



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЧУ ДПО «ИППИ»  
«17» августа 2020 г.  
О.И. Муляр

## 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 телесно-ориентированной психотерапии.

**Категория слушателей:** специалисты с высшим профессиональным образованием.

**Срок обучения:** 486 часов аудиторных занятий.

**Режим занятий:** 9 академических часов в день.

**Выпускники, успешно освоившие программу профессиональной переподготовки, получат следующие профессиональные и личностные компетенции:**

- изучат основы психологического консультирования и психотерапии, познакомятся с психологическими аспектами соматических и психических заболеваний;
- познакомятся с теоретическими и методическими основами телесно-ориентированной психотерапии, осознают психотерапевтический потенциал телесного воздействия;
- изучат этические аспекты телесно-ориентированной психотерапии, познакомятся с этическим кодексом телесного терапевта;
- познакомятся с разными направлениями телесно-ориентированной психотерапии, осознают их психотерапевтические ресурсы;
- освоят методику организации и проведения индивидуальной и групповой телесной психотерапевтической сессии;
- сформируют базовые навыки телесного терапевта, расширят свой двигательный и поведенческий репертуар, обретут свой собственный профессиональный стиль;
- получат навык использования специальных методических приемов и техник телесно-ориентированной психотерапии (мышечная релаксация, дыхательные, медитативные и массажные техники, реинтеграция, балансировка и пр.), их интеграции с другими психотерапевтическими методами;
- освоят методы оценки эффективности телесно-ориентированной психотерапии;
- научатся 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;
- научатся использовать методы телесной терапии для коррекции психосоматических и сексуальных расстройств, неврологических поражений, в работе с острыми стрессовыми и посттравматическими стрессовыми состояниями;
- пройдут индивидуальную и групповую супервизию, получат опыт самостоятельной деятельности в качестве супервизора.

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе:		Формы контроля
			лекции	практические занятия	
1	2	3	4	5	6
<b>1</b>	<b>Блок социально-экономических дисциплин</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
1.1	Введение в психотерапию: основы психотерапии, место телесно-ориентированной психотерапии в системе психотерапии, структура личности и типология характера, социально-психологические факторы, влияющие на развитие личности	9	4	5	зачет
<b>2</b>	<b>Блок общепрофессиональных дисциплин</b>	<b>198</b>	<b>70</b>	<b>128</b>	
2.1	Введение в телесно-ориентированную психотерапию (ТОП). Базовые основы проведения телесно-ориентированной сессии	63	25	38	экзамен
2.1.1	История развития, основные школы ТОП. Анализ методологических подходов В. Райха, Ф. Александра, А Лоуэна, М. Фельденкрайза. Базовые понятия и области применения ТОП. Основные механизмы психотерапевтического воздействия. Этапы работы в ТОП и структура психотерапевтического процесса. Перенос и контрперенос в ТОП. Системный взгляд на телесную психотерапию	27	9	18	
2.1.2	Личность терапевта в ТОП. Этика работы в ТОП. Экология работы в ТОП. Формирование идентичности телесного терапевта.	9	7	2	
2.1.3	Первый контакт с клиентом. Первичное интервью, сбор психологического анамнеза. Построение психотерапевтической гипотезы. Заключение контракта. Понятие психотерапевтической интервенции. Перенос и контрперенос как основной инструмент психотерапевтического консультирования. Состояние внутренней готовности терапевта. Центрирование или подготовка тела клиента к работе. Диагностика телесного опыта. Обучение техникам прикосновения.	27	9	18	
2.2	Базовые методы телесно-ориентированной терапии: мышечная релаксация; дыхательные, медитативные и массажные техники; релаксационный комплекс; приемы работы с телесными образами и метафорами; техники работы с ощущениями и движениями; реинтеграция, балансировка,	135	45	90	экзамен

