часов трудоемкости.

1.6. Форма обучения: с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

1.7. Документ, выдаваемый после завершения обучения – сертификат о прохождении обучения установленного образца.

1.8. Виды занятий:

- видеолекции;
- вебинары в режиме реального времени по утверждённому расписанию при помощи сервиса Яндекс Телемост.
- презентации;
- методички;
- практические занятия;
- контроль освоения материала (итоговый тест).

2. Результаты освоения программы

В результате освоения программы обучающиеся будут:

знать:

✓ 60+ структурированных методик МАК для проработки любых запросов: самооценка, цели, финансы, отношения, здоровье, страхи, бизнес-лидерство и масштабирование.

✓ Принципы работы с визуальными метафорами для доступа к подсознанию, включая техники для индивидуальной, парной и групповой сессий.

✓ Использование чек-листов для структурирования сессий и анализа результатов.

уметь:

✓ Проводить сессии МАК самостоятельно, с близкими или клиентами (до 10 практик за курс в ролях Мастера и Клиента с обратной связью).

✓ Применять техники сразу после первой ступени: от личных изменений до бизнес-решений (поиск клиентов, рост прибыли).

✓ Работать онлайн, использовать предоставленную колоду карт и PDF-чек-листы для независимой практики и расширения инструментария.

2.5. Дополнительная общеразвивающая программа «МАК Мастер» заканчивается итоговым контролем в виде тестирования. Лицам, успешно освоившим соответствующую дополнительную общеразвивающую программу, выдается сертификат об успешном прохождении обучения.

3. Календарный учебный график

Занятия проводятся каждый день по 4 часа в день, продолжительность обучения 4 дня.

Учебные темы/модули	Номер недели
	1
Модуль 1. Ступень 1	4ч
Модуль 2. Ступень 2	4ч
Модуль 3. Ступень 3	4ч
Модуль 4. Ступень 4	3ч
Итоговый контроль	1ч

Сокращенные обозначения:

Ч – часы.

4. Учебный план

дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной
общеразвивающей программы «МАК Мастер»

Категория слушателей:

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная
общеразвивающая программа «МАК Мастер» предназначена для лиц старше 18ти лет:

- Кто ищет эффективные инструменты для самопознания, решения личных и профессиональных задач;

- Психологов, коучей, педагогов, специалистов помогающих профессий - для глубокой работы с клиентами и расширения рабочих инструментов;

- Новичков в психологии, мам в декрете, родителей, людей в найме, бизнесменов, фрилансеров - для поиска «ключа» к изменениям, уверенности, гармонии в отношениях, финансовому росту;

- Тех, кто стремится получать ответы на важные жизненные вопросы и видеть реальный результат сразу;

- Предпринимателей, бизнесменов и тех, кто хочет масштабировать свои проекты и выходить на новый уровень взаимодействия с клиентами.

Программа рассчитана на широкий круг обучающихся и не требует наличия среднего профессионального или высшего образования и специальной психологической подготовки.

Срок обучения: 16 ак. часов трудоемкости

Форма обучения: с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

№ п/п	Наименование тем/модулей	Всего, Час/мин	В том числе		
			Лекции, час/мин	Домашнее задание/ Практическое занятие, час/мин	Форма контроля знаний
1	Модуль 1. Ступень 1	4	0,5	3,5	-
2	Модуль 2. Ступень 2	4	0,5	3,5	-
3	Модуль 3. Ступень 3	4	0,5	3,5	-
4	Модуль 4. Ступень 4	3	0,5	2,5	-
5	Итоговый контроль	1	-	-	Тестирование
6	Итого	16	2	13	-

5. Рабочие программы (краткое содержание)

Модуль 1. Ступень 1

Основа инструментов, работа с самооценкой, принятием решений, достижением целей.

Принципы МАК: ассоциации, визуальные метафоры, доступ к подсознанию.

Базовые развороты: "Мой ресурс", "Самооценка", "Дерево решений".

Практика:

5 сессий в парах (роли Мастера/Клиента): проработка самооценки, принятие решений, постановка целей.

Разбор с обратной связью, чек-листы для анализа.

Результат: Участники проводят сессии на себе и партнёре.

Модуль 2. Ступень 2

Финансы, энергия, самореализация, отношения с людьми и в паре.

Развороты: "Финансовый поток", "Энергия успеха", "Отношения в паре/группе".

Интеграция с коучингом: самореализация через метафоры.

Практика:

Работа с реальными кейсами (личные запросы участников).

Парные сессии с чек-листами, групповой разбор для усиления связей.

Результат: Навыки проработки финансовых блоков и гармонизации отношений.

Модуль 3. Ступень 3

Работа с телом и здоровьем, эмоциональной терапией, исцелением страхов и фобий.

Развороты: "Тело говорит", "Исцеление страхов", "Эмоциональный баланс".

Работа с фобиями: метафоры для трансформации.

