

Релаксация

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 «Релаксация»:

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. Джекобсона. 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.