

## Как избавиться от стресса и обрести внутреннюю свободу

**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:**

- определяют причины своего психоэмоционального и физического напряжения;
- научатся различать собственные эмоции и расшифровывать скрытую за ними информацию;
- смогут применять простые инструменты избавления от стресса и управления своими эмоциями.

### Учебно-тематический план:

Наименование дисциплины	Всего (акад.ч)	В том числе		Форма контроля
		лекции (акад.ч.)	практика (акад.ч.)	
<b>Как избавиться от стресса и обрести внутреннюю свободу</b>	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	4	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> 14:30 – 15:50 16:00 – 17:30	4	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:**

- Три мысленные установки, лишаящие нас счастья. Как их распознать и обезвредить?
- Три механизма «качественного» страдания. Кому и зачем нужны страдания «с упоением»? Как от них избавиться?
- Семь ошибок мышления, разрушающих нашу жизнь и здоровье. Почему мы «наступаем на одни и те же грабли»? Работа над собственными ошибками.
- Четыре иллюзии, ограничивающие нашу свободу. Почему мы оказываемся пленниками своих эмоций и чувств?
- Учимся управлять психоэмоциональным и физическим состоянием. Специальные антистрессовые медитативные, дыхательные и телесные практики.

**Формы работы:** информационные блоки, тренинговые упражнения, работа в группе с индивидуальным подходом.