ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
“КАРМАТРЕВЕЛ”

Принято и утверждено
Приказом генерального директора
ООО “Карматревел”
№ 1 от 16.03.2026 г.
_____/Гундерина Н.В.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА **“Курс онлайн-школы Karmalogic® по работе с картами Karmalogic® и Karmamagic®”**

Категория учащихся: лица, достигшие возраста 18 лет, любого уровня образования.

Объем – 20,1 академических часов (1 акк. час = 45 мин.).

Срок реализации – 11 дней

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

Разработчик программы:
Полетаева Наталия Николаевна

2026 год

Образовательная программа
(дополнительная общеразвивающая программа)

Содержание

№	Название раздела	Наличие страниц
Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы		
1.1.	Пояснительная записка	2
1.2.	Цель и задачи программы	3
1.3.	Планируемые результаты обучения	4
1.4.	Содержание программы	7
Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий		
2.1.	Календарный учебный график	13
2.2.	Учебный план	13
2.3.	Рабочие программы модулей	15
2.4.	Условия реализации программы: материально техническое обеспечение: перечень оборудования, инструментов и материалов, информационные ресурсы	22
2.5.	Итоговый контроль и оценочные материалы	23
2.6.	Список литературы, используемой при разработке образовательной программы	27

Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка

Нормативную правовую основу разработки программы дополнительного образования “Курс онлайн-школы Karmalogic® по работе с картам Karmalogic® и Karmamagic®” (далее – Программа) составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ “Об образовании в Российской Федерации”;
- Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 “Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ”;
- Федеральный закон “О персональных данных” от 27.07.2006 № 152-ФЗ.

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на развитие у обучающихся знаний и практических навыков в области применения метафорических ассоциативных карт как инструмента самопознания, осмысления жизненных ситуаций, поиска внутренних ресурсов и сопровождения личностных изменений.

Программа обладает высокой актуальностью и новизной благодаря сочетанию практико-ориентированного подхода, современной методологической базы и растущего интереса к экологичным инструментам личностного развития, саморефлексии и работы с внутренними состояниями.

Актуальность программы обусловлена тем, что в условиях высокой психологической и информационной нагрузки современный человек все чаще сталкивается с необходимостью лучше понимать себя, свои эмоции, мотивы, жизненные сценарии и внутренние ресурсы. В связи с этим возрастает интерес к доступным, бережным и эффективным инструментам, способствующим осознанности, развитию эмоционального интеллекта, личностной устойчивости и гармонизации внутреннего состояния.

Метафорические ассоциативные карты являются одним из таких инструментов. Они позволяют мягко и экологично работать с образами, ассоциациями, переживаниями и актуальными жизненными запросами, способствуют расширению взгляда на ситуацию, активизации внутреннего потенциала и поиску новых решений.

Программа представляет собой актуальный образовательный продукт и отличается рядом особенностей. В отличие от обзорных курсов по метафорическим ассоциативным картам, программа предусматривает углубленное знакомство с философией, структурой и практическими возможностями используемых колод, а также освоение авторского подхода к их применению. Особое внимание уделяется практическим техникам индивидуальной, самостоятельной работы, анализу

жизненных сценариев, поиску ресурсов, работе со своими запросами и соблюдению принципов экологичности и психологической безопасности.

Новизна программы заключается в системном подходе к освоению метафорических карт как инструмента личностного развития, в сочетании различных техник работы, а также в использовании авторских методических решений, направленных на более глубокое понимание внутренних процессов человека.

В результате освоения программы обучающиеся получат представление о возможностях метафорических ассоциативных карт, освоят базовые и практические техники работы с ними, смогут использовать их в целях самопознания, личностного роста, развития осознанности, анализа жизненных ситуаций и поиска внутренних ресурсов.

Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения Программы.

К освоению дополнительной общеразвивающей программы допускаются лица, достигшие 18 лет и заинтересованные в получении знаний и развитии практических навыков в рамках содержания программы.

Специальных требований к уровню образования обучающихся для освоения программы не предъявляется.

Категория учащихся: любые лица без предъявления требований к уровню образования, заинтересованные в получении общеразвивающих навыков.

Документ, выдаваемый после завершения обучения: свидетельство об обучении.

Объем программы (трудоемкость) – 20,1 академических часов (1 акк. час = 45 мин.).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы

Цель программы — формирование у обучающихся знаний и практических навыков применения метафорических ассоциативных карт в целях самопознания, личностного развития, осмысления жизненных ситуаций, поиска внутренних ресурсов и сопровождения внутренних изменений.

Задачи программы

- познакомить обучающихся с принципами и механизмами работы метафорических ассоциативных карт;

- сформировать представление о концептуальных основах методик Karmalogic® и Karmamagic®, их особенностях и возможностях применения;
- научить подбирать подходящие техники работы с картами в зависимости от запроса, темы или ситуации;
- освоить базовые техники раскладов и интерпретации карт в рамках обеих методик;
- отработать последовательность работы с метафорическими картами: от формулирования запроса до подведения итогов;
- научить определять уместные способы включения техник работы с картами в самостоятельную практику;
- познакомить с возможностями сочетания карт Karmalogic® и Karmamagic® с другими развивающими и рефлексивными практиками;
- научить адаптировать техники работы с картами с учетом индивидуальных особенностей участников, их возраста, жизненного опыта и уровня подготовки;
- способствовать развитию навыков саморефлексии, осознанности, образного мышления и бережного взаимодействия с внутренними состояниями.