Практика:

Индивидуальные и парные визуализации для погружения в подсознание.

Домашние задания с PDF-чек-листами, онлайн-разбор.

Результат: Уверенное исцеление страхов и улучшение здоровья через визуалы.

Модуль 4. Ступень 4

Техники для работы с бизнес сегментом (предпринимателями, бизнесменами, руководителями проектов и команд) - развитие и масштабирование бизнес проектов,

поиск нестандартных решений, понимание себя как лидера, своих клиентов и своей команды для увеличения прибыли и потока клиентов.

Развороты: "Лидерский потенциал", "Масштаб проекта", "Клиентский поток".

Нестандартные решения: анализ команды, прибыли, конкурентов.

Практика:

Бизнес-кейсы: симуляция сессий для реальных проектов.

Групповые ротации (Мастер/Клиент/Наблюдатель) с фидбеком.

Результат: Готовность применять МАК в бизнесе для роста и прибыли.

6. Перечень литературы, рекомендуемый для изучения

1. Орда И. «Метафорические ассоциативные карты: ключ к внутренним ресурсам. Методика работы». Издательство: ЛитРес, 2025. – 180 стр.

2. Терещенко И. «Руководство по работе с метафорическими ассоциативными картами». Издательство: Ridero, 2023. – 120 стр.

3. Колендо-Смирнова А. «20 техник с МАК (метафорическими ассоциативными картами)». Издательство: ЛитРес, 2021. – 95 стр.

4. Колендо-Смирнова А. «МАК (метафорические ассоциативные карты)». Издательство: ЛитРес, 2021. – 140 стр.

7. Условия реализации программы

7.1. Материально-технические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Условия реализации обеспечивают: достижение планируемых результатов освоения Программы в полном объеме; соответствие применяемых форм, средств и методов обучения.

Обучение проходит с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий с помощью информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на образовательной платформе <https://getcourse.ru> и при помощи сервиса видеоконференцсвязи Яндекс Телемост.

Рабочее место оснащено необходимой для реализации данной программы оборудованием:

Ноутбук Asus VivoBook 15.6"/Windows 11/Silver

Имя устройства LAPTOP-3I8TED93

Процессор Intel(R) Core(TM) i5-8265U CPU @ 1.60GHz (1.80 GHz)

Оперативная память 8,00 ГБ (доступно: 7,85 ГБ)

Тип системы 64-разрядная операционная система, процессор x64

Разрешение экрана 1920x1080

Web-камера (интегрирована в ноутбук) – 1 штука.

Микрофон (интегрирован в ноутбук) – 1 штука.

Колонки (интегрированы в ноутбук) – 1 штука.

7.2. Кадровое обеспечение Программы

Реализацию программы обеспечивают квалифицированные педагоги, соответствующие требованиям Приказа Минздрава России от 26.08.2010 N 761н Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

Педагог дополнительного образования:

Требования к квалификации. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

7.3. Система оценки результатов освоения программы

Форма приема итогового контроля – тестирование. Цель контроля: выявления уровня развития способностей обучающихся, а также степень овладения ими необходимыми умениями и навыками.

Экзаменуемый на право получения сертификата должен ответить на вопросы за 60 минут. Экзаменационные вопросы включают темы изученных предметов, представляют собой тестовую часть в виде вопроса-ответа.

Итоговый экзамен считается сданным, если обучающийся правильно ответил не менее, чем на 90% вопросов.

Обучающийся допускается к итоговому экзамену после изучения всех материалов.

Результаты итогового экзамена оцениваются по двухбалльной системе: «Зачтено», «Не зачтено».

По результату успешной сдачи итогового экзамена, учащемуся выдается сертификат о прохождении обучения установленного образца.

В случае, если слушатель не может сдать итоговый экзамен по уважительным причинам (болезнь, производственная необходимость и др.), которые могут быть подтверждены соответствующими документами, ему могут быть перенесены сроки прохождения итогового экзамена на основе личного заявления.

Лицам, не сдавшим итоговый экзамен, выдается Справка об обучении.

9. Оценочный материал итоговому контролю

1. Какие перечисленные этапы в структуре сессии правильные?
 - А) Выбор, контакт, обследование, сессия
 - Б) Выбор, контакт, сессия, завершение сессии
 - В) Выбор, обследование, сессия, маркировка
 - Г) Контакт, знакомство на сессии, маркировка, формулировка запроса

2. Какие бывают отношения? Отношения бывают
 - А) дикие и цивилизованные
 - Б) партнерские и нет
 - В) налаженные и трудные
 - Г) близкие, интимные и отстраненные, формальные
 - Д) Все перечисленные

3. Виды деструктивных(травмирующих) отношений
 - А) Токсичные отношения
 - Б) Мировые
 - В) Публичные
 - Г) Групповые

4. Уровни погружения психики при работе с МАК
 - А) Восприятие, идентификация
 - Б) Все перечисленные варианты
 - В) Проекция, ассоциация
 - Г) Метафора

