

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «Прикладные аспекты телесной терапии: системный подход»

**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:** очная.

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

- сформируют комплекс теоретико-практических знаний в области телесно-ориентированной психотерапии;
- поймут механизмы работы телесной терапии;
- осvoят методы и алгоритмы телесной работы с различными запросами клиентов (здоровье, эмоции, жизненные сценарии, взаимоотношения);
- смогут использовать полученные знания и навыки в своей профессиональной деятельности.

### Учебно-тематический план:

Наименование дисциплины	Всего (акад.ч)	В том числе		Форма контроля
		лекции (акад.ч.)	практика (акад.ч.)	
«Прикладные аспекты телесной терапии: системный подход»	72	24	48	Супервизия
I ступень. Возможности работы с телом в индивидуальном консультировании	24	8	16	Супервизия
II ступень. Телесная терапия деструктивных эмоций и негативных жизненных сценариев	24	8	16	Супервизия
III ступень. Телесная терапия психосоматических заболеваний	24	8	16	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
72	9	дд.мм.гг начала программы –	<b>1 день каждой ступени</b> 11:00 – 12:30	8	48	1	дд.мм.гг, супервизия

		дд.мм.гг окончания программы	12:40 – 14:10 обед 14:10 – 14:50 14:50 – 16:20 16:30 – 18:00 <b>Все остальные дни</b> 10:00 – 11:30 11:40 – 13:10 обед 13:10 - 13:50 13:50 – 15:20 15:30 – 17:00				
--	--	------------------------------------	---	--	--	--	--

ОП – образовательная программа

ОД – образовательная деятельность

ЕОН – ежедневная образовательная нагрузка

ЕНОН – еженедельная образовательная нагрузка

ИОМ – итоговое оценочное мероприятие

### **I ступень. Возможности работы с телом в индивидуальном консультировании**

#### **Учебная программа:**

- Язык тела и свойства тела.
- Основные понятия и механизмы телесной терапии.
- Базовые навыки телесного терапевта.
- Телесный образ себя и его влияние на жизненные сценарии. Диагностические возможности использования телесного образа себя.
- Матрица устойчивых патологических состояний.
- Телесные практики для управления эмоциями.
- Системный подход в работе с телом.
- Стратегия и тактика работы с телом для улучшения состояния здоровья.
- Телесная терапия при головной боли, бессоннице, боли в различных отделах позвоночника.

### **II ступень. Телесная терапия деструктивных эмоций и негативных жизненных сценариев**

#### **Учебная программа:**

- Современный взгляд на природу эмоций.
- Первичные, вытесненные и перенятые эмоции.
- Отличие негативных эмоций от деструктивных эмоций.
- Телесные практики для восстановления эмоционального равновесия. Особенности телесной работы со страхом, гневом и чувством вины.
- Телесные практики для преодоления деструктивных эмоций, повышения стрессоустойчивости и развития психологической гибкости.
- Телесно-ориентированные техники для формирования желаемых состояний: творческой активности, готовности начинать и завершать действия, уверенности в ситуации противостояния и осуществления изменений.
- Влияние особенностей эмоционального реагирования на формирование жизненных сценариев.
- Телесные практики для коррекции разрушающих жизненных стратегий.

### **III ступень. Телесная терапия психосоматических заболеваний**

#### **Учебная программа:**

- Психологические причины возникновения болезни.
- Роль болезни в жизни и ее цели. Болезнь как субличность.
- Язык болезни. Связь заболеваний с психофизиологическими особенностями человека.
- Телесно-ориентированные техники восстановления и поддержания здоровья при различных хронических заболеваниях.

**Формы работы:** мини-лекции, статические и динамические упражнения, дыхательные практики, работа с рисунками и образами, медитативные и релаксационные практики.