	центрирование в рамках теории «Пять элементов телесности»; холистический пульсационный массаж (палсинг) Т. Браунинг; базовые приемы био-энергосистемо-терапии (БЭСТ) Е. Зуева. Телесно-ориентированный тренинг как групповая формы работы в ТОП. Способы «встраивания» телесно-ориентированной работы в имеющийся профессиональный опыт консультанта.				
<b>3</b>	<b>Блок специальных дисциплин</b>	<b>270</b>	<b>89</b>	<b>181</b>	
3.1	Телесно-ориентированная терапия психосоматических расстройств. Психобиологические основы психосоматического единства человека. Расстройства психосоматического спектра. Телесная работа в терапии психосоматических расстройств. Возможности работа с телом в клинике соматических заболеваний.	45	15	30	экзамен
3.2	Телесно-ориентированная терапия посттравматических стрессовых расстройств (ПТСР). Основные подходы к оказанию помощи при ПТСР. Научные и мировоззренческие предпосылки использования ТОП при тяжелых психотравмах. Телесное осознание как способ переживания психологической травмы и ее ресурсной интеграции в жизненный опыт. Экзистенциальная телесно-ориентированная психотерапия травмы Д. Ингла. Техника переработки травматического опыта Э. Джозефа и Л. Зеттл. Техники процессуальной терапии А. Миндела в работе с ПТСР.	54	18	36	экзамен
3.3	Телесно-ориентированный подход к коррекции проблем личностного развития. Терапия дезадаптивных психических состояний с использованием техник палсинга. Приемы палсинга в коррекции базовых личностных проблем: принятие себя и окружающего мира, ощущение собственной ценности, выстраивание границ. Телесно-ориентированные подходы к коррекции деструктивных эмоций и негативных жизненных сценариев. Психологическая реабилитация людей с пограничными состояниями психики с использованием техник холистического массажа. Симптом как напоминание о недожитом жизненном опыте. Целостная работа с телесным осознанием ощущений, эмоций, образов и мыслей.	45	15	30	экзамен

3.4	Телесно-ориентированный подход в работе с беременными. Основы перинатальной психокоррекции. Физиологические и психологические особенности беременности. Специфика телесной работы с беременными. Гимнастика по триместрам, возможности аквааэробики и остеопатии. Релаксация и дыхательные техники во время беременности и родов. Обезболивающий массаж, родовые позы, партнерское взаимодействие в родах. Телесная терапия в послеродовом восстановлении.	18	6	12	зачет
3.5	Телесно-ориентированный подход к проблемам развития детей и детско-родительских отношений. Телесно-ориентированные практики, способствующие формированию безопасной привязанности в младенческом возрасте. Игровые телесные практики для эмоционального, коммуникативного и когнитивного развития детей раннего, дошкольного и младшего школьного возраста. Ребенок как проекция психологического статуса и поведения родителей: телесная диагностика проблем детского развития. Коррекция отклонений в раннем развитии, неврозов и психосоматозов у детей методами БЭСТ и телесно-ориентированного психоанализа. Возможности БЭСТ и телесно-ориентированного психоанализа в коррекции трудного поведения у подростков.	63	21	42	экзамен
3.6	Телесно-ориентированная терапия сексуальных расстройств: общие и специфические телесные симптомы при расстройствах сексуальной сферы. Визуализация, актуализация и коррекция состояния, восстановление общего тонуса. Вибрационные техники при восстановлении нормального кровотока в подпочечной области. Техника выполнения психо-суггестивной мануальной терапии живота (висцеральная матрица, эротическая матрица, экологическая матрица). Стереометрическая техника «Солнышко» при гинекологических нарушениях.	18	6	12	зачет
3.7	Телесно-ориентированная терапия неврологических поражений: выявление и коррекция телесной метафоры. Техники, направленные на восстановления целостности образа тела. Дозированные болевые воздействия и их роль в формировании нормального образа тела. Обучение движению при различных расстройствах двигательной сферы.	9	2	7	зачет

3.8	Телесно-ориентированные практики как основа психологии здоровья: приемы психологической саморегуляции. Кинезиологическая гимнастика. Стратегия и тактика работы с телом для улучшения состояния здоровья. Стресс-менеджмент.	18	6	12	зачет
	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>9</b>	<b>-</b>	<b>9</b>	защита аттестационной работы
	<b>Итого:</b>	<b>486</b>	<b>163</b>	<b>323</b>	