1.3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы обучающиеся будут знать:

- основные принципы и механизмы работы метафорических ассоциативных карт;
- концептуальные основы методик Karmalogic® и Karmamagic®;
- особенности, возможности и ограничения применения различных техник работы с картами;
- базовые принципы экологичного и бережного взаимодействия в процессе работы с личными запросами и внутренними состояниями;
- структуру и логику проведения работы с использованием метафорических карт.

уметь:

- формулировать запрос для работы с метафорическими ассоциативными картами;
  подбирать подходящие техники и расклады в зависимости от темы, ситуации и цели работы;
- использовать базовые техники интерпретации образов, ассоциаций и смыслов;
- применять карты Karmalogic® и Karmamagic® в индивидуальном формате, а также в рамках групповой работы;
- адаптировать техники работы с картами с учетом возраста, опыта и индивидуальных особенностей участников;
- подводить итоги работы и формулировать выводы по результатам практики.

владеть навыками:

- работы с метафорическими ассоциативными картами как инструментом самопознания и личностного развития;
- анализа жизненных ситуаций, внутренних состояний и личных ресурсов с использованием образных и ассоциативных техник;
- самостоятельного сопровождения процесса осмысления, рефлексии и поиска решений в ходе работы с картами.

Освоение программы способствует развитию осознанности, навыков саморефлексии, образного мышления, эмоциональной чувствительности и способности использовать метафорические инструменты для самостоятельного развития.

1.4. Содержание программы

№	Содержание учебных тем (уроков)	Формат	Содержание занятия	Продолжительность (минуты)	Самостоятельная подготовка (минуты)
1.	Знакомство с командой.	Видеоурок	Урок носит вводный характер и знакомит обучающихся с программой. В нем раскрывается, что курс посвящен использованию метафорических карт как проективного инструмента для работы с бессознательным, архетипическими образами и личностными смыслами.	3	-
2.	Приветствие от автора курса	Текстовый урок	В уроке представлено приветствие от автора программы Натальи Полетаевой — преподавателя и сертифицированного тренера Karmalogic®. Она рассказывает о своем профессиональном опыте, а также о значении метафорических карт Karmalogic® и Karmamagic® в индивидуальной и самостоятельной работе. Основное внимание уделяется тому, как метафорические карты помогают выстраивать контакт с бессознательным и глубже понимать причины внутренних состояний и запросов.	2	-
3.	Приветствие от преподавателя курса	Видеоурок	В уроке раскрывается значение метафорических карт как инструмента, помогающего наладить контакт с собой и с другими людьми, увидеть скрытые смыслы, внутренние ограничения и глубинные переживания.	3	-
4.	Определение цели или запроса	Текстовый урок	Урок включает анкету, которая помогает обучающимся определить, с каким запросом они пришли на курс и какого	-	7

			результата хотят достичь по итогам его прохождения.		
5.	Правила курса	Текстовый урок	Ознакомление с правилами прохождения программы	2	2
6.	Что такое метафорические карты, история их происхождения	Видеоурок	В уроке рассматриваются история возникновения и сущность метафорических ассоциативных карт как инструмента работы с бессознательным. Объясняется, что, в отличие от карт Таро, метафорические карты не дают готовых ответов, а помогают человеку самостоятельно находить смыслы и внутренние ресурсы.	4	10
7.	Погружение в карты	Видеоурок	Урок посвящен истории метафорических ассоциативных карт и их особенностям. Объясняется, чем МАК отличаются от гадательных систем и карт Таро.	9	10
8.	Погружение в карты. Часть 2	Видеоурок	В уроке продолжается знакомство с метафорическими ассоциативными картами. Рассматривается влияние идей Карла Густава Юнга и метода активного воображения на развитие работы с образами, символами и метафорами как языком бессознательного. Также объясняется, что эффект карт основан на механизме проекции: воспринимая изображение, человек переносит на него свои чувства, мысли и воспоминания, что способствует осознаниям и внутренним изменениям.	5	15
9.	Введение в проективные методики	Видеоурок	Урок знакомит с проективными методиками как с психологическими инструментами, позволяющими исследовать бессознательные аспекты личности через образы, символы и рисунки. Рассматривается механизм проекции, при котором внутренние чувства и	8	10

			переживания переносятся на внешние стимулы.		
10.	Возможности проективных методик	Видеоурок	В уроке раскрываются основные преимущества проективных методик и объясняется, почему они считаются эффективным и ценным инструментом для самопознания и практической работы.	7	10
11.	Основы чтения карт Karmalogic®	Видеоурок	В уроке объясняется, как читать и использовать карты Karmalogic®, в чем заключается их специфика и чем они отличаются от гадательных и тарологических систем.	24	40
12.	Саморефлексия с картами Karmalogic®	Видеоурок	Урок посвящен технике саморефлексии с помощью карт Karmalogic®. Показано, как использовать карты для личной работы, осмысления своего состояния и анализа внутренних процессов.	23	40
13.	Саморефлексия с картами Karmalogic®. Часть 2	Видеоурок	В уроке рассматриваются техники саморефлексии и самостоятельной внутренней работы с картами Karmalogic®. Объясняется, как использовать карты дома для более глубокого понимания себя, своих переживаний и отношений.	29	20
14.	Техника «Коллаж по картам Karmalogic®»	Видеоурок	Урок знакомит с техникой «Коллаж по картам Karmalogic®», которая помогает взглянуть на ситуацию со стороны, лучше понять себя и свои внутренние процессы.	14	30
15.	Путь героя через карты Karmalogic®	Видеоурок	В уроке рассматривается техника «Путь героя» — метод самоанализа с помощью карт Karmalogic®, основанный на модели Джозефа Кэмпбелла. Подход позволяет исследовать жизненный путь, цели, страхи и ресурсы через работу с шестью картами, каждая из которых	20	

