



Учебный план
Онлайн-курс «Профессия майнд-фитнес тренер»

Срок обучения – 260 часов.

Рекомендованное время прохождения программы – 3 месяца

Форма обучения: дистанционная с применением онлайн-технологий

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК	
– Просмотр и изучение лекций курса – Выполнение промежуточного тестирования (после каждого модуля) – Общение в закрытом чате учеников, обсуждение возникающих вопросов	
Неделя 1.	Модуль 1. Теоретический. Общие вопросы Приветствие Ольги Ефимовой Актуальность. История возникновения профессии «Майнд-фитнес тренер» Головной мозг человека Лимбическая система Нейрон – единица нервной системы
Неделя 2.	Нейрогенез и нейропластичность Когнитивные нарушения. Болезнь Альцгеймера Стресс и его влияние на развитие когнитивной сферы Движение и тренировка мозга Познавательные процессы: ощущение, восприятие, внимание, память, мышление
ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК	
Неделя 3.	Модуль 2. Технология работы майнд-фитнес тренера Кто такой майнд-фитнес тренер? Составляющие профессиональной деятельности Технология майнд-фитнес – когнитивная образовательная технология Этапы работы майнд-фитнес тренера со взрослыми Методы работы МФ тренера Особенности обучения взрослых
Неделя 4.	Логика работы с запросом: развитие памяти Логика работы с запросом: развитие внимания Как составить программу работы. Взрослые Диагностика. Алгоритм сбора и обработки данных. Взрослые
Неделя 5.	Модуль 3. Теория и методика организации работы по направлению: быстрочтение, скорочтение, эффективная обработка информации Что такое скорочтение. Кому необходимо? Где можно использовать? Барьеры скорочтения или что мешает нам читать быстро? Как добиться устойчивого результата в скорочтении и начать пользоваться им в жизни Топ-10 правил для успешного освоения скорочтения Диагностика способности к скорочтению. Определение скорости чтения. Как повысить скорость чтения в 1,5-2 раза за одно занятие
Неделя 6.	Техники скорочтения Упражнения для повышения скорости чтения 8 правил для эффективного запоминания прочитанного Как запоминать прочитанное? Алгоритм работы с таблицами Шульте для повышения скорости чтения



	Методика обучения взрослых скорочтению. Программа тренировок на 21 день
Неделя 7.	Модуль 4. Теория и методика организации работы по направлению: развитие памяти, внимания, мышления, воображения
	Классификация методов запоминания информации.
	Интеллект-карты Т.Бьюзена – технология запоминания текстов
	Технология шестиугольного обучения Рассела Тара
	Методы и приемы развития мышления и творческого воображения
	Методические рекомендации по использованию мнемотехник
Неделя 8.	Модуль 6. Привлечение клиентов и продвижение своих услуг
	Личный бренд. Как вести социальные сети регулярно и не выгорать
	Выбор и оформление социальных сетей
	Выстраивание продающего контента
	Продвижение в СМИ
Неделя 9. Неделя 10. Неделя 11. Неделя 12.	Написание курсовой работы
Бонусные лекции	Кинезиологические упражнения в структуре занятий по майнд-фитнесу
	Как прогнозировать успешность деятельности?

ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК	
12 личных (групповых) онлайн-встреч с куратором курса;	
Задачи: 1. Создание поддерживающего сообщества, помощь в прохождении обучения. 2. Разбор запросов клиентов слушателей, ответы на вопросы. 3. Создание условий для продолжения тренировки своих когнитивных способностей 4. Защита курсовых работ, обмен практическим опытом	
1 встреча	Знакомство, формулирование ожиданий и целей на курс, обсуждение изученного материала, ответы на вопросы
2 встреча	Обсуждение изученного материала, ответы на вопросы, актуализация работы майнд-фитнес тренера, обсуждение форм и вариантов работы майнд-фитнес тренера
3 встреча	Обсуждение изученного материала, ответы на вопросы. Обсуждение результатов коллоквиума.
4 встреча	Обсуждение изученного материала, ответы на вопросы. Обсуждение результатов коллоквиума.
5 встреча	Обсуждение изученного материала, ответы на вопросы. Обсуждение результатов коллоквиума.
6 встреча	Обсуждение изученного материала, ответы на вопросы. Обсуждение результатов коллоквиума.
7 встреча	Обсуждение изученного материала, ответы на вопросы. Обсуждение результатов коллоквиума.
8 встреча	Обсуждение изученного материала, ответы на вопросы. Обсуждение результатов коллоквиума.
9 встреча	Обсуждение изученного материала, ответы на вопросы. Разбор запроса клиента
10 встреча	Обсуждение изученного материала, ответы на вопросы. Составление программы работы



11 встреча	Обсуждение изученного материала, ответы на вопросы. Написание и оформление курсовой работы. Защита курсовых работ.
12 встреча	Защита курсовых работ