Автономная некоммерческая организация
Дополнительного профессионального образования
«Институт практической психологии «ИМАТОН»

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНО ДПО «ИППИ»
_____О.И. Муляр
«10» ноября 2025 г.
М.П.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа профессиональной переподготовки
«Телесно-ориентированная психотерапия: системный подход»

Цель: приобретение теоретических знаний и отработка практических навыков, необходимых для освоения современных методов телесно-ориентированной психотерапии, для ведения нового вида профессиональной деятельности в сфере психологического консультирования.

Категория слушателей: специалисты с высшим профессиональным образованием.
Срок обучения: 1100 академических часов: контактная работа с преподавателем – 511 а/ч, самостоятельная работа – 589 а/ч.
Режим занятий: 9 академических часов в день.

Программа разработана в соответствии с требованиями российского законодательства и профессиональных стандартов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 14.09.2023 № 716н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере» (трудовые функции: А/01.6, А/02.6).

Возможные наименования должностей, профессий: психолог, практический психолог.

Требования к образованию:

- высшее образование (профильный бакалавриат или магистратура);
- высшее (непрофильный бакалавриат) и программа профессиональной переподготовки по профилю деятельности.

Выпускники, успешно освоившие программу профессиональной переподготовки,

получат следующие профессиональные и личностные компетенции.

Знания:

- Основы психотерапии, психологические аспекты соматических и психических заболеваний.
- Теоретические и методические основы телесно-ориентированной психотерапии, разные направления телесно-ориентированной психотерапии, их психотерапевтические ресурсы.
- История телесно-ориентированного подхода.
- Основы телесно-ориентированного подхода: связи между психикой и телом, механизмы формирования психосоматических расстройств с точки зрения психоанализа, нейрофизиологии и вегетативной регуляции. Базовые понятия, связанные с телом: заземление, энергия, мышечные блоки.
- Этические аспекты телесно-ориентированной психотерапии: специфические и неспецифические этические правила, этика прикосновений. Этический кодекс телесного терапевта.
- Принципы и стратегии оказания психологической помощи клиентам с различными проблемами.
- Подходы и методы телесно-ориентированной психотерапии в работе с кризисными состояниями и последствиями психической травмы.
- Методика организации и проведения индивидуальной и групповой телесной психотерапевтической сессии.
- Особенности протекания психической жизни человека в норме и при наличии психопатологии.
- Основы возрастной и социальной психологии.
- Основы психологии личности, теории личности.
- Методы и способы оценки психического состояния людей.
- Нормативные правовые акты, регламентирующие организацию и реализацию социально-психологического сопровождения граждан и социальных групп, психологической помощи гражданам и социальным группам.
- Требования к профессиональной этике, конфиденциальности личной информации, хранению и оперированию персональными данными физических лиц.

Умения:

- Разрабатывать планы реализации психологического сопровождения, психологических услуг и психологической помощи гражданам и социальным группам.
- Выявлять и анализировать психическое состояние и индивидуальные психологические особенности личности, влияющие на поведение и взаимоотношения с окружающими людьми.
- Подбирать и применять набор диагностических методик и диагностического инструментария в соответствии с возрастными особенностями личности.
- Анализировать полученные в результате диагностики данные, составлять психологическое заключение.
- Определять в ходе беседы, имеющиеся у клиента проблемы и диагностировать

уровень его мотивации к их преодолению.
- Оказывать психологическую поддержку лицам для выхода из трудных жизненных ситуаций.
- Применять методы телесно-ориентированной психотерапии.
- Выявлять связь между симптомами и психоэмоциональным состоянием.
- Использовать специальные методические приёмы и техники телесно-ориентированной психотерапии (мышечная релаксация, дыхательные, медитативные и массажные техники, реинтеграция, балансировка и пр.), их интеграцию с другими психотерапевтическими методами.
- Организовывать эффективное консультативное взаимодействие с клиентом с использованием теории и методологии телесно-ориентированной психотерапии.
- Использовать методы телесной терапии для коррекции проблем личностного развития взрослого человека, в работе с детьми и подростками (диагностика, коррекция и развитие личности; профилактика эмоциональных и поведенческих нарушений), в работе с беременными женщинами.
- Использовать методы телесной терапии для коррекции психосоматических и сексуальных расстройств, неврологических поражений, в работе с острыми стрессовыми и посттравматическими стрессовыми состояниями.
- Работать с мышечными зажимами, хроническим напряжением, помогать клиентам освобождать телесные блоки.
- Применять техники работы с дыханием, заземления, восстановления телесных границ.
- Работать с последствиями травм, используя телесные методы для безопасной переработки травматического опыта.
- Обучать клиентов навыкам саморегуляции, развивать способность осознавать телесные ощущения и управлять эмоциональным состоянием через тело.
- Использовать методы оценки эффективности телесно-ориентированной психотерапии.
- Интегрировать телесные техники в психологическое консультирование, выстраивать комплексный подход в работе с клиентом, сочетая методы с другими направлениями.
- Обрабатывать и хранить персональные данные физических лиц.