			отражает определенный этап внутреннего пути.		
16.	Как работают с картами специалисты	Видеоурок	Урок посвящен ознакомлению с тем, как психологи, коучи и консультанты могут работать с картами Karmalogic® и применять их в профессиональной практике.	23	40
17.	Анализ личных и профессиональных ситуаций с помощью карт	Видеоурок	В уроке рассматривается методика работы с метафорическими картами Karmalogic® «Три карты», применяемая для анализа личных и профессиональных ситуаций, а также для развития навыков саморефлексии и принятия решений.	7	20
18.	Поиск скрытых смыслов через карты Karmalogic®	Видеоурок	Урок посвящен технике работы с картами Karmalogic®, направленной на поиск скрытых смыслов и взаимодействие с бессознательным через создание рассказа по картам.	11	30
19.	Знакомство с картами Karmamagic®	Видеоурок	Урок посвящен картам Karmamagic® как продолжению и расширению проекта Karmalogic®. Объясняется, что если карты Karmalogic® отражают 54 закона судьбы, то Karmamagic® представляют 54 ресурса человека, необходимые для гармоничного и осознанного развития личности. Также раскрывается, что карты Karmamagic® являются результатом многолетней работы психологов, коучей и дизайнеров и представляют собой многоуровневую систему символов, воздействующую на подсознание и способствующую личностному росту.	14	20
20.	Карты Karmamagic® в практике	Видеоурок	Урок посвящен практическим техникам работы с картами Karmamagic®, которые помогают анализировать внутренние ресурсы, отношения и различные жизненные ситуации.	23	100

21.	Диагностика ценностей и приоритетов	Видеоурок	Урок посвящен технике ранжирования карт с использованием колоды Karmamagic®. Данная техника применяется для выявления личных ценностей, приоритетов и ключевых ресурсов и основана на принципах проективной психологии и интуитивного выбора.	12	30
22.	Карты в анализе сфер жизни	Видеоурок	В уроке рассматривается техника «Анализ сфер жизни», основанная на сочетании метода колеса баланса и метафорических карт Karmalogic® и Karmamagic®. Цель техники — определить степень удовлетворенности различными сферами жизни и выявить области, требующие внимания и развития.	21	30
23.	Трансформационная техника «Внутренняя команда»	Видеоурок	Урок посвящен трансформационной технике «Внутренняя команда», основанной на работе с метафорическими картами Karmalogic®. Метод направлен на исследование различных частей личности, их мотивов, потребностей и способов взаимодействия. Техника позволяет осознавать внутренние конфликты, интегрировать противоречивые аспекты личности и выстраивать более конструктивный внутренний диалог.	19	30
24.	Анализ взаимоотношений с помощью карт	Видеоурок	Урок посвящен технике исследования взаимоотношений с помощью метафорических карт Karmalogic® и Karmamagic®. Метод основан на принципах проективной психологии и используется для анализа динамики взаимодействия между людьми: партнерами, родителями, детьми, коллегами и другими значимыми участниками общения.	9	30

25.	Обращение от Натальи Полетаевой	Текстовый урок	Заключительное слово от автора программы	2	5
26.	Итоговый контроль и оценочные материалы		Практическое задание	-	90
			Итого мин:	294	619
			Итого акк. часов:	6,4	13,7
			ИТОГО акк. часов:	20,1	

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Срок реализации программы: 11 дней.

Дата начала и окончания занятий	**Количество учебных дней**	**Количество учебных часов**	**График занятий**
Даты и время обучения будут определены при наборе группы на обучение.	11	20,1	1-2 раза в день по 1-2 академическому часу

2.2. Учебный план

№	**Содержание учебных тем**	**Форма обучения**	**Продолжительность (минуты)**		**Форма контроля**
			Теория	**Практика**	
1.	Знакомство с командой.	Видеоурок	3	-	-
2.	Приветствие от автора курса	Текстовый урок	2	-	-
3.	Приветствие от преподавателя курса	Видеоурок	3	-	-
4.	Определение цели или запроса	Текстовый урок	-	7	практическое задание
5.	Правила курса	Текстовый урок	2	2	практическое задание
6.	Что такое метафорические карты, история их происхождения	Видеоурок	4	10	тестовое задание
7.	Погружение в карты	Видеоурок	9	10	тестовое задание
8.	Погружение в карты. Часть 2	Видеоурок	5	15	практическое задание