5. Виды позитивных отношений
 - А) Уважительные
 - Б) Доверительные
 - В) Все перечисленные
 - Г) Поддерживающие
 - Д) Доброжелательные

6. Что такое «Треугольник Карпмана»?
 - А) Геометрическая фигура
 - Б) Драматический треугольник, также треугольник судьбы — это психологическая и социальная модель взаимодействия между людьми в транзакционном анализе
 - В) Драматический треугольник – для взаимодействия с людьми
 - Г) Треугольник, который помогает проводить сессии МАК

7. Какие роли есть в Треугольнике Карпмана?
 - А) Партнер, мирный, преследователь
 - Б) Мирный житель, мафия, комиссар
 - В) Мать, отец, дитя
 - Г) Преследователь, жертва, спасатель

8. Какую роль играет Преследователь в Треугольнике Карпмана?
 - А) Нападает на Жертву, контролирует ее и доминирует над ней
 - Б) Страдает и винит в своем состоянии обстоятельства и других людей

В) Защищает Жертву, тем самым убеждая ее, что она не может решить проблему своими силами.

Г) Нет такой роли в Треугольнике Карпмана

9. Варианты работы с метафорической картой

А) Работа в открытую (ВО).

Б) Работа в закрытую (ВЗ).

В) Комбинированный вариант.

Г) Все перечисленные варианты

10. Какую роль играет Жертва в Треугольнике Карпмана?

А) Нет такой роли в Треугольнике Карпмана

Б) Защищает Жертву, тем самым убеждая ее, что она не может решить проблему своими силами.

В) Страдает и винит в своем состоянии обстоятельства и других людей

Г) Нападает на Жертву, контролирует ее и доминирует над ней

11. Как установить рапорт с клиентом?

А) Подстройка к позе

Б) Подстройка по жестам

В) Подстройка под речь

Г) Все перечисленные варианты

12. Какую роль играет Спасатель в Треугольнике Карпмана?

А) Нет такой роли в Треугольнике Карпман

Б) Нападает на Жертву, контролирует ее и доминирует над ней

В) Страдает и винит в своем состоянии обстоятельства и других людей

Г) Защищает Жертву, тем самым убеждая ее, что она не может решить проблему своими силами.

13. На уровне «Ассоциация» при погружения психики при работе с МАК какие вопросы задаёт специалист?

А) Что ты видишь на карте? Какие объекты ты видишь на карте?

Б) Кто эти люди на карте? Что происходит?

В) Есть ли ты на этой карте? Кто из них – это ты?

Г) Если бы метафорическая карта означала что-то важное в твоей жизни, то что это могло бы быть выражено одним словом? Метафорой чего могло бы быть это изображение?

Д) Говори то, что первым приходит в голову, глядя на эту карту., Какие ассоциации вызывает у тебя то, что ты видишь на карте?

14. На уровне «Метафора» при погружения психики при работе с МАК какие вопросы задаёт специалист?

А) Что ты видишь на карте? Какие объекты ты видишь на карте?

Б) Кто эти люди на карте? Что происходит?

В) Есть ли ты на этой карте? Кто из них – это ты?

Г) Если бы метафорическая карта означала что-то важное в твоей жизни, то что это могло бы быть выражено одним словом? Метафорой чего могло бы быть это изображение?

Д) Говори то, что первым приходит в голову, глядя на эту карту., Какие ассоциации вызывает у тебя то, что ты видишь на карте?

15. Вопрос «Ради чего стоит жить?» задаем по запросу клиента на тему:

- А) Отношения
- Б) Состояние, настроение
- В) Предназначение
- Г) Перемены в жизни

16. Что входит в компетенции МАК Мастер?

- А) Риск, Раппорт, Результат, Ресурс
- Б) Раппорт, Ресурс, Результат
- В) Разговор, Раппорт, Ресурс, Результат
- Г) Разговор, Раппорт, Ресурс

17. Уровни погружения психики при работе с МАК

- А) Восприятие, идентификация
- Б) Все перечисленные варианты
- В) Проекция, ассоциация
- Г) Метафора

18. Кто из психоаналитиков считается одним из основателей психосоматики?

- А) Альфред Адлер
- Б) Карл Густав Юнг
- В) Фрейд
- Г) Александер Франц

19. Какие есть уровни Убеждений?

- А) Генетические, Экзистенциальные, Уровня Души
- Б) Базовые, Генетические, Экзистенциальные
- В) Базовые, Генетические, Исторические, Уровень Души
- Г) Биологические, Социальные, Экзистенциальные

20. Какие перечисленные этапы в структуре сессии правильные?

- А) Выбор, контакт, обследование, сессия
- Б) Выбор, контакт, сессия, завершение сессии
- В) Выбор, обследование, сессия, маркировка
- Г) Контакт, знакомство на сессии, маркировка, формулировка запроса