



## 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 «ДЫХАНИЕ ПЕРЕМЕН ИЛИ КАК ВЕРНУТЬ УТРАЧЕННЫЙ ВКУС К ЖИЗНИ»

**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, дневная.

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

- научатся понижать уровень собственной тревоги и агрессии;
- познакомятся с методами снижения своего физического, психологического и умственного напряжения.

#### Учебно-тематический план:

Наименование дисциплины	Всего (акад.ч)	В том числе		Форма контроля
		лекции (акад.ч.)	практика (акад.ч.)	
«Дыхание перемен или как вернуть утраченный вкус к жизни»	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	2	дд.мм.гг начала программы – дд.мм.гг окончания программы	<b>1 день</b> 11:00 – 12:30 12:40 – 14:10 обед 14:10 – 14:50 14:50 – 16:20 16:30 – 18:00 <b>2 день</b> 10:00 – 11:30 11:40 – 13:10 обед 13:10 - 13:50 13:50 – 15:20 15:30 – 17:00	8	16	0	дд.мм.гг, супервизия

ОП – образовательная программа

ОД – образовательная деятельность

ЕОН – ежедневная образовательная нагрузка

ЕНОН – еженедельная образовательная нагрузка

ИОМ – итоговое оценочное мероприятие

**Учебная программа:**

- Специальная система дыхательных практик с элементами холотропного дыхания поможет по-новому взглянуть на себя и свою жизнь, ощутить ясность собственных целей и жизненных смыслов, прикоснуться к невероятному источнику внутренних изменений.
- Медитативные техники помогут освободиться от внутреннего напряжения, застарелых психологических травм, мышечных блоков и зажимов.
- Методы телесно-ориентированных психологических практик позволят высвободить заблокированную телесную энергию, снять усталость и укрепить здоровье.
- Музыкальная терапия активизирует глубинные личностные переживания и поможет освободиться от накопившихся негативных эмоций.
- Техника свободного рисования позволит заглянуть в глубины своего бессознательного и отразить внутренние переживания.

**Формы работы:** информационные блоки, тренинговые упражнения, медитативные и телесно-ориентированные техники, музыкальная терапия и арт-терапия, работа в группе с индивидуальным подходом.