9.	Введение в проективные методики	Видеоурок	8	10	практическое задание
10.	Возможности проективных методик	Видеоурок	7	10	практическое задание
11.	Основы чтения карт Karmalogic®	Видеоурок	24	40	практическое задание
12.	Саморефлексия с картами Karmalogic®	Видеоурок	23	40	практическое задание
13.	Саморефлексия с картами Karmalogic®. Часть 2	Видеоурок	29	20	практическое задание
14.	Техника «Коллаж по картам Karmalogic®»	Видеоурок	14	30	практическое задание
15.	Путь героя через карты Karmalogic®	Видеоурок	20		практическое задание
16.	Как работают с картами специалисты	Видеоурок	23	40	практическое задание
17.	Анализ личных и профессиональных ситуаций с помощью карт	Видеоурок	7	20	практическое задание
18.	Поиск скрытых смыслов через карты Karmalogic®	Видеоурок	11	30	практическое задание
19.	Знакомство с картами Karmamagic®	Видеоурок	14	20	практическое задание
20.	Карты Karmamagic® в практике	Видеоурок	23	100	практическое задание
21.	Диагностика ценностей и приоритетов	Видеоурок	12	30	практическое задание
22.	Карты в анализе сфер жизни	Видеоурок	21	30	практическое задание
23.	Трансформационная техника «Внутренняя команда»	Видеоурок	19	30	практическое задание
24.	Анализ взаимоотношений с помощью карт	Видеоурок	9	30	практическое задание

25.	Обращение от Натальи Полетаевой	Текстовый урок	2	5	практическое задание
26.	Итоговый контроль и оценочные материалы		-	90	практическое задание

2.3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ ТЕМ

1. **Знакомство с командой.**
   Теория: Урок носит вводный характер и знакомит обучающихся с программой. В нем раскрывается, что курс посвящен использованию метафорических карт как проективного инструмента для работы с бессознательным, архетипическими образами и личностными смыслами.
2. **Приветствие от автора курса.**
   Теория: В уроке представлено приветствие от автора программы Натальи Полетаевой — преподавателя и сертифицированного тренера Karmalogic®. Она рассказывает о своем профессиональном опыте, а также о значении метафорических карт Karmalogic® и Karmamagic® в индивидуальной и самостоятельной работе. Основное внимание уделяется тому, как метафорические карты помогают выстраивать контакт с бессознательным и глубже понимать причины внутренних состояний и запросов.
3. **Приветствие от преподавателя курса.**
   Теория: В уроке раскрывается значение метафорических карт как инструмента, помогающего наладить контакт с собой и с другими людьми, увидеть скрытые смыслы, внутренние ограничения и глубинные переживания.
4. **Определение цели или запроса.**
   Практика: Урок включает анкету, которая помогает обучающимся определить, с каким запросом они пришли на курс и какого результата хотят достичь по итогам его прохождения.
5. **Правила курса.**
   Теория: Ознакомление с правилами прохождения программы.
   Практика: Учащиеся знакомятся с правилами прохождения программы и принимают их.
6. **Что такое метафорические карты, история их происхождения.**
   Теория: В уроке рассматриваются история возникновения и сущность метафорических ассоциативных карт как инструмента работы с бессознательным. Объясняется, что, в отличие от карт Таро, метафорические карты не дают готовых ответов, а помогают человеку самостоятельно находить смыслы и внутренние ресурсы.
   Практика: Учащиеся отвечают на вопросы тестового задания по пройденной теме.
7. **Погружение в карты.**
   Теория: Урок посвящен истории метафорических ассоциативных карт и их особенностям. Объясняется, чем МАК отличаются от гадательных систем и карт Таро.
   Практика: Учащиеся отвечают на вопросы тестового задания по пройденной теме.

8. **Погружение в карты. Часть 2**

   Теория: В уроке продолжается знакомство с метафорическими ассоциативными картами. Рассматривается влияние идей Карла Густава Юнга и метода активного воображения на развитие работы с образами, символами и метафорами как языком бессознательного. Также объясняется, что эффект карт основан на механизме проекции: воспринимая изображение, человек переносит на него свои чувства, мысли и воспоминания, что способствует осознаниям и внутренним изменениям.

   Практика: Учащимся необходимо выполнить практическое задание:

   Возьмите колоду карт Karmalogic® и тасуйте ее до тех пор, пока не почувствуете, что хватит. Вытащите одну карту из колоды, найдите соответствующий ей закон.

   Прочтите название закона и сформулируйте свои мысли по его поводу. Также вы можете поработать с изображением на карте, рассказать себе, что вы видите на карте и какие чувства у вас вызывает данная карта. Для отчета добавьте ссылку на фотографию карты (выберите любое облачное хранилище и настройте доступ для «всех») и напишите, что видите на карте и что чувствуете, а также ваши выводы.

9. **Введение в проективные методики.**

   Теория: Урок знакомит с проективными методиками как с психологическими инструментами, позволяющими исследовать бессознательные аспекты личности через образы, символы и рисунки. Рассматривается механизм проекции, при котором внутренние чувства и переживания переносятся на внешние стимулы.

   Практика: Учащиеся отвечают на вопросы тестового задания по пройденной теме.

10. **Возможности проективных методик.**

    Теория: В уроке раскрываются основные преимущества проективных методик и объясняется, почему они считаются эффективным и ценным инструментом для самопознания и практической работы.

    Практика: Учащиеся отвечают на вопросы тестового задания по пройденной теме.

11. **Основы чтения карт Karmalogic®.**

    Теория: В уроке объясняется, как читать и использовать карты Karmalogic®, в чем заключается их специфика и чем они отличаются от гадательных и тарологических систем.

    Практика: Учащимся предлагается читать карты Karmalogic® по разным техникам:

    1. Техника «Ответ на вопрос».

    Возьмите колоду карт Karmalogic®, мысленно сформулируйте запрос, перетасуйте и достаньте одну карту — она и будет вашим ответом. Прочтите толкование закона и подумайте, что говорят вам символы, изображенные на карте, в контексте вашего вопроса.

