

Современные технологии эффективной релаксации, саморегуляции и самопрограммирования.

Вид образования: дополнительное профессиональное образование (повышение квалификации).

Цель: совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Категория слушателей: специалисты со средним и высшим профессиональным образованием (педагогическое психологическое, социально-педагогическое).

Форма обучения: дистанционная.

В результате обучения участники усовершенствуют или получают следующие профессиональные и личностные **компетенции:**

- освоить эффективные технологии релаксации, саморегуляции и самопрограммирования, позволяющие получить комплексный оздоравливающий эффект;
- научиться уменьшать нервно-мышечное напряжение и физические симптомы стресса;
- научиться контролировать уровень собственной тревожности, страхов и навязчивых состояний;
- нормализовать сон, когнитивные процессы (внимание, память, мышление), повысить уровень трудоспособности;
- развить навыки самопрограммирования на достижение физического, психологического и материального благополучия;
- использовать полученные знания и навыки для оказания помощи себе и другим людям в затянувшихся стрессовых ситуациях.

Учебно-тематический план:

Наименование дисциплины	Всего (акад.ч)	В том числе		Форма контроля
		лекции (акад.ч.)	практика (акад.ч.)	
Современные технологии эффективной релаксации, саморегуляции и самопрограммирования	16	5	11	Супервизия

Календарный учебный график:

объем ОП (кол-во ак.ч.)	период ОД (кол-во учебных дней)	даты начала и окончания ОД	время начала и окончания ОД (чч.мм)	ЕОН (кол-во ак.ч.)	ЕНОН (кол-во ак.ч.)	кол-во выходных дней	срок и форма ИОМ
16	4	дд.мм.гг начала программы	Все дни 10:00 – 11:20 11:30 – 13:00	4	16	0	дд.мм.гг, супервизия

		– дд.мм.гг окончания программы	или 10:30 – 11:50 12:00 – 13:30 или 14:30 – 15:50 16:00 – 17:30				
--	--	--------------------------------------	--	--	--	--	--

ОП – образовательная программа

ОД – образовательная деятельность

ЕОН – ежедневная образовательная нагрузка

ЕНОН – еженедельная образовательная нагрузка

ИОМ – итоговое оценочное мероприятие

Учебная программа:

- Базовые виды и техники: аутогенная релаксация и самогипноз, миопрогрессивная релаксация по Джекобсону и Эверли, идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция.
- Динамическая и экстренная релаксация: техника «Ключи релаксации»: цвет и цветовые композиции, ароматерапия, музыка, телесные ключи.
- Психофизиологическое воздействие музыки: что и как использовать в целях позитивной саморегуляции?
- Современные психотехнологии саморегуляции и самопрограммирования: ментальный тренинг, медитативные практики.
- Концептуальные представления, позволяющие осуществлять самостоятельное развитие освоенных психотехнологий.

Формы работы: мини-лекции, веб-презентации, групповое обсуждение, домашние задания, практические упражнения для освоения предлагаемых технологий и отработки практических навыков