

## **Отечественная традиция телесно-ориентированной психотерапии: практика био-энерго-системо-терапии (БЭСТ)**

**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:

- получить полное представление о теоретических и методических основаниях био-энерго-системо-терапии;
- освоить базовый алгоритм работы, познакомиться на практике с основными техниками и приемами данного подхода;
- понять области применения, возможности и ограничения БЭСТ;
- оценить собственную готовность для работы в рамках данного направления телесно-ориентированной терапии,
- использовать полученный опыт и знания в собственной лечебной практике.

### **Учебно-тематический план:**

Наименование дисциплины	Всего (акад.ч)	В том числе		Форма контроля
		лекции (акад.ч.)	практика (акад.ч.)	
Отечественная традиция телесно-ориентированной психотерапии: практика био-энерго-системо-терапии (БЭСТ)	48	16	32	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
48	6	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 <b>Все остальные дни</b>	8	48	2	дд.мм.гг, супервизия

			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:

- история формирования и теоретические аспекты БЭСТ.
- Сходство и различие с основными направлениями телесно-ориентированной терапии.
- Практические аспекты психотерапевтических сеансов: обратная связь, активный диалог, динамический транс, управление вниманием, образное моделирование.
- Телесные метафоры: модальности, особенности интерпретации и трансформации.
- Трансовые состояния: возникновение, генерирование, использование в лечебных целях.
- Требования к специалисту в области БЭСТ: техника безопасности, оборудование, рабочее место, одежда, упражнения для подготовки к работе, самонастройка и самокоррекция.
- Базовые приемы и техники БЭСТ: понятие о релаксации, растяжки (горизонтальные статические, вертикальные и дуговые, индивидуальные и групповые, динамические и Х-растяжки), эффект левитации.
- Базовые массажные техники: отличие от классического массажа, специфика выполнения, работа с болевыми синдромами, взаимосвязь гистаминных и психоэмоциональных блоков, поиск и деблокировка.
- Приемы с опорой на прессуру: понятие о меридианах, связь энергетических центров с нервной и эндокринной системой, комбинированный точечный массаж аккумулятивного действия, перевод телесного воздействия в психотерапевтическое.
- Глубокий биоэнергетический дренаж грудной клетки и органов грудной полости: дозированное болевое воздействие, дыхательные техники, коррекция хронического стресса и тяжелых депрессивных состояний.
- Приемы мануальной терапии: суггестивно-мануальные техники, геральдическое древо, роллинги (откатывание), коррекции эмоциональных проблем, невротических и психосоматических синдромов.
- «Хилерские» техники: приемы локального воздействия, эффект биоэнергетического поля, область применения, психотерапевтический эффект.
- Бесконтактные техники: круги гармонизации, интерпретация цветовых метафор, области применения и назначение.

**Формы работы:** мини-лекции, демонстрации приемов и техник, групповые и индивидуальные упражнения для отработки навыков, методические анализы и разборы.