    2. Техника «Карта дня».

    Возьмите колоду карт Karmalogic®, перетасуйте и достаньте одну карту – она и будет вашей картой дня. Прочтите толкование закона и подумайте, что говорят вам символы, изображенные на карте. Поразмышляйте что это может означать в контексте ваших планов на день. Вечером вернитесь к этой карте, подумайте еще раз над тем, что она говорит вам по итогам дня. Сравните утреннее и вечернее толкования.

Для отчета добавьте ссылку* на фотографию карты (выберите любое облачное хранилище и настройте доступ для «всех») и напишите, что видите на карте и что чувствуете, а также ваши выводы.

12. **Саморефлексия с картами Karmalogic®.**

Теория: Урок посвящен технике саморефлексии с помощью карт Karmalogic®. Показано, как использовать карты для личной работы, осмысления своего состояния и анализа внутренних процессов.

Практика: Учащимся предлагается поработать с техниками:

1. Техника «Проработка отношений» - закрытый способ.

Возьмите колоду Karmalogic®, мысленно сформулируйте запрос, перетасуйте и достаньте три карты. Примените все полученные знания для работы с картами. Не забудьте сфотографировать расклад, описать свои мысли и чувства.

2. Техника «Отношения» - открытый способ.

Возьмите колоду Karmalogic®, разложите все карты на столе картинками вверх так, чтобы были хорошо видны все изображения. Выберите карту, которая максимально похожа на вас. Дальше ищете карту, максимально похожую на человека, о котором вы думаете. Проанализируйте ассоциации, применив все полученные знания для работы с картами.

Для отчета добавьте ссылку* на фотографию карты (выберите любое облачное хранилище и настройте доступ для «всех») и напишите, что видите на карте и что чувствуете, а также ваши выводы.

13. **Саморефлексия с картами Karmalogic®. Часть 2**

Теория: В уроке рассматриваются техники саморефлексии и самостоятельной внутренней работы с картами Karmalogic®. Объясняется, как использовать карты дома для более глубокого понимания себя, своих переживаний и отношений.

Практика: Учащимся предлагается поработать с техникой «4 карты».

Возьмите колоду Karmalogic®, мысленно сформулируйте запрос, перетасуйте и достаньте четыре карты. Примените все полученные знания для работы с картами.

Для отчета добавьте ссылку* на фотографию карт (выберите любое облачное хранилище и настройте доступ для «всех») и напишите, что видите и что чувствуете, а также ваши выводы.

14. **Техника «Коллаж по картам Karmalogic®».**

Теория: Урок знакомит с техникой «Коллаж по картам Karmalogic®», которая помогает взглянуть на ситуацию со стороны, лучше понять себя и свои внутренние процессы.

Практика: Создайте коллаж из метафорических карт для анализа волнующей вас ситуации.

1. Сформулируйте запрос относительно ситуации, которую хотите исследовать.
2. Закройте глаза, сконцентрируйтесь на запросе и вытяните 3-7 карт из колоды Karmalogic®.
3. Разложите карты перед собой интуитивно.
4. Переворачивайте карты по одной и анализируйте:
5. Какую часть вашей ситуации представляет эта карта?
6. Какие эмоции, человека или сложность она олицетворяет?

7. Рассмотрите получившийся коллаж целиком:
8. Как карты взаимодействуют между собой?
9. Какие чувства вызывает коллаж?
10. Какие новые перспективы открываются?

15. Путь героя через карты Karmalogic®.

Теория: В уроке рассматривается техника «Путь героя» — метод самоанализа с помощью карт Karmalogic®, основанный на модели Джозефа Кэмпбелла. Подход позволяет исследовать жизненный путь, цели, страхи и ресурсы через работу с шестью картами, каждая из которых отражает определенный этап внутреннего пути.

Практика: Проведите для себя сеанс самоанализа по методике «Путь героя» с помощью карт Karmalogic®.

1. Подготовьте лист бумаги, карандаши/маркеры и колоду карт Karmalogic®.
2. Разложите карты рубашками вверх и последовательно вытягивайте по одной карте для каждого шага:
3. Шаг 1: «Начало пути» — ваше текущее состояние.
4. Шаг 2: «Цель или Сокровище» — ваша конечная цель.
5. Шаг 3: «Спутники и союзники» — ваши ресурсы и поддержка.
6. Шаг 4: «Препятствия и Монстры» — ваши страхи и барьеры.
7. Шаг 5: «Магический инструмент» — качество/ресурс для преодоления препятствий.
8. Шаг 6: «Превращение и возвращение» — ваша трансформация.
9. Для каждой карты запишите свои размышления, ассоциации и инсайты.
10. Нарисуйте или опишите свой «путь героя» на основе полученных карт.
11. Проанализируйте весь путь и сделайте общие выводы.

Когда закончите рисовать и описывать свой «путь героя», внимательно изучите рисунок и записи. Обратите внимание на следующие вопросы:

— Что оказалось для вас самым трудным на этом пути?
— Какие ресурсы или люди вам помогли больше всего?
— Насколько цель была ясной и желанной?
— Какой образ «монстра» или препятствия оказался самым значимым?
— Какие качества в себе вам нужно развивать, чтобы пройти этот путь?

А после взгляните на все вытянутые карты и задайте себе несколько дополнительных вопросов:

— Какой образ или тема повторялись в картах?
— Какие неожиданные ассоциации возникли на каждом этапе?
— Какие карты вызвали наибольший отклик? Что именно вас затронуло в этих образах?
— Какой новый взгляд на ваш путь и жизненные цели вы получили?

