

## **Негативные эмоции как средство активизации жизненного потенциала. Транскультуральный подход позитивной психотерапии.**

**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:** дистанционная.

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

- научиться глубоко осознавать динамику изменений своего эмоционального состояния;
- начать четко улавливать связь между своими эмоциями и физическим самочувствием;
- осознать влияние эмоционального фона на формирование глубинных личностных смыслов и ощущение жизненного потенциала;
- освоить специальные техники и приемы для восстановления жизненного потенциала и внутренней гармонии;
- использовать полученные знания и навыки не только для себя, но и для оказания психологической помощи другим.

**Учебно-тематический план:**

Наименование дисциплины	Всего (акад.ч)	В том числе		Форма контроля
		лекции (акад.ч.)	практика (акад.ч.)	
<b>Негативные эмоции как средство активизации жизненного потенциала. Транскультуральный подход позитивной психотерапии.</b>	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
24	6	дд.мм.гг начала программы – дд.мм.гг окончания программы	<b>Все дни</b> 10:00 – 11:20 11:30 – 13:00 <b>или</b> 10:30 – 11:50 12:00 – 13:30 <b>или</b>	4	24	1	дд.мм.гг, супервизия

			14:30 – 15:50				
			16:00 – 17:30				

ОП – образовательная программа

ОД – образовательная деятельность

ЕОН – ежедневная образовательная нагрузка

ЕНОН – еженедельная образовательная нагрузка

ИОМ – итоговое оценочное мероприятие

### **Учебная программа:**

- Обзор основных эмоциональных состояний, «вегетативная» душа.
- Анализ взаимосвязи эмоций, физического самочувствия и экологии.
- «Грубые» эмоциональные состояния и их роль для выживания человека.
- «Закон взаимопорождения эмоций» как способ гармонизации эмоционального состояния.
- «Закон взаимодавления эмоций» как способ нейтрализации негативного эмоционального состояния.
- Освоение комплекса краткосрочных техник восстановления жизненного потенциала и внутренней гармонии:
  - снятие стресса,
  - восстановление позитивного настроения,
  - активизация общего тонуса и мотивации к работе,
  - стимуляция скрытых ресурсов.
- «Тонкие» эмоциональные состояния и их роль в осознании высших смыслов человеческого существования.

**Формы работы:** релаксация, направленная медитация, современные техники наведенного транса, телесно-ориентированные техники.