Навыки:

- Проведение комплексной психологической диагностики с целью оценки структуры личности, наличия патопсихологических особенностей, потребностно-мотивационной и эмоциональной сфер.
- Определение основных направлений психологической и социально-психологической помощи в коррекции психологического состояния в соответствии с результатами проведенного психологического обследования.
- Осуществление критического анализа проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработка стратегии действий.
- Подготовка психологического заключения по результатам психологического обследования гражданам, в том числе родителям (законным представителям) детей

до 18 лет.

- Проведение консультаций с фокусом на телесные симптомы: формулировать проблему, выявление мышечных зажимов, выстраивание структуры сессии.
- Телесное осознавание — осознанное направление внимания на внутренние эмоциональные процессы, проявляющиеся в телесных ощущениях и движениях.
- Рефлексия телесных ощущений и движений — опознавание и устранение дискомфорта до того, как он перешёл в болезненные симптомы.
- Создание безопасного и поддерживающего пространства для клиента.
- Подбор методов телесно-ориентированной терапии в зависимости от самочувствия и состояния клиента.
- Этическое ведение телесно-ориентированной практики с учётом границ и индивидуальных особенностей клиента.
- Использование техник телесной психосоматической терапии для снижения стресса, стабилизации состояния и восстановления контакта с телом.
- Проведение телесно-ориентированных сессий с клиентами с тревогой, депрессией, психосоматическими проявлениями.
- Определение своего собственного профессионального стиля психологической работы, выбор одного или нескольких психотерапевтических направлений.
- Прохождение индивидуальной и групповой супервизии. Получение опыта самостоятельной деятельности в качестве супервизора.
- Обеспечение конфиденциальности полученных в результате деятельности сведений о физических лицах.

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе:			Формы контроля
			лекции	практические занятия	самост. работа	
1	2	3	4	5	6	7
1	**Блок общепрофессиональных дисциплин**	**385**	**4**	**10**	**371**	
1.1	Основы общей психологии	146	-	-	146	зачет
1.2	Возрастная психология	60	-	-	60	зачет
1.3	Основы социальной психологии	47	-	-	47	зачет
1.4	Основы психологии личности	63	-	-	63	зачет
1.5	Теории личности	20	-	-	20	зачет
1.6	Основы психодиагностики	14	-	-	14	зачет
1.7	Основы клинической психологии	20	-	-	20	зачет
1.8	Нормативно-правовые аспекты деятельности психолога-консультанта	5	-	5	-	зачет

1.9	Введение в психотерапию	10	4	5	1	зачет
2	**Блок специальных дисциплин**	**597**	**159**	**329**	**109**	
2.1	Введение в телесно-ориентированную психотерапию (ТОП). Базовые основы проведения телесно-ориентированной сессии	84	25	38	21	экзамен
2.2	Базовые методы телесно-ориентированной терапии. Телесно-ориентированный тренинг как групповая формы работы в ТОП. Способы «встраивания» телесно-ориентированной работы в имеющийся профессиональный опыт консультанта	163	45	90	28	экзамен
2.3	Телесно-ориентированная терапия психосоматических расстройств	50	15	30	5	экзамен
2.4	Телесно-ориентированная терапия посттравматических стрессовых расстройств (ПТСР)	59	18	36	5	экзамен
2.5	Телесно-ориентированный подход к коррекции проблем личностного развития. Целостная работа с телесным осознаванием ощущений, эмоций, образов и мыслей	54	15	30	9	экзамен
2.6	Телесно-ориентированный подход в работе с беременными. Телесная терапия в послеродовом восстановлении	27	6	12	9	зачет
2.7	Телесно-ориентированный подход к проблемам развития детей и детско-родительских отношений	72	21	42	9	экзамен
2.8	Телесно-ориентированная терапия	27	6	12	9	зачет

	сексуальных расстройств					
2.9	Телесно-ориентированная терапия неврологических поражений	14	2	7	5	зачет
2.10	Телесно-ориентированные практики как основа психологии здоровья. Стресс-менеджмент.	27	6	12	9	зачет
2.11	Супервизия: поддержка и анализ реальных консультативных сессий.	20	-	20	-	
3.0	**Подготовка к итоговой аттестации**	**100**	**-**	**-**	**100**	
	Итоговая аттестация	**18**	**-**	**9**	**9**	**защита дипломной работы**
	Итого:	**1100**	**163**	**348**	**589**	**-**