16. Как работают с картами специалисты.

Теория: Урок посвящен тому, как психологи, коучи и консультанты могут работать с картами Karmalogic® и применять их в профессиональной практике.

Практика: 1. Техника «Неоконченные предложения» - вариант А

Сформулируйте незаконченное вопросительное предложение, возьмите колоду Karmalogic®, перетасуйте, достаньте одну карту и завершите предложение, используя эту карту.

17. **Анализ личных и профессиональных ситуаций с помощью карт.**

    Теория: В уроке рассматривается методика работы с метафорическими картами Karmalogic® «Три карты», применяемая для анализа личных и профессиональных ситуаций, а также для развития навыков саморефлексии и принятия решений.

    Практика: Получите быстрый ответ на конкретный вопрос с помощью техники «Три карты».

    1. Четко сформулируйте конкретный вопрос, касающийся одной ситуации.
    2. Сконцентрировавшись на вопросе, вытяните три карты из колоды Karmalogic®.
    3. Разложите карты перед собой слева направо:
    4. Первая карта — прошлое/истоки ситуации/проблема.
    5. Вторая карта — настоящее/текущая ситуация/причина.
    6. Третья карта — будущее/возможный исход/решение.
    7. Проанализируйте каждую карту в контексте ее позиции и вашего вопроса.
    8. Рассмотрите все три карты вместе, выявляя их взаимосвязь и динамику ситуации.

    Для отчета добавьте ссылку на фотографию трех карт, напишите ваш вопрос, анализ каждой карты и итоговые выводы по ситуации.

18. **Поиск скрытых смыслов через карты Karmalogic®.**

    Теория: Урок посвящен технике работы с картами Karmalogic®, направленной на поиск скрытых смыслов и взаимодействие с бессознательным через создание рассказа по картам.

    Практика: Создайте рассказ по метафорическим картам для исследования важной для вас темы.

    1. Сформулируйте тему или вопрос, который вас интересует.
    2. Закройте глаза, сконцентрируйтесь на запросе и вытяните 3-7 карт из колоды Karmalogic®.
    3. Разложите карты перед собой в любом порядке.
    4. Переворачивайте карты по одной и, опираясь на их образы, создавайте связный рассказ.
    5. Не ограничивайте свою фантазию — придумывайте персонажей, события, диалоги.
    6. Завершив рассказ, проанализируйте его:
    7. Какие чувства он вызвал?
    8. Какие символы и архетипы вы заметили?
    9. Как эта история соотносится с вашим запросом?
    10. Какие инсайты вы получили?

    Для отчета добавьте ссылку на фотографии использованных карт, запишите ваш рассказ и проведите его анализ, указав полученные инсайты и выводы.

19. **Знакомство с картами Karmamagic®.**

    Теория: Урок посвящен картам Karmamagic® как продолжению и расширению проекта Karmalogic®. Объясняется, что если карты Karmalogic® отражают 54 закона судьбы, то Karmamagic® представляют 54 ресурса человека, необходимые для гармоничного и

осознанного развития личности. Также раскрывается, что карты Karmamagic® являются результатом многолетней работы психологов, коучей и дизайнеров и представляют собой многоуровневую систему символов, воздействующую на подсознание и способствующую личностному росту.

Практика: Техника «Ресурс дня».

Возьмите колоду карт Karmamagic® и тасуйте ее до тех пор, пока не почувствуете, что надо остановиться. Вытащите одну карту из колоды и определите соответствующий ей ресурс. Это и будет актуальный для вас ресурс дня, на развитие которого сегодня следует обратить особое внимание.

20. **Карты Karmamagic® в практике.**

    Теория: Урок посвящен практическим техникам работы с картами Karmamagic®, которые помогают анализировать внутренние ресурсы, отношения и различные жизненные ситуации.

21. **Диагностика ценностей и приоритетов.**

    Теория: Урок посвящен технике ранжирования карт с использованием колоды Karmamagic®. Данная техника применяется для выявления личных ценностей, приоритетов и ключевых ресурсов и основана на принципах проективной психологии и интуитивного выбора.

    Практика: Определите свои приоритеты и ценности с помощью техники ранжирования карт.

    1. Выберите тему для исследования: «Мои жизненные ценности», «Мои сильные стороны» или «Мои страхи».
    2. Вытяните 5-10 карт из колоды рубашкой вверх (не глядя на изображения).
    3. Интуитивно расположите карты в порядке значимости для вас — от самой важной до наименее важной.
    4. Последовательно переворачивайте карты, начиная с самой важной.
    5. Для каждой карты запишите:
    6. Что вы видите на карте?
    7. Какие ассоциации и чувства она вызывает?
    8. Как она связана с вашей темой?
    9. Проанализируйте, как меняются ваши ощущения при переходе от более важных карт к менее важным.
    10. Отметьте основные инсайты о ваших приоритетах и ценностях.

    Для отчета добавьте ссылку на фотографию ранжированных карт, опишите ваш анализ каждой карты и итоговые выводы о ваших приоритетах.

22. **Карты в анализе сфер жизни.**

    Теория: В уроке рассматривается техника «Анализ сфер жизни», основанная на сочетании метода колеса баланса и метафорических карт Karmalogic® и Karmamagic®. Цель техники — определить степень удовлетворенности различными сферами жизни и выявить области, требующие внимания и развития.

