

Расписание занятий: 2 поток

Дата	Неделя курса	Модуль	Описание
БЛОК 1. Стрессоустойчивость + осознанность			
23.09.2026	1	Осознанность	Введение/цели/мудрый разум/Навыки осознанности "Что"
30.09.2026	2		Навыки озознанности "как"
07.10.2026	3	Стрессоустойчивость	ЗА и ПРОТИВ
14.10.2026	4		Навыки ТРУД
21.10.2026	5		Отвлечение/самоуспокоение/улучшить момент
28.10.2026	6		Принятие реальности
04.11.2026	7		Готовность/полуулыбка
11.11.2026	8		Осознанность к текущим мыслям
Даты: с 23.09.2026 по 11.11.2026			
Стоимость блока из 8 занятий 28000,00 рублей			
Доступна рассрочка Яндекс Сплит			
БЛОК 2. Эмоциональная регуляция + осознанность			
18.11.2026	9	Осознанность	Введение/цели/мудрый разум/Навыки осознанности "Что"
25.11.2026	10		Навыки озознанности "как"
02.12.2026	11	Эмоц. регуляция	Понимание и обозначение эмоций
09.12.2026	12		Проверка фактов
16.12.2026	13		Противоположное действие
23.12.2026	14		Решение проблемы
13.01.2027	15		Акумулировать положительные эмоции
20.01.2027	16		Акумулировать положительные эмоции (продолжение)
27.01.2027	17		Выб. мастерство/ справ. заранее / забота/осознанность
Даты: с 18.11.2026 по 27.01.2027			
Стоимость блока из 9 занятий 31500,00 рублей			
Доступна рассрочка Яндекс Сплит			
БЛОК 3. Межличностная эффективность + осознанность			
03.02.2027	18	Осознанность	Введение/цели/мудрый разум/Навыки осознанности "Что"
10.02.2027	19		Навыки озознанности "как"
17.02.2027	20	Межличност. эфф-ть	Выявление препятствия/прояснение целей
24.02.2027	21		ПОПРОСИ
03.03.2027	22		Друг
10.03.2027	23		Честь
17.03.2027	24		Оценка вариантов
Даты: с 03.02.2027 по 17.03.2027			
Стоимость блока из 7 занятий 24500,00 рублей			
Доступна рассрочка Яндекс Сплит			