

ООО «ИНСТИТУТ ПСИХОСОМАТИКИ»

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Институт психосоматики»
А.О. Толоконин

Телесно-ориентированная работа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки	Телесно-ориентированная работа
--	---------------------------------------

Рабочая программа дисциплины разработана ООО «Институт Психосоматики»

Рабочая программа дисциплины «Телесно-ориентированная работа»

1. Цель освоения дисциплины – формирование системы знаний в области телесной терапии.

2. Требования к результатам освоения программы:

Характеристика компетенций, подлежащих совершенствованию, и (или) перечень новых компетенций, формирующихся в результате освоения программы:

Профессиональные компетенции

ВД 1. Деятельность по социально-психологическому сопровождению и психологической помощи отдельным лицам и социальным группам (А/01.6) (по ПС «Психолог в социальной сфере»).

ВД 2. Оказание консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам» (А/03.6.) (по ПС «Психолог-консультант»)

Профессиональные компетенции	Знания	Умения	Практический опыт
1	2	3	4
ПК 1. Психологическое и социально-психологическое сопровождение граждан и социальных групп (А/01.6)	З 1.1. Методы мотивации к активности, здоровому образу жизни, психологической поддержки жизненного тонуса личности З 1.2. Основные методы содействия в мобилизации физических, духовных, личностных, интеллектуальных ресурсов личности для выхода из кризисного состояния	У 1.1. Проводить работу, направленную на обеспечение психического здоровья и развития личности граждан У 1.2. Проводить занятия в целях снятия состояния острого психологического дискомфорта/стресса, снижения психологического дискомфорта и уровня агрессии/страха У 1.3. Оказывать психологическую поддержку лицам для выхода из трудных жизненных ситуаций У 1.4. Разрабатывать программы индивидуальной работы с учетом конкретных профессиональных задач	ПО 1.2. Определение основных направлений психологической и социально психологической помощи в коррекции психологического состояния в соответствии с результатами проведенной психологической диагностики и обследования
ПК 2. Проведение мероприятий по оказанию	З 1.1. Основные понятия и положения общей психологии и	У 1.1. Использовать методы и приемы психологического	ПО 1.1. Реализация программ мероприятий по

консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам (А/03.6)	психологии личности, возрастной психологии и психологии развития З 1.2. Основные понятия и положения психодиагностики З 1.3. Основные понятия и положения клинической психологии и психологии зависимостей З 1.4. Основные понятия и положения психологии семьи и семейных отношений, психологические проблемы современной семьи З 1.5. Основные понятия и положения психологии управления конфликтами З 1.6. Теория процесса психологического консультирования и методы психологического консультирования З 1.7. Требования, предъявляемые к условиям и особенностям проведения консультативной беседы З 1.8. Приемы индивидуального, группового, семейного психологического консультирования и специфика их применения З 1.10. Условия возникновения, виды и негативные последствия психологических травм З 1.11. Виды ограничений к применению методов	консультирования в процессе оказания консультационной психологической помощи У 1.2. Поддерживать контакт с гражданином, обратившимся за консультационной психологической помощью, в процессе работы У 1.3. Соблюдать психологическую безопасность гражданина, обратившегося за получением консультационной психологической помощи, в процессе проведения мероприятий У 1.4. Формировать у граждан, обратившихся за консультационной психологической помощью, мотивацию к достижению целей психологического консультирования У 1.5. Составлять профессиональные рекомендации в соответствии с целями психологического консультирования и запросами граждан, обратившихся за консультационной психологической помощью, и трудовых коллективов У 1.6. Оказывать консультационную психологическую помощь гражданам в профессиональной ориентации, выборе индивидуальных путей	оказанию консультационной психологической помощи ПО 1.2. Поддержание контакта с гражданином, обратившимся за консультационной психологической помощью, в процессе психологического консультирования ПО 1.3. Оценка и обеспечение психологической безопасности граждан в процессе проведения мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи ПО 1.4. Поддержание мотивации к достижению целей психологического консультирования у гражданина, обратившегося за консультационной психологической помощью ПО 1.5. Оказание консультационной психологической помощи гражданам, переживающим психологический кризис и дистресс ПО 1.6. Оказание консультационной психологической помощи гражданам в решении психологических проблем профессиональной
--	--	--	--

	психологического консультирования З 1.12. Приемы эффективного завершения программ психологического консультирования	профессионального развития, трудовой деятельности У 1.7. Оказывать консультационную психологическую помощь гражданам в профессиональной адаптации и социальной самореализации У 1.8. Применять методы саморегуляции психических состояний для преодоления дистресса У 1.9. Обучать навыкам психологической саморегуляции психических состояний У 1.10. Обучать поведению, предотвращающему возникновение стресса У 1.11. Осуществлять выход из мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи	ориентации и профессионального развития, сопровождение трудовой деятельности ПО 1.7. Разработка профессиональных рекомендаций в соответствии с целями психологического консультирования и запросами граждан и трудовых коллективов, обратившихся за консультационной психологической помощью
--	---	--	--