    Практика: Создайте «Колесо баланса» своей жизни с помощью метафорических карт Karmalogic®.

1. На листе бумаги нарисуйте круг и разделите его на 8 секторов, соответствующих важным сферам вашей жизни (карьера, финансы, здоровье, отношения, семья, личностный рост, отдых, творчество).
2. Концентрируясь на каждой сфере, вытягивайте по одной карте из колоды.
3. Проанализируйте каждую карту в контексте соответствующей сферы.
4. Оцените уровень удовлетворенности каждой сферой по шкале от 1 до 10.
5. Отметьте соответствующие уровни на каждом секторе и соедините все точки.
6. Проанализируйте получившуюся фигуру — насколько ровное ваше «колесо жизни».
7. Выявите «проседающие» сферы, которые требуют большего внимания.

Для отчета добавьте ссылку на фотографию вашего "Колеса баланса" с расположенными картами, опишите анализ каждой сферы и карты, а также ваши выводы и возможные шаги для достижения большего баланса.

23. Трансформационная техника «Внутренняя команда».

Теория: Урок посвящен трансформационной технике «Внутренняя команда», основанной на работе с метафорическими картами Karmalogic®. Метод направлен на исследование различных частей личности, их мотивов, потребностей и способов взаимодействия. Техника позволяет осознавать внутренние конфликты, интегрировать противоречивые аспекты личности и выстраивать более конструктивный внутренний диалог.

Практика: Техника взаимодействия с частями своей личности

Исследуйте различные части своей личности с помощью техники «Внутренняя команда».

1. Сформулируйте вопрос или ситуацию, которую хотите исследовать.
2. Держа вопрос в уме, вытяните 4-7 карт из колоды Karmalogic® или Karmamagic®.
3. Переворачивайте карты по одной и дайте каждой имя и роль — определите, какую часть вашей личности она представляет.
4. Запишите для каждой «субличности»:
5. Ее имя и роль.
6. Характерные качества.
7. Мотивы и страхи.
8. Представьте, что все эти части вашей личности собрались за круглым столом для обсуждения вашего вопроса.
9. Дайте каждой части высказаться — запишите их мнения и предложения.
10. Найдите компромисс или решение, которое учитывает потребности всех частей.

Для отчета добавьте ссылку на фотографии использованных карт, опишите каждую субличность и ее высказывания, а также итоговое решение и полученные инсайты.

24. Анализ взаимоотношений с помощью карт.

Теория: Урок посвящен технике исследования взаимоотношений с помощью метафорических карт Karmalogic® и Karmamagic®. Метод основан на принципах проективной психологии и используется для анализа динамики взаимодействия между людьми: партнерами, родителями, детьми, коллегами и другими значимыми участниками общения.

Практика: Проведите расстановку с картами Karmalogic®/Karmamagic® для

исследования важных для вас отношений.

1. Четко сформулируйте запрос относительно отношений, которые хотите исследовать (с партнером, ребенком, родителем, коллегой и т.д.).

2. Сконцентрировавшись на запросе, вытяните карту для каждого участника отношений.

3. Разложите карты на столе, интуитивно определяя расстояние между ними и их положение.

4. Проанализируйте расположение карт, обращая внимание на:

5. Расстояние между картами (близость или дистанцию).

6. Положение карт относительно друг друга.

7. Символику и образы на картах.

8. Свои чувства и ассоциации.

9. Запишите свои наблюдения и инсайты.

10. Попробуйте переместить карты, изменив их расположение, и отметьте, как меняется ваше восприятие ситуации.

11. При необходимости вытяните дополнительные карты-ресурсы.

Для отчета добавьте ссылку на фотографию вашей расстановки, опишите свой запрос, анализ расположения карт, полученные инсайты и возможные решения.

25. **Обращение от Натальи Полетаевой.**

Теория: Заключительное слово от автора программы.

Практика: Учащиеся проходят опрос касательно процесса прохождения программы.

26. **Итоговый контроль и оценочные материалы**

2.4. Условия реализации программы

Для обучающихся необходимы следующие условия для освоения программы:

1) Обучение проводится посредством размещения обучающих материалов и заданий на электронной образовательной платформе “Геткурс” (https://getcourse.ru), находящейся в сети Интернет. Платформа позволяет осуществлять контроль прогресса изучения обучающих материалов, количество выполненных заданий, а также проверять выполненные обучающимися задания.

2) Для освоения образовательной программы обучающийся должен иметь доступ в сеть интернет, а также персональный компьютер или смартфон. Используемое для обучения программное обеспечение и техника обучающегося должны соответствовать следующим техническим требованиям:

а) для персонального компьютера: процессор с частотой работы от 1.5ГГц, Память ОЗУ объемом не менее 4 Гб, Жесткий диск объемом не менее 128 Гб, Монитор от 10 дюймов с разрешением от 1440*900 точек (пикселей), ОС Windows 7+ или Mac OS X от 10.7+, Браузер Google Chrome последней версии.

b) для смартфона: операционная система Android версии 5.0 и выше, а также ОС iOS версии 8 и выше. оперативная память от 1 гб и выше, экран от 720×1280 и выше, Браузер Google Chrome последней версии.

Для организации, осуществляющей обучение, необходимо иметь следующие условия для реализации программы:

3) Наличие электронной образовательной платформы – Платформа Геткурс.

