

Гипноз и самогипноз. Практика применения в повседневной 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:**

- познакомиться с механизмом возникновения гипнотического транса;
- научиться управлять гипнотическим самовнушением.

Учебно-тематический план:

Наименование дисциплины	Всего (акад.ч)	В том числе		Форма контроля
		лекции (акад.ч.)	практика (акад.ч.)	
Гипноз и самогипноз. Практика применения в повседневной жизни.	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	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 2 день 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

ОД – образовательная деятельность

ЕОН – ежедневная образовательная нагрузка

ЕНОН – еженедельная образовательная нагрузка

ИОМ – итоговое оценочное мероприятие

Учебная программа:

- Мифы и реальность гипноза. Сознательные и бессознательные процессы в работе мозга.
- Измененное состояние сознания в нашей жизни:
 - наведенный и естественный транс;
 - признаки транса и его динамика;
 - способы фиксации внимания;
 - идеомоторные наведения транса;
 - **психологический практикум**: обучение навыку вхождения в транс и базовым техникам наведения транса.
- Техника безопасности при наведении транса. Как соблюсти собственную защиту от гипнотических воздействий в повседневной жизни:
 - формирование намерения;
 - якоря безопасности;
 - сигналинг;
 - ресурсные состояния;
 - **психологический практикум**: обучение навыку создания и закрепления якорей безопасности.
- Внушения и убеждения:
 - природа внушений;
 - прямые и косвенные внушения;
 - разговорный гипноз;
 - самогипноз;
 - **психологический практикум**: обучение навыку построения прямого и косвенного внушения, техникам самогипноза.
- Гипнотические феномены: левитация руки, каталепсия, амнезия, диссоциация, аналгезия, искажение времени.

Формы работы: теоретическая часть, практические групповые, парные и индивидуальные упражнения.