

Расписание занятий: 1 поток

Дата	Неделя курса	Модуль	Описание
БЛОК 1. Стрессоустойчивость + осознанность			
14.07.2026	1	Осознанность	Введение/цели/мудрый разум/Навыки осознанности "Что"
21.07.2026	2		Навыки осознанности "как"
28.07.2026	3	Стрессоустойчивость	ЗА и ПРОТИВ
04.08.2026	4		Навыки ТРУД
11.08.2026	5		Отвлечение/самоуспокоение/улучшить момент
18.08.2026	6		Принятие реальности
25.08.2026	7		Готовность/полуулыбка
01.09.2026	8		Осознанность к текущим мыслям
Даты: с 14.07.2026 по 01.09.2026 Стоимость блока из 8 занятий 28000,00 рублей Есть рассрочка на 1,5 месяца			
БЛОК 2. Эмоциональная регуляция + осознанность			
08.09.2026	9	Осознанность	Введение/цели/мудрый разум/Навыки осознанности "Что"
15.09.2026	10		Навыки осознанности "как"
22.09.2026	11	Эмоц. регуляция	Понимание и обозначение эмоций
29.09.2026	12		Проверка фактов
06.10.2026	13		Противоположное действие
13.10.2026	14		Решение проблемы
20.10.2026	15		Акумулировать положительные эмоции
27.10.2026	16		Акумулировать положительные эмоции (продолжение)
03.11.2026	17		Выб. мастерство/ справ. заранее / забота/осознанность
Даты: с 08.09.2026 по 03.11.2026 Стоимость блока из 9 занятий 31500,00 рублей Есть рассрочка на 1,5 месяца			
БЛОК 3. Межличностная эффективность + осознанность			
10.11.2026	18	Осознанность	Введение/цели/мудрый разум/Навыки осознанности "Что"
17.11.2026	19		Навыки осознанности "как"
24.11.2026	20	Межличност. эфф-ть	Выявление препятствия/прояснение целей
01.12.2026	21		ПОПРОСИ
08.12.2026	22		Друг
15.12.2026	23		Честь
22.12.2026	24		Оценка вариантов
Даты: с 10.11.2026 по 22.12.2026 Стоимость блока из 7 занятий 24500,00 рублей Есть рассрочка на 1,5 месяца			