

**РОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ В РАСШИРЕНИИ «РЕПЕРТУАРА»  
ПСИХОЛОГА  
(НА ПРИМЕРЕ ПРОГРАММЫ «РЕЛАКСАЦИЯ. СНЯТИЕ  
МЫШЕЧНЫХ ЗАЖИМОВ (ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ  
ПРАКТИКУМ)»)**

**МАРИНА И.Е.**

Россия, г.Красноярск, Сибирский государственный технологический  
университет

Ежедневно мы испытываем массу стрессов и с течением жизни психическая нагрузка возрастает – возрастает потребность в умении сохранять свое здоровье, прежде всего, психологическое, которое в свою очередь определяет здоровье физиологическое.

Использование методов телесно-ориентированной терапии, которая является одним из основных направлений современной практической психологии, позволяет: улучшить субъективное самочувствие и укрепить психическое здоровье; развить самосознание и самоисследование клиентов для коррекции или предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений; содействовать процессу личностного развития.

Курс «Сеанс релаксации» предоставляет методическую возможность специалистам различного любого профиля, главным образом, психологам, педагогам, социальным работникам применять алгоритм сеанса релаксации и использовать в нем релаксационные техники в рамках своей работы с клиентами.

Цель программы – предоставить теоретические знания и практические умения и навыки, позволяющие психологам, педагогам, социальным работникам более эффективно организовывать свою деятельность по организации и проведению сеанса релаксации, используя средства и методы телесно-ориентированной терапии.

Задачи программы:

- 1) познакомиться с алгоритмом сеанса релаксации;
- 2) выделить условия организации и проведения, а также средства сеанса релаксации;
- 3) рассмотреть навыки, необходимые тренеру при реализации сеанса релаксации;
- 4) сформировать психологические знания и умения, необходимые для организации и проведения сеанса релаксации.

Особенности курса: авторский алгоритм сеанса релаксации, а также практико-ориентированная направленность; разделение учебного материала на структурные элементы, которые позволяют дать необходимую информацию для формирования определенных знаний, умений и навыков.

В результате освоения курса слушатель должен:

знать:

- сущность основных понятий;
- условия проведения и средства реализации сеанса релаксации;
- составляющие алгоритма сеанса релаксации;
- основные навыки, необходимые тренеру, реализующему сеанс релаксации.

уметь:

- самостоятельно применять релаксационные техники;
- организовывать и проводить сеанс релаксации.

владеть:

- системой составления алгоритма сеанса релаксации;
- социально-психологическими и психолого-педагогическими технологиями работы с клиентом / группой клиентов;
- техникой психологического анализа проведенного сеанса.

Учебно-тематический план программы «Релаксация. Снятие мышечных зажимов (Телесно-ориентированный практикум)» представлен в таблице 1.

№ п/п	ТЕМА	В том числе				
		всего часов	аудиторная работа		внеауд. работа	
			лекция	практика	СРС	КСР
Модуль 1. Алгоритм сеанса релаксации						
1.	Сеанс релаксации как метод саморегуляции		2	4		
2.	Назначение сеанса релаксации		1	4	4	
3.	Условия реализации сеанса релаксации		2	4	4	
4.	Средства реализации сеанса релаксации		2	4		

5.	Составляющие алгоритма сеанса релаксации		1	4		
Итого по разделу		36	8	20	8	
Модуль 2. Навыки тренера, реализующего сеанс релаксации						
6.	Навыки организации сеанса релаксации		2	4		4
7.	Навыки проведения сеанса релаксации		2	18		6
Итого по разделу		36	4	22	10	
Всего:		72				

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА

### 2.1 СОДЕРЖАНИЕ ЛЕКЦИОННОГО КУРСА

#### МОДУЛЬ 1. АЛГОРИТМ СЕАНСА РЕЛАКСАЦИИ

##### Тема 1. Сеанс релаксации как метод саморегуляции

Определение понятия «саморегуляция». Способы саморегуляции (естественные, приемы самовоздействия). Методы саморегуляции. Определение понятия «релаксация». Варианты релаксационных мероприятий. Релаксация как сеанс.

##### Тема 2. Назначение сеанса релаксации

Основное назначение сеанса релаксации. Цели, на решение которых может быть направлен сеанс релаксации. Различия индивидуальной работы и группового сеанса релаксации. Сеанс релаксации как телесно-ориентированный практикум.

##### Тема 3. Условия реализации сеанса релаксации

Условия организации и проведения сеанса релаксации: внешние атрибуты, звуковое сопровождение, признаки транса. «Секреты» организации и проведения сеанса релаксации, которые стоит учитывать во время всего процесса.

##### Тема 4. Средства реализации сеанса релаксации