

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

«Основы саморегуляции и саморелаксации для специалистов, работающих с людьми»

Курс предназначен для лиц, работающих с людьми, которые хотят освоить методы саморегуляции и саморелаксации для повышения эффективности своей деятельности. Психологи и педагоги смогут применять данные техники в работе со своими клиентами.

Количество обучающихся в группе: не более 10.

Форма обучения: очная

Форма итогового контроля – зачет – тестирование

Документ об окончании курса – удостоверение о повышении квалификации.

Обучение осуществляется на основании договора с ООО «РЕСУРС», имеющим лицензию Комитета по образованию Санкт-Петербурга на осуществление образовательной деятельности, об обучении по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации.

Присутствует возможность оформления документов для получения социального налогового вычета (13% от стоимости обучения у работодателя в течение месяца после окончания обучения или в ФНС по окончании финансового года).

Общая продолжительность обучения: 24 часа, 4 воскресенья (через одно: 1 воскресенье обучаемся, одно – отдыхаем), **17 марта 2024, 31 марта 2024, 14 апреля 2024, 28 апреля 2024 года**, с 10 до 17, предусмотрены перерывы: 2 по 15 минут и 1 – час на обед.

Начало обучения: 17 марта 2024 года, окончание обучения – 28 апреля 2024 года

Место обучения: Центр развития личности и бизнеса «Ресурс», Санкт-Петербург, ст.м. Московская, Звездная, ул. Среднерогатская, дом 13, корп. 2. Для лиц, пользующихся метро, будет обеспечена доставка от метро к месту проведения тренинга и обратно.

Стоимость обучения: 25.000 – до 10.01.2024, 28.000 – с 11.01.2024 и до 01.03.2024, 30.000 рублей - с 01.03.2024 – и до начала тренинга, рассрочка не предусмотрена. Пропущенные занятия не восстанавливаются. В случае пропуска обучающимся занятия ему будет выслан дидактический материал для самостоятельной работы. Деньги за обучение не возвращаются, но могут быть зачтены в качестве оплаты за любой другой курс, проводимой этими же преподавателями.

Обучающиеся научатся:

- управлять своими эмоциями в сложных ситуациях;
- применять навыки саморегуляции и стрессоустойчивости;
- проводить диагностику своего состояния;
- подбирать индивидуальные методы для восстановления эмоционального состояния;
- корректно реагировать на неконструктивное поведение собеседника;
- повышать уровень энергии для профилактики профессионального выгорания.

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Часы		Тренер
		Всего	В том числе	

			Теоретических	Практических	
1.	Введение в понятие «саморегуляция»	1	1		
1.1.	<p><u>Теория:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие саморегуляции. Цель и задачи саморегуляции. 2. Концепция триединого мозга (по Полу Д. Маклину): рептильный мозг, лимбический мозг, неокортекс. 3. Понятия стресса и релаксации (расслабления). 	1	1		
2.	Базовые техники саморегуляции.	12	6	6	
2.1.	<p><u>Теория:</u></p> <p>Понятие ассоциации (включенности в ситуацию) и диссоциации (роли наблюдателя).</p> <p><u>Практика (предполагается работа в парах, тройках):</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения «Ассоциация с приятными переживаниями», «Диссоциация от неприятных переживаний» 2. Упражнение «Взгляни на ситуацию со стороны» (по р. Дилтсу «Многомерная диссоциация») 3. Упражнение «Быстрое прерывание токсичной коммуникации» 	3	1,5	1,5	
2.2.	<p><u>Теория:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие модальности (как человек воспринимает и обрабатывает информацию) и субмодальности. 2. Понятие субмодального редактирования (изменения отношения к ситуации с помощью воображения). <p><u>Практика:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение по изменению отношения к ситуации с помощью субмодального редактирования 	2	1	1	
2.3.	<p><u>Теория:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Условные рефлексы – триггеры (якоря), запускающие позитивную и негативную реакцию. 2. Правила постановки якорей. 3. Интеграция позитивных якорей. 4. Коллапс (разрушение) негативных якорей. <p><u>Практика (предполагается работа в парах, тройках):</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение по постановке якорей, интеграции якорей, коллапсу якорей (выявление триггеров, запускающих негативную реакцию и их нейтрализация) 	3	1,5	1,5	
2.4.	<p><u>Теория:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Базовая теория эмоций (по П. Экману). 2. Принципы управления эмоциями. <p><u>Практика (предполагается работа в парах, тройках).</u></p> <p>Упражнения по:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Определению своей эмоции и эмоции собеседника (осознание своего эмоционального состояния). 2. Шкалированию эмоций (сознательное 	4	2	2	

	управление своим эмоциональным состоянием). 3. Изменение отношения к ситуации с помощью эмоционального интеллекта.				
3.	Базовые техники саморелаксации	11	3,5	6,5	
3.1.	<u>Теория:</u> Основы прогрессивной (активной) релаксации по Э. Джекобсону <u>Практика:</u> Прогрессивная мышечная релаксация по Э. Джекобсону	1,5	0,5	1	
3.2.	<u>Теория:</u> Понятие аутогенной и идеомоторной тренировки <u>Практика:</u> Упражнение «Как перестать себя накручивать» <u>(по желанию организаторов и участников тренинга)</u>	1,5	1	0,5	
3.3.	<u>Теория:</u> Метод сенсорной репродукции в саморегуляции <u>Практика:</u> Сенсорная репродукция для отдыха, расслабления и активизации состояния	2	0,5	1,5	
3.4.	<u>Теория:</u> 1. Понятие и основными принципы «ментального тренинга» (по М. Бендюкову). 2. Позитивное мышление. Понятия «рамка проблемы» и «рамка решения». 3. Постановка целей и планирование будущего в условиях неопределенности. 4. 9 обязательных условий постановки цели 5. Методы работы с прошлым, оцениваемым как негативное <u>Практика:</u> 1. Выполнение упражнения «9 обязательных условий целеполагания» (по Лесли Камерон) 2. Выполнение упражнения «Психическое расслабление» или «Уверенность в себе» (по М. Бендюкову) <u>(на выбор организаторов или участников тренинга)</u>	4	1	3	
3.5.	<u>Теория:</u> 1. Психотехнологии медитации. 2. Формальные и неформальные практики медитации <u>Практика:</u> 1. Медитация концентрации - изюмная медитация	2	0,5	1,5	
ИТОГО:		24	10,5	13,5	

