

72	9	дд.мм.гг начала про- граммы – дд.мм.гг окончания программы	1 день каждой ступени 11:00 – 12:30 12:40 – 14:10 обед 14:10 – 14:50 14:50 – 16:20 16:30 – 18:00 Все остальные дни 10:00 – 11:30 11:40 – 13:10 обед 13:10 - 13:50 13:50 – 15:20 15:30 – 17:00	8	48	1	дд.мм.гг, супер- визия
----	---	---	--	---	----	---	---------------------------

ОП – образовательная программа

ОД – образовательная деятельность

ЕОН – ежедневная образовательная нагрузка

ЕНОН – еженедельная образовательная нагрузка

ИОМ – итоговое оценочное мероприятие

I СТУПЕНЬ (24 ак. часа)

Учебная программа

- Язык тела и свойства тела.
- Основные понятия и механизмы телесно-ориентированной терапии.
- Базовые навыки телесно-ориентированного терапевта.
- Телесный образ себя и его влияние на жизненные сценарии.
- Матрица устойчивых патологических состояний.
- Телесно-ориентированные техники управления эмоциями.
- Стратегия и тактика работы с телом для улучшения состояния здоровья.
- Телесная терапия при головной боли, бессоннице, боли в различных отделах позвоночника.
- Телесно-ориентированные подходы к коррекции негативных жизненных сценариев.
- Возможности телесной терапии в работе с семейными парами.
- Восстановление взаимопонимания и разрешение конфликтов через работу с телом.

II СТУПЕНЬ (24 ак. часа)

Учебная программа

- Современный взгляд на природу эмоций.
- Первичные, вытесненные и перенятые эмоции.
- Отличие негативных эмоций от деструктивных эмоций.
- Особенности телесно-ориентированной работы со страхом, гневом, чувством вины.
- Телесно-ориентированные техники для преодоления деструктивных эмоций.
- Влияние особенностей эмоционального реагирования на формирование жизненных сценариев.
- Телесно-ориентированные техники для повышения стрессоустойчивости и развития психологической гибкости.
- Телесно-ориентированные техники для формирования желаемых состояний: творческой активности, готовности начинать и завершать действия, уверенности в ситуации противостояния и осуществления изменений.
- Телесно-ориентированные техники для коррекции разрушающих жизненных стратегий.

III Ступень (24 ак. часов)

Учебная программа

- Психологические причины возникновения болезни.
- Роль болезни в жизни и ее цели. Болезнь как субличность.
- Язык болезни. Связь заболеваний с психофизиологическими особенностями человека.
- Телесно-ориентированные техники восстановления и поддержания здоровья при различных хронических заболеваниях: проблемы с давлением, заболевания сердечно-сосудистой системы, позвоночника, желудочно-кишечного тракта.
- Использование дыхательных практик для профилактики заболеваний и укрепления здоровья, управления эмоциями и повышения устойчивости к стрессу.
- Телесно-ориентированные техники коррекции жизненных стратегий, способствующие развитию болезни.

Формы работы: мини-лекции, статические и динамические упражнения, дыхательные практики, работа с рисунками и образами, медитативные и релаксационные практики.