

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Пять стихий здоровья в урагане жизни».

Методы восстановления энергетического потенциала и внутренней гармонии»

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: очная.

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

- освоят методы, помогающие выйти из стресса, возратить позитивный настрой, активизировать положительную мотивацию к работе и жизни и стимулировать скрытые энергетические ресурсы;
- смогут использовать полученные знания и навыки для эффективного оказания помощи другим людям.

Учебно-тематический план:

Наименование дисциплины	Всего (акад.ч)	В том числе		Форма контроля
		лекции (акад.ч.)	практика (акад.ч.)	
«Пять стихий здоровья в урагане жизни». Методы восстановления энергетического потенциала и внутренней гармонии»	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 Все остальные дни 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

ОП – образовательная программа
ОД – образовательная деятельность
ЕОН – ежедневная образовательная нагрузка
ЕНОН – еженедельная образовательная нагрузка
ИОМ – итоговое оценочное мероприятие

Учебная программа:

- Основные эмоциональные состояния или «вегетативная» душа.
- Связь эмоций, физического самочувствия и экологии.
- «Грубые» эмоциональные состояния и их роль для выживания человека.
- «Закон взаимопорождения эмоций» как способ гармонизации эмоционального состояния.
- «Закон взаимоподавления эмоций» как способ нейтрализации негативного эмоционального состояния.
- Освоения 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: мини-лекции, релаксация, направленная медитация, современные техники наведенного транса, телесно-ориентированные техники, самогипноз.