Выпускник должен обладать компетенциями;

Код компетенции	Наименование компетенции
УК-1 по ФГОС ВО 37.03.01	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач
УК-2 по ФГОС ВО 37.03.01	Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений
УК-6 по ФГОС ВО 37.03.01	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
ОПК-3 по ФГОС ВО 37.03.01	Способен выбирать адекватные, надежные и валидные методы количественной и качественной психологической оценки, организовывать сбор данных для решения задач психодиагностики в заданной области исследований и практики
ОПК-4 по ФГОС ВО 37.03.01	Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных

	лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья
ОПК-6 по ФГОС ВО 37.03.01	Способен оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам
ОПК-7 по ФГОС ВО 37.03.01	Способность поддерживать уровень профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией

3. Структура и содержание дисциплины

3.1. Виды учебной работы и их трудоемкость

Вид учебной работы	Объем часов
Общая трудоемкость дисциплины	72
Аудиторные занятия (всего)	32
В том числе:	
лекции	14
практические занятия	18
Самостоятельная работа обучающегося/аттестация (всего)	40

3.2. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование тем	Общая трудоемкость в ак. часах	Аудиторная деятельность		Самостоятельная работа/ аттестация
			Лекция	Практ. занятия	
1.	Что есть тело. Телесная осознанность	8	2	2	4
2.	История развития телесно-ориентированной терапии	6	2	0	4
3.	Современный подход работы с телом	6	2	0	4
4.	Тело – символ	12	2	2	8
5.	Погружение человека в расслабление	14	2	4	8
6.	Телесные блоки	13	2	5	6
7.	Основные направления терапевтической работы	13	2	5	6
	ВСЕГО:	72	14	18	40

Форма аттестации – зачет (тестирование по дисциплине в рамках комплексного зачета при промежуточной аттестации)

3.3. Тематическое содержание дисциплины

Тема 1. Что есть тело. Телесная осознанность.

Что такое тело? Как оно реагирует на события и состояния? Что такое телесная осознанность?

Тема 2. История развития телесно-ориентированной терапии

Что такое телесная практика. Что такое телесно-ориентированная терапия.

Карл Юнг. Вильгельм Райх. Александр Лоуэн. Фредерик Матиас Александер. Моше Фенделькрайз. Ида Рольф. Шарлота Селвер и Чарльз Брукс. Метод Чувственного сознания. Герда Бойсен. Биодинамическая терапия. Дэвид Баоделла. Джон Гудхарт. Станислав Гроф. Леонард Орр. Техники ребефинга. Джон Кабат-Зина. Майндфулнес. Владимир Баскаков. Евгений Зуев. А.Ф. Ермошин. А.В. Минченков. Марк Сандомирский. Бонни Бейнбридж Коэн. Александр Гиршон. Вокальная терапия. Embodiment подход

Тема 3. Современный подход работы с телом.

Телесно-ориентированная психотерапия. Направления в телесно-ориентированной терапии.

Тема 4. Тело – символ

Символический язык тела. Структура психики Роберто Ассаджиоли. Психические травмы. Здоровая часть, травмированная часть, выживающая часть (Франц Пупперт). Поливагальная теория (Стивен Поджерс). Граница и ресурс

Тема 5. Погружение человека в расслабление

Основные принципы погружения человека в расслабление. Техника погружения человека в расслабление.

Тема 6. Телесные блоки

Как формируются телесные блоки. Виды телесных блоков (по В. Райху)

Тема 7. Основные принципы практики телесной терапии

Что значит «быть телесным». Ресурсное состояние терапевта. Метод работы терапевта. Погружение человека в телесный транс. Работа с симптомами. Болезни как метафора. Базовые правила безопасности в контактной телесной работе

Практические занятия

Практическое занятие предусматривает выполнение практического задания, которое включает в себя отработку умений и навыков по всем разделам дисциплины. Практическое задание может выполняться как после каждой темы (частично), так и после изучения нескольких тем разделов дисциплины.

№ раздела/ темы	Наименование тем практических занятий	Практическое задание
1.	Что есть тело. Телесная осознанность	Выполнение упражнений, направленных на отработку умений чувствовать тело
2.	Тело - символ	Выполнение упражнений, направленных на отработку умений работать с телом
3.	Погружение человека в расслабление	Выполнение техник, направленных на отработку умений погружать человека в расслабленное состояние
4.	Телесные блоки	Выполнение техник, направленных на отработку умений работать с телесными блоками.
5.	Основные принципы практики телесной терапии	Выполнение техник, направленных на отработку умений использовать в профессиональной деятельности знания о принципах телесной терапии. Практика «Типы контакта»

