



## ИНСТИТУТ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ «ИМАТОН»

Учрежден Институтом психологии Российской Академии Наук  
Лицензия №1652 от 30 декабря 2015 г.  
199178, Санкт-Петербург, 10-я линия Васильевского острова, д. 59  
Тел.: (812) 320-71-54, 327-55-84; тел./факс: (812) 320-71-54  
E-mail: ippi@imaton.ru

[www.imaton.ru](http://www.imaton.ru)

### ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

#### «ПРАКТИКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ КИНЕЗИОЛОГИИ: ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ СТРЕССА И СИНДРОМА ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ»

**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.

**Форма обучения:** очная, дистанционная.

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

- познакомятся с принципами образовательной кинезиологии, возможностями ее использования;
- освоят на практике базовые упражнения и техники «Гимнастики мозга».

#### Учебно-тематический план:

Наименование дисциплины	Всего (акад.ч)	В том числе		Форма контроля
		лекции (акад.ч.)	практика (акад.ч.)	
Практика образовательной кинезиологии: освобождение от стресса и синдрома хронической усталости	16	5	11	Супервизия online

#### 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 – дд.мм.гг окончания программы	<b>Ежедневно:</b> 10:00 – 11:25 11:35 – 13:00 <b>или:</b> 11:00 – 12:25 12:35 – 14:00 <b>или:</b> 12:00 – 13:25 13:35 – 15:00	4	16	0	дд.мм.гг, супервизия online

ОП – образовательная программа

ОД – образовательная деятельность

ЕОН – ежедневная образовательная нагрузка

ЕНОН – еженедельная образовательная нагрузка

ИОМ – итоговое оценочное мероприятие

**Учебная программа:**

- «Баланс действий» в Образовательной кинезиологии. Что это такое?
- Пошаговая модель «Баланса действий» в «Гимнастике мозга»:
  - Шаг 1. Меняем негативное отношение на позитивное (упражнения для регуляции реакций на стрессоры, сохранения эмоционального баланса).
  - Шаг 2. Формируем «новый взгляд» на ситуацию (упражнения на активизацию зрительного восприятия, концентрацию внимания).
  - Шаг 3. Обретаем ясность мышления (упражнения на активизацию слухового восприятия, мыслительной деятельности и памяти).
  - Шаг 4. Учимся правильно обрабатывать информацию и свободно выражать свои мысли (упражнения на координацию действий «глаз – рука» и «мысли – рука»).
  - Шаг 5. Активизируем скрытые энергетические ресурсы («латеральное переобучение», упражнения на координацию и временную согласованность движений всего тела).
- Кинезиологический практикум. Отработка пятишаговой модели «Баланса действий» на практике.

**Формы работы:** мини-лекции, просмотр мультимедийных презентаций, фото- и видеоматериалов, самодиагностика, отработка практических навыков.