

## **«Современные технологии эффективной релаксации, саморегуляции и самопрограммирования.»**

**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:**

- освоить эффективные технологии релаксации, саморегуляции и самопрограммирования, позволяющие получить комплексный оздоравливающий эффект;
- научиться уменьшать нервно-мышечное напряжение и физические симптомы стресса;
- научиться контролировать уровень собственной тревожности, страхов и навязчивых состояний;
- нормализовать сон, когнитивные процессы (внимание, память, мышление), повысить уровень трудоспособности;
- развить навыки самопрограммирования на достижение физического, психологического и материального благополучия;
- использовать полученные знания и навыки для оказания помощи себе и другим людям в затянувшихся стрессовых ситуациях.

### **Учебно-тематический план:**

Наименование дисциплины	Всего (акад.ч)	В том числе		Форма контроля
		лекции (акад.ч.)	практика (акад.ч.)	
«Современные технологии эффективной релаксации, саморегуляции и самопрограммирования.»	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	<b>1 день</b> 11:00 – 12:30 12:40 – 14:10 обед 14:10 – 14:50 14:50 – 16:20 16:30 – 18:00	8	24	0	дд.мм.гг, супервизия

			<b>Все остальные дни</b> 10:00 – 11:30 11:40 – 13:10 обед 13:10 - 13:50 13:50 – 15:20 15:30 – 17:00				
--	--	--	--	--	--	--	--

ОП – образовательная программа

ОД – образовательная деятельность

ЕОН – ежедневная образовательная нагрузка

ЕНОН – еженедельная образовательная нагрузка

ИОМ – итоговое оценочное мероприятие

#### **Учебная программа:**

- Базовые виды и техники: аутогенная релаксация и самогипноз, миопрогрессивная релаксация по Джекобсону и Эверли, идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция.
- Динамическая и экстренная релаксация: техника «Ключи релаксации»: цвет и цветовые композиции, ароматерапия, музыка, телесные ключи.
- Психофизиологическое воздействие музыки: что и как использовать в целях позитивной саморегуляции?
- Современные психотехнологии саморегуляции и самопрограммирования: ментальный тренинг, медитативные практики.
- Концептуальные представления, позволяющие осуществлять самостоятельное развитие освоенных психотехнологий.

**Формы работы:** мини-лекции, групповое обсуждение, практические упражнения для освоения предлагаемых технологий и отработки практических навыков.