4. Методы и формы проведения занятий

- традиционные (лекция);
- дискуссия
- демонстрация;
- практика;
- формы с использованием информационных технологий/технических средств обучения, дистанционных образовательных технологий (мультимедийные лекции, видеоконференции и т.д.)
- самостоятельная работа:
 - самостоятельное повторение теоретического материала;
 - проработка практических заданий по отработке техник;
 - изучение рекомендуемой литературы по изучаемой дисциплине, систематизация учебного материала
 - подготовка к промежуточному и итоговому контролю;
 - сдача промежуточной аттестации (тестирование в рамках комплексного зачета)

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы учащегося

В перечень обеспечения самостоятельной работы обучающихся входит:

- видеозапись занятий на онлайн платформе «Геткурс 2.0»;
- презентационный материалы по дисциплине на онлайн платформе «Геткурс 2.0»;
- рекомендуемая литература;
- учебное пособие ООО «Институт психосоматики» по изучаемой дисциплине
- работа с куратором;
- информационная поддержка преподавателя в период освоения дисциплины через каналы коммуникации.

6. Оценочные материалы

Краткая характеристика оценочного средства – тестирование с использованием электронных технологий

Система оценивания - двухбалльная система оценивания (зачтено/не зачтено).

Критерии оценивания:

«1» - правильный ответ, «0» - неправильный ответ.

«Зачтено» выставляется слушателям, если правильно ответили на 80% вопроса теста из 100%.

Отметка «зачтено» ставится обучающемуся, успешно освоившему учебную дисциплину и не имеющему задолженностей по результатам текущего контроля успеваемости, успешно сдавшему тестирование по вопросам изученного материала;

Отметка «не зачтено» ставится обучающемуся, имеющему задолженности по результатам текущего контроля успеваемости по дисциплине, не сдавшему тестирование по вопросам изученного материала или получившему «не зачет» по итогам тестирования

Демонстрационный вариант теста

Вопрос: Кто является основоположником телесно-ориентированной психотерапии?

- а)*Вильгельм Райх
- б) Франц Александер
- в) Александр Лоуэн
- г) Мерион Розен

Вопрос: Телесно-ориентированная терапия — это

- а) Разновидность мануальной терапии.
- б)*Направление психотерапии, направленное на изменение психического функционирования человека с помощью ориентированных на тело методических приемов.
- в) Способ упрощенного символического самовыражения, посредством которого личность познает себя через творчество.
- г) Метод психологического познания человека через телесные практики.

Мышечные зажимы это —

- а) Гипотонус мышц
- б) Сокращение мышц при переутомлении
- в) *Хроническое напряжение мышцы или групп мышц
- г) Нарушение функциональной подвижности мышц

Вопрос: Какая техника используется в телесной психотерапии для достижения психической опоры (способности находиться в контакте с телом, эмоциями, сознанием) через ощущение опоры физической?

- а)*Техника заземления
- б) Техника центрирования
- в) Техника разъединения
- г) Техника якорения

Вопрос: Какое утверждение не верно?

- а) Тело реагирует на стресс и угрозу сжатием, мышечным напряжением или функциональными сбоями
- б) Тело постоянно меняется. Оно гибкое и поддается позитивному воздействию
- в) Тело и психика стремятся к восстановлению и исцелению
- г) *Переживания в теле длятся вечно

Список используемой литературы и информационных источников

Основная литература

1. Баскаков В.Ю. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике. Институт общегуманитарных исследований, 2016 г. 160 с.
2. Березкина – Орлова В. Телесная психотерапия. Биодинамика. АСТ, 2011 г. 416 с.
3. Малкина-Пых И.Г. Телесная терапия. Справочник практического психолога. Эксмо, 2005г. 752 с.
4. Дэвид Боаделла. Биосинтез потоки жизни. Центр психологического консультирования и телесной психотерапии, 2016 г. 448 с.
5. Ермошин А. Вещи в теле. Независимая фирма «Класс», 1999 г.

Вспомогательная литература

1. Бессел Ван Дер Колк Тело помнит всё. Бомбора, 2020 г. 464 с.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Бомбора, 2022 г. 256 с.
3. Брукс Ч. Чувственное сознание. Как вернуть полноту переживания. Либрис, 1997 г. 106 с.
4. Лоуэн Александр. Голос тела. Ангелина Сарматова, 2023 г. 277 с.
5. Лоуэн Александр. Биоэнергетика. Терапия, которая работает с телом. Речь, 2000г. 272 с.
6. Лоуэн Александр. Секс, любовь, сердце. Институт общегуманитарных исследований, 2012г. 256 с.
7. Никитин В.Н. Энциклопедия тела: психология, психотерапия, педагогика, театр: танец, спорт, менеджмент. Алетейа, 2000г. 322 с.
8. Сандомирский М. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство. Независимая фирма «Класс», 2005г. 592 с.
9. Фельденкрайз М. Осознание через движение. Академический проект, 2020 г. 224 с.
10. Гренлюнд Э., Оганесян Н. Танцевальная терапия: Теория, методика, практика. Речь, 2004 г. 288 с.
11. Юнг К. Человек и его символы. Медков, 2022 г. 352 с.