

Телесно-ориентированный тренинг «Истории моего тела»: методика проведения.

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, дневная.

В результате обучения участники усовершенствуют или получают следующие профессиональные и личностные **компетенции:**

- познакомиться с методикой проведения тренинга «Истории моего тела», его возможностями, этапами работы, действующими психотерапевтическими механизмами;
- повысить уровень телесного осознания, расширить и проработать образ своего «Я»;
- частично освободиться от паттернов, ограничивающих проявления «Я» в телесном реагировании;
- сформировать базовые компетенции, необходимые ведущему телесно-ориентированного тренинга;
- обогатить свой инструментарий телесно-ориентированными практиками..

Учебно-тематический план:

Наименование дисциплины	Всего (акад.ч)	В том числе		Форма контроля
		лекции (акад.ч.)	практика (акад.ч.)	
Телесно-ориентированный тренинг «Истории моего тела»: методика проведения	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	3	дд.мм.гг начала программы – дд.мм.гг окончания программы	Все дни 10:00 – 11:20 11:30 – 13:00 или 10:30 – 11:50 12:00 – 13:30 или 14:30 – 15:50	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:

Теоретическая часть:

- Задачи, решаемые на тренинге:
 - принятие и расширение образа «Я»;
 - уменьшение стереотипов поведения, реагирования, самопредъявления;
 - обнаружение и освобождение от травматичного опыта, запечатленного в теле.
- Этапы тренингового процесса и действующие терапевтические механизмы.
- Специфика групповой телесно-ориентированной работы, роль ведущего и особенности управления групповой динамикой.

Методическая часть:

- Особенности применения телесно-ориентированных техник в тренинговой работе.
- Психофизиологические и психотерапевтические результаты:
 - разрядка и перераспределение избыточной энергии;
 - катарсическое высвобождение сдерживаемых чувств и эмоций;
 - активизация, энергетизация организма;
 - психофизическая регуляция.
- Социально-психологические функции программы «Истории моего тела»:
 - выражение чувств и отношений личности;
 - установление и регуляция отношений;
 - диагностика отношений;
 - самопознание и познание других.
- Базовые техники: Body-work, Continuum, Body-Mind Centering, дыхательные техники, техники Александера, контактная импровизация, аутентичное движение.
- Работа с активным воображением и измененными состояниями сознания.

Практическая часть:

- Демонстрация возможностей программы «Истории моего тела»:
 - раскрытие и отреагирование внутренних конфликтов;
 - получение эмоционально позитивного опыта через восприятие движения;
 - увеличение числа способов самовыражения;
 - осознание своего двигательного репертуара, сопряженного с определенными паттернами межличностных отношений.
- Техники разогрева, группового взаимодействия, эмоциональной экспрессии, самоисследования.
- Техники работы с дыханием, голосом, телом, образным движением, образом «Я».
- Рефлексия внутреннего опыта, инсайтов, переживаний.

Формы работы: мини-лекции, демонстрации, разбор примеров из практики, обсуждения, рефлексия и самоисследование.