

Практика танцевально-двигательной терапии в условиях санатория, фитнес центра и центра социальной поддержки: профилактика и коррекция эмоционального выгорания, трудностей в общении, внутриличностных конфликтов

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:**

- познакомятся с конкретными программами и алгоритмами использования танцевальной терапии в условиях санаторного лечения и фитнес-центров с людьми разного возраста;
- получают опыт работы с различными психологическими проблемами клиентов в процессе групповых танцевально-терапевтических занятий;
- заразятся интересом и любовью к методу танцевальной терапии от ведущей семинара;
- используют полученный позитивный опыт и практические навыки в последующей работе.

Учебно-тематический план:

| Наименование дисциплины | Всего (акад.ч) | В том числе | | Форма контроля |
|--|----------------|------------------|--------------------|----------------|
| | | лекции (акад.ч.) | практика (акад.ч.) | |
| Практика танцевально-двигательной терапии в условиях санатория, фитнес центра и центра социальной поддержки: профилактика и коррекция эмоционального выгорания, трудностей в общении, внутриличностных конфликтов | 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 | 6 | дд.мм.гг | Все дни | 4 | 24 | 1 | дд.мм.гг, |

| | | | | | | | |
|--|--|-----------------------------|--|--|--|--|------------|
| | | начала программы – дд.мм.гг | 10:00 – 11:20 11:30 – 13:00 | | | | супервизия |
| | | окончания программы | или 10:30 – 11:50 12:00 – 13:30 | | | | |
| | | | или 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:

- Целесообразность использования элементов системы «Пилатес» Дж. Пилатеса в вводной части танцевально-терапевтических занятий.
- Упражнения для активизации различных групп мышц.
- Упражнения на расслабление и растяжку зажатых и напряженных мышц.
- Целесообразность использования системы «Гимнастика мозга» Пола Деннисона в основной части танцевально-терапевтических занятий.
- Упражнения для активизации тела и полушарий головного мозга.
- Упражнения для восстановления связи тела и «головы», тела и «ума».
- Система занятий для раскрепощения тела на физическом и психологическом уровнях.
- Упражнения для стабилизации психоэмоционального состояния в заключительной части танцевально-терапевтического занятия..
- Синдром профессионального и эмоционального выгорания: причины и проявления.
- Упражнения, направленные на коррекцию симптомов выгорания.
- Упражнения для профилактики возникновения данного синдрома.
- Работа с личными запросами участников на групповых танцевально-терапевтических занятиях: тема одиночества, поиск себя и самоопределение, конфликты в общении; потеря взаимопонимания, неуверенность в себе.

Формы работы: мини-лекции, групповые техники и индивидуально-направленные упражнения, танцевально-терапевтические сессии, просмотр и разбор видео материалов из опыта работы ведущего, ответы на вопросы, работа с запросами участников.