

Автономная некоммерческая организация
дополнительного профессионального образования
Лаборатория идей, решений и новых технологий в психологии, психиатрии и
психотерапии «Лабиринт П»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор АНО ДПО
«Лабиринт П»
_____ В.И. Лыков
« 1 » _____ 09 _____ 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Наименование программы: «Базовый курс психосоматической саморегуляции
«Падающая капля»»

Объем: 10 часов

Москва
2025

1. Цель курса

Дать общее представление об особенностях метода и обучить приемам психосоматической саморегуляции «Падающая капля»

Целевая аудитория:

- различные категории людей (от 18 и старше, вне зависимости уровня образования и профессиональной принадлежности) заинтересованные в получении знаний и навыков для повышения своей психической устойчивости и снижения общего уровня психического напряжения

Форма обучения: заочная (дистанционная) с использованием образовательных платформ «Moodle» и «Big Blue Button»

2. Планируемые результаты освоения программы:

- Необходимый минимум теоретических знаний для осмысленного и эффективного использования навыков психосоматической саморегуляции на практике
- Умение проводить экспресс-методику самодиагностики и самоконтроля своего психического состояния
- Базовые навыки самовоздействия с использованием психосоматической саморегуляции в модификации “Падающая капля” (ПСС ПК)
- Направленные навыки использования ПСС ПК для коррекции психических состояний, связанных с повышенной тревогой, психическим напряжением, нарушением сна, утомлением и неустойчивым настроением

3. Задачи курса

1. Получить общее представление о функционировании психики в обстоятельствах, сопряженных с высоким психическим напряжением
2. Научиться распознавать признаки чрезмерного стресса и нарушения привычного (нормального) механизма психического функционирования
3. Обучиться базовым навыкам ПСС ПК для снижения общего психического напряжения и выхода в состояние оптимальной работоспособности
4. Освоить прикладные аспекты использования ПСС ПК для повышения психической устойчивости и коррекции психических состояний, связанных с повышенной тревогой, психическим напряжением, нарушением сна, утомлением и неустойчивым настроением

4 Учебные разделы

№ п/п	Наименования тем (разделов)	Учебная нагрузка			Всего (час)
		лекции	практика	самоподготовка	
1	Закономерности работы нашей психики в нормальных и экстремальных (связанных с высоким психическим напряжением или угрозой жизни) обстоятельствах	1			1
2	Общие представления о психической саморегуляции.	1			1
3	Краткие сведения о существующих методах самовоздействия (аутотренинг, медитация, прогрессивная мышечная релаксация)	1			1

4	Преимущества психосоматической саморегуляции “Падающая капля”	0,5			0,5
5	Экспресс-диагностика уровня тревоги и психического напряжения		0,5		0,5
6	Тренинг базовых навыков психосоматической саморегуляции “Падающая капля”				4
7	Особенности применения ПСС ПК для самоконтроля проявлений тревоги и страха, внутреннего напряжения, раздражительности, неустойчивого настроения				1
8	Алгоритм целенаправленного воздействия на телесные проявления, связанные с переживанием психического перенапряжения (тремор, учащенный пульс, колебания артериального давления, головные боли напряжения и т.д.)				1
					10

Краткое содержание и особенности обучающего курса

- Материал дается в доступной форме. Понимание достигается путем применения метафор и образных сравнений, помогающих передать смысл тех или иных психических процессов и состояний.
- Задействованный образный строй затем используется при осуществлении программ самовоздействия
- Акцент в процессе обучения делается на развитии практических навыков и особенностях их использования в зависимости от типа личности и специфики требующих коррекции состояний.
- Для достижения максимальной вовлеченности слушателям предлагаются различные варианты домашних заданий; производятся разборы кейсов (случаев) трудностей, наблюдавшихся в практике обучения ПСС ПК; за особые успехи причисляются баллы, которые позволяют получить существенные скидки (вплоть до прав на бесплатное прохождение других циклов).