

**«Практика танцевально-двигательной терапии в условиях санатория, фитнес центра и центра социальной поддержки: профилактика и коррекция эмоционального выгорания, трудностей в общении, внутриличностных конфликтов»**

**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:

- познакомятся с конкретными программами и алгоритмами использования танцевальной терапии в условиях санаторного лечения и фитнес-центров с людьми разного возраста;
- получат опыт работы с различными психологическими проблемами клиентов в процессе групповых танцевально-терапевтических занятий;
- заразятся интересом и любовью к методу танцевальной терапии от ведущей семинара;
- смогут использовать полученный позитивный опыт и практические навыки в последующей работе.

**Учебно-тематический план:**

Наименование дисциплины	Всего (акад.ч)	В том числе		Форма контроля
		лекции (акад.ч.)	практика (акад.ч.)	
«Практика танцевально-двигательной терапии в условиях санатория, фитнес центра и центра социальной поддержки: профилактика и коррекция эмоционального выгорания, трудностей в общении, внутриличностных конфликтов»	32	11	21	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
32	4	дд.мм.гг начала программы – дд.мм.гг	<b>1 день</b> 11:00 – 12:30 12:40 – 14:10 обед 14:10 – 14:50	8	24	0	дд.мм.гг, супервизия

	окончания программы	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

#### Учебная программа:

- Целесообразность использования системы пилатес на начальных этапах танцевально-терапевтических занятий.
- Упражнения для активизации и растяжки всех групп мышц.
- Упражнения для расслабления глубоких, неосознанно зажатых и напряженных мышц.
- Система занятий для полного освобождения тела на физическом и психологическом уровнях.
- Целесообразность использования системы «Гимнастика мозга» Пойла Деннисона в основной части танцевально-терапевтических занятий.
- Упражнения для естественной активизации тела и коры головного мозга.
- Упражнения для синхронизации движений и стабилизации психоэмоционального состояния.
- Упражнения для восстановления связи тела и «головы», тела и «ума».
- Синдром профессионального и эмоционального выгорания: причины и проявления.
- Упражнения, направленные на коррекцию симптомов выгорания.
- Упражнения для профилактики возникновения данного синдрома.
- Работа с личными запросами участников на групповых танцевально-терапевтических занятиях: тема одиночества, поиск себя и самоопределение, конфликты в общении; потеря взаимопонимания, неуверенность в себе.

**Формы работы:** мини-лекции, групповые упражнения, танцевально-терапевтические сессии, обсуждения, работа с запросами участников.