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

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИНГА «ТРУДНЫЕ ЧУВСТВА ИЛИ, ЧТО СКРЫВАЕТСЯ ЗА УЛЫБКОЙ»

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 получат следующие профессиональные и личностные **компетенции:**

– освоят методику проведения тренинга «Трудные чувства или, что скрывается за улыбкой?»;
– получат опыт личного участия в данном тренинге.

Учебно-тематический план:

Наименование дисциплины	Всего (акад.ч)	В том числе		Форма контроля
		лекции (акад.ч.)	практика (акад.ч.)	
Методика проведения тренинга «Трудные чувства или, что скрывается за улыбкой»	24	8	16	Супервизия

Календарный учебный график:

объем ОП (кол-воак.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
24	3	дд.мм.гг начала программы – дд.мм.гг окончания программы	**1 день** 11:00 – 12:30 12:40 – 14:10 обед 14:10 – 14:50 14:50 – 16:20 16:30 – 18:00 **Все остальные дни** 10:00 – 11:30 11:40 – 13:10 обед 13:10 - 13:50 13:50 – 15:20 15:30 – 17:00	8	24	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:

Личностный блок

- Что такое трудные или социально неприемлемые чувства?
- Последствия скрываемых эмоций и чувств: эмоциональная деградация, телесные зажимы и блоки, психосоматические проявления и соматические заболевания.
- Как определить истинные чувства у себя и других людей. Маркеры радости, гнева, стыда, страха, скорби, вины и душевной боли.
- Чем прикрываются трудные чувства? Снимаем маски, определяем симптоматику лживых эмоций и чувств, оголяем изнанку агрессивности и разрушительного поведения.
- Невротические чувства. Как их отличить от реальных и что с ними делать?
- Учимся социально-одобряемым способам выражения истинных чувств:
  - тело как инструмент эмоционального самовыражения (техники и приемы телесно-ориентированной терапии);
  - голос как инструмент эмоционального самовыражения (темп, ритм, сила голоса, дыхательные упражнения, техники интонационной разметки текста);
  - специальные инструменты эмоционального самовыражения (арт-терапевтические техники, медитативные упражнения).

Методический блок

- Алгоритм проведения тренинга.
- Рекомендации по организации и ведению тренинга для разных возрастных групп.
- Интерактивные упражнения.

Формы работы: мини лекции, индивидуальные и групповые упражнения, медитации, работа с голосом, арт-терапевтические и телесно-ориентированные техники, методы и приемы работы с природными и подручными материалами.