4) Оборудование:Ноутбук переносной pc серийный номер: R5NOLPOOY77O 1 95 со встроенными динамиками, видеокамерой, микрофоном и тачпадом - 1 шт.

5) Обеспечен круглосуточный канал доступа к сети Интернет через оператора ООО «Комплат Лайн», со скоростью 10 Мбит/сек.

2.5. Итоговый контроль и оценочные материалы

Программой предусмотрены текущие практические задания для отработки теоретических и практических знаний. Задания представлены в виде тестовых и практических заданий с вопросами по материалам программы.

Контроль и оценка результатов освоения программы осуществляется преподавателем в процессе проведения текущих заданий. Итоговый контроль проводится в форме практического задания. Учащемуся необходимо выполнить практическое задание и предоставить письменную работу с соблюдением требований к оформлению.

Пример тестового задания (текущие задания):

1. Что лежит в основе проективных методик?
a) Прямой опрос и анализ слов клиента
b) Использование тестов с четкими и фиксированными ответами
c) Работа с неструктурированными и многозначными стимулами
d) Подсчет количества правильных и неправильных ответов

2. Как называется психический механизм, на котором основаны проективные методики?
a) Рационализация
b) Проекция
c) Сублимация
d) Идентификация

3. В чем ценность проективных методик для психолога?
a) Они позволяют оценить уровень интеллекта
b) Они помогают выявить скрытые эмоции и личностные особенности
c) Они показывают только прошлый опыт человека
d) Они дают готовые прогнозы на будущее

4. Какой из тестов относится к классическим проективным методикам?
a) Тест Айзенка на темперамент
b) Тест Роршаха с чернильными пятнами
c) Шкала депрессии Бека
d) MMPI (Миннесотский многофакторный личностный опросник)

5. В чем особенность метода незаконченных предложений?
a) Человек должен решить логические задачи
b) Человек завершает фразы, что помогает выявить установки и убеждения
c) Клиент выбирает одну правильную концовку из списка
d) Психолог сам дописывает окончания за клиента

6. Какое преимущество проективных методик особенно ценно при работе с детьми?
a) Они требуют высокого уровня абстрактного мышления
b) Они позволяют детям выражать себя через образы и рисунки
c) Они предполагают точные количественные результаты
d) Они основаны только на словесных ответах

7. Какое ограничение проективных методик стоит учитывать?
a) Они дают абсолютно точные и однозначные результаты
b) Их можно применять без профессиональной подготовки
c) Интерпретация субъективна и зависит от специалиста
d) Реакции одинаковы для людей разных культур

8. Что общего у всех проективных методик?
a) Они основаны на прямых вопросах о проблемах клиента
b) Они предполагают использование фиксированных шкал
c) Они помогают выявить бессознательные процессы через неопределенные стимулы
d) Они были разработаны исключительно для работы с тревожными расстройствами

Задание для итогового контроля:

Для успешного завершения программы обучающемуся необходимо выполнить итоговую практическую работу с использованием метафорических ассоциативных карт.

Итоговая работа представляет собой описание самостоятельной практики по личному запросу с применением изученных техник и карт. Работа оформляется в письменном виде объемом не менее 1 страницы А4 (Times New Roman, 12 pt, интервал 1,5) и направляется педагогу на проверку.

В итоговой работе необходимо отразить:

- с каким личным запросом проводилась работа;
- какие карты, техники или расклады были выбраны;
- как проходила практика;

- какие мысли, чувства, осознания и выводы появились в процессе работы;
- к каким итогам удалось прийти;
- что оказалось наиболее полезным или важным в этой практике.

Итоговая работа должна показать, что обучающийся умеет самостоятельно использовать метафорические ассоциативные карты для самопознания, анализа своего состояния, поиска внутренних ресурсов и осмысления личного запроса.

Критерии оценки итогового контроля:

Критерии	**Баллы (1-5)**
Ясность формулировки личного запроса: насколько понятно и осмысленно обозначен запрос, с которым проводилась самостоятельная работа.	5
Обоснованность выбора карт, техник или расклада: насколько логично выбраны инструменты для работы с заявленным запросом.	5
Последовательность описания практики: насколько понятно и связно описан ход самостоятельной работы.	5
Глубина осмысления полученного опыта: насколько содержательно отражены мысли, чувства, наблюдения, осознания и выводы, возникшие в процессе практики.	5
Способность применять материалы программы на практике: насколько обучающийся смог использовать изученные техники и подходы в самостоятельной работе.	5
Качество итоговой рефлексии: насколько полно описано, что оказалось полезным, важным или значимым в ходе выполнения задания.	5
Структура и грамотность изложения.	5

Учащиеся, получившие за выполненное задание не менее 30 баллов, считаются успешно выполнившими итоговое задание, предусмотренное Программой.

Учащиеся, выполнившие все обязательные практические задания, а также успешно выполнившие итоговое задание, считаются успешно освоившими программу и получают Свидетельство об обучении

Учащиеся, не выполнившие все обязательные практические задания, а также неуспешно выполнившие итоговое задание, отчисляются без выдачи Свидетельства об обучении.

Результаты проверки выполнения заданий фиксируются и отображаются в личном

кабинете на платформе Геткурс (https://getcourse.ru/).

2.6. Список литературы, используемой при разработке образовательной программы:

1. Karmalogic / А.П. Ситников — М. : РИПОЛ классик, 2018;
2. Karmamagic / А.П. Ситников — М. : РИПОЛ классик, 2024.