

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 2 день 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:

- 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.