

Кинезиогимнастика лица – эффективный инструмент сохранения психологического здоровья: практика применения в работе помогающих специалистов

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:**

- работать с паническими атаками и избавлять от внутренних страхов;
- замедлять старение мозга и улучшать когнитивные способности;
- развивать эмоциональный интеллект и улучшать эмоциональную саморегуляцию;
- восстанавливать нервную систему после перенесенных неврологических и сосудистых заболеваний (инсульт, инфаркт, невроз, парез лицевого нерва, COVID-19);
- развивать артикуляцию и четкость речи, уверенность и выразительность в публичных выступлениях;
- корректировать возрастные изменения кожи лица, повышать ее тонус;
- прорабатывать психосоматические причины заболеваний;
- повышать качество повседневной жизни.

Учебно-тематический план:

Наименование дисциплины	Всего (акад.ч)	В том числе		Форма контроля
		лекции (акад.ч.)	практика (акад.ч.)	
Кинезиогимнастика лица – эффективный инструмент сохранения психологического здоровья: практика применения в работе помогающих специалистов	20	6	14	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
20	3	дд.мм.гг начала	Все дни 10:00 – 11:20	8	20	0	дд.мм.гг, супервизия

		программы – дд.мм.гг окончания программы	или или	11:30 – 13:00 10:30 – 11:50 12:00 – 13:30 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:

- Кинезиогимнастика лица - один из инструментов кинезиотерапии.
- Энергетические меридианы человека: понятие в системе У-Син, расположение на теле (конечности, шея, голова, внешние половые органы), значение в восстановлении физического, психологического и эмоционального состояния.
- Стресс и его последствия: виды, взаимосвязь с точками на меридианах тела (отрицательные триггерные точки).
- Алгоритм проведения кинезиогимнастики лица:
 - правила использования;
 - подготовка и расслабление;
 - меридианальная гимнастика;
 - образовательная кинезиология (упражнения из «Гимнастики мозга» и «Кругов зрения»);
 - акупунктурная косметология (активизация мышечной ткани лица и туловища, проработка акупунктурных точек на теле, включая лицо);
 - глазодвигательные упражнения;
 - медитативные кинезиологические техники.
- Дневник позитивного мышления.

Формы работы: мини-лекция с опорой на веб-презентацию, демонстрация и разучивание упражнений, ответы на вопросы.