

## Курс «Терапевт по релаксации»

Данный онлайн-курс призван помочь овладеть различными видами релаксации и их техниками, а также найти подходящий способ релаксации для самого учащегося. Курс содержит рекомендации к правильному подбору техник релаксации для различных категорий клиентов и обустройству рабочего кабинета, сенсорной комнаты.

Онлайн-курс подходит психологам и психотерапевтам, желающим ознакомиться с различными методами релаксации для практического применения в своей работе или с целью обучиться лучше справляться со стрессом самостоятельно.

Срок обучения составляет 12 месяцев. Каждый месяц вы получаете текст с основной информацией по теме урока и несколько упражнений, которые требуется выполнить самостоятельно или с группой. Упражнения подобраны таким образом, чтобы в течение месяца вы могли закрепить полученные знания и опробовать их на практике.

Таким образом, закончив обучение, вы получите не только сертификат, но и уже готовый сборник упражнений.

### Курс «Терапевт по релаксации»:

#### Урок 1.

Вступление. Что такое стресс?

*Понятие стресса. Последствия хронического стресса.*

*Саморегуляция.*

#### Урок 2.

Области применения техник релаксации. Этика терапевта по релаксации.

*Правильный подбор комплекса упражнений. Негативные эффекты неверного применения методик релаксации.*

#### Урок 3.

Создание условий для релаксации в кабинете терапевта.

*Организация рабочего кабинета. Музыка. Голос терапевта.*

#### Урок 4.

Дыхательные техники.

*Особенности применения. Абдоминальное дыхание. Дыхание по М. Дивайну. Дыхание по Э. Вайлю. Панические атаки и др.*

*экстремальные ситуации на сеансе.*

### **Урок 5.**

Телесные техники релаксации.

*Прогрессивная мышечная релаксация Э. Джексона. Прикладная релаксация Оста.*

### **Урок 6.**

Техники визуализации.

*Афантазия. Систематическая десенсибилизация. Идеомоторная тренировка.*

### **Урок 7.**

Техники умственной релаксации.

*Мандалы. Проективные методики. Метакогнитивная терапия. Библиотерапия.*

### **Урок 8.**

Музыкотерапия.

*Основные направления. Рекомендации: классическая и неоклассическая музыка, восточные музыкальные инструменты.*

### **Урок 9.**

Особенности работы с клиентами разных возрастов.

*Реакция на стресс у детей, подростков. Реакция на стресс у пожилых людей. Релаксация для пожилых клиентов.*

### **Урок 10.**

Особенности работы с клиентами с физическими или психическими проблемами.

### **Урок 11.**

Сенсорная комната.

*Детская и взрослая сенсорная комната. Оборудование сенсорной комнаты. Правила поведения в сенсорной комнате.*

### **Урок 12.**

Групповая релаксация.

*Рекомендации к формированию групп релаксации. Основные задачи терапевта по релаксации во время работы с группой.*