

**Общество с ограниченной ответственностью «Международная академия дополнительного профессионального образования»**



**УТВЕРЖДЕНО**

**Генеральный директор ООО «МАДПО»**

  
**Т. Н. Астафьева**

**«12» августа 2024г.**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**“Арт-терапия и телесные практики”**

**(200 ак. ч.)**

Подготовили: Общество с ограниченной ответственностью «Международная Академия дополнительного профессионального образования» и психолог Марина Забагонская.

**Москва – 2024**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Общие положения	3
2.	Нормативно-правовая база для разработки дополнительной профессиональной программы переподготовки	6
3.	Цели и задачи программы	6
4.	Формат проведения занятий	7
5.	Требования к обучающимся	7
6.	Планируемые результаты	7
7.	Учебный план	14
8.	Календарный учебный план	15
9.	Рабочие программы учебных дисциплин	16
10.	Условия реализации основной образовательной программы	28
	- Организационно-педагогические условия реализации программы	
	- Материально технические условия реализации программы	
	- Учебно-методические обеспечение	
11.	Оценка качества освоения программы	29
12.	Адаптация образовательной программы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья	30
13.	Регламент по организации периодического обновления программы	31
14.	Разработчики программы	31
15.	Рекомендованная литература	31

## **1. Общие положения**

В связи с возрастающей потребностью в прикладных психологических исследованиях личности телесные и проективные методики стали широко использоваться во многих областях психологической практики. Различные проективные методики широко используются в практике исследования личности во всех областях современной психологии. С их помощью не только получают какие-либо знания о личности. Также они служат эффективным инструментом при работе с запросами клиента.

На сегодняшний день телесно-ориентированные и проективные практики завоевали очень широкую востребованность. Знание языка тела, умение специалиста раскрыть неосознаваемые мотивы, потребности и внутренние установки клиента дают более достоверную диагностическую информацию, чем слова, позволяя выйти на глубокий уровень проработки и осознанности пути развития клиента.

Специалист, освоивший данную программу, помогает клиенту прийти к желаемым изменениям и сопровождает его на этом пути.

Трудоёмкость программы - 200 часов, включающих в себя

- теоретические и практические занятия в дистанционном формате,
- текущий и промежуточный контроль (отработка навыков в мини группах на практических занятиях, менторинг и супервизии сертифицированных преподавателей),
- самостоятельное изучение материала,
- итоговую аттестацию.

Программа реализуется посредством освоения материалов, размещенных на обучающей платформе, а также участия обучающихся в онлайн-вебинарах, проводимых преподавателями программы в установленное время.

Вид профессиональной деятельности, к которому готовятся выпускники, освоившие программу: практическая.

Реализация программы повышения квалификации направлена на совершенствования и (или) получения новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Включает классические и современные телесные и проективные методики в психологическом консультировании.

### **Общая характеристика программы**

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 200 часов.

В том числе:

Лекции: 44 ак. часов

Практическая работа: 58 ак. час

Самостоятельная подготовка - 98 ак. часов

Подготовка и выполнение сертификационной работы - 22 ак. часа

Практическая работа включает в себя следующие виды:

Разбор и отработка телесных и проективных практик  
Разбор клиентских случаев и кейсов для отработки навыка диагностики и консультирования клиента  
Встречи с экспертами  
Работа в парах

Программа рассчитана на следующие категории обучающихся:

- желающие совершенствовать навыки консультирования и повысить квалификацию в профессии психолога-консультанта;
- специалисты смежных помогающих профессий, желающие расширить свою практику;
- специалисты помогающих профессий в женских темах для расширения своих услуг: психологи, сексологи, тренеры - ведущие женских групп;
- женщины 25+ , которые интересуются психологией и сексологией и прикладными инструментами для повышения качества своей жизни.

Выпускник программы будет получить новую компетенцию в области психологического консультирования.

Преимущественной сферой профессиональной деятельности лиц, прошедших обучение по программе, является психологическое консультирование.

Программа поможет освоить классические и инновационные знания в указанных выше направлениях деятельности, создать свои технологии успешного консультирования по конкретным алгоритмам.

Благодаря активным формам обучения каждый участник получит практические знания и навыки, практические инструменты, методы и техники для работы в изучаемой области.

По итогам программы у обучающихся будут сформированы следующие компетенции:

УК - универсальные компетенции

ОПК - общепрофессиональные компетенции

ПК - профессиональные компетенции

<b>Шифр компетенции</b>	<b>Расшифровка приобретаемой компетенции</b>
УК-1	способность использовать основы философских знаний для формирования мировоззренческой позиции
УК-2	способность к самоорганизации и самообразованию
УК-5	способность к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия
УК-6	способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия
ОПК-2	способность применять методы сбора, анализа и интерпретации эмпирических данных в соответствии с поставленной задачей, оценивать достоверность эмпирических данных и обоснованность выводов научных исследований
ОПК-3	способность 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	способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования
ОПК-6	способность оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам
ОПК-7	способность поддерживать уровень профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией
ПК-2	способность к отбору и применению психо-диагностических методик, адекватных целям, ситуации и контингенту респондентов с последующей математико-статистической обработкой данных и их интерпретацией
ПК-3	способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий

ПК-4	способность к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам
ПК-5	способность к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека
ПК-8	способность к проведению стандартного прикладного исследования в определенной области психологии
ПК-12	способность к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества

## **2. Нормативно-правовая база для разработки дополнительной профессиональной программы переподготовки**

Настоящая программа разработана в полном соответствии с требованием следующих нормативных актов:

- 1) Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- 3) Методические рекомендации по разработке основных профессиональных образовательных программ и дополнительных профессиональных программ с учетом соответствующих профессиональных стандартов от 22 января 2015 года N ДЛ-1/05вн.
- 4) Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата) №34320 от 15 октября 2014 года.
- 5) Профессиональный стандарт «Психолог в социальной сфере» (утвержден приказом министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.11.2013 № 682н

## **3. Цель и задачи образовательной программы**

### 3.1. Цель:

Формирование у обучающихся профессиональных компетенций, обеспечивающих эффективное решение практических задач в области работы психологического консультирования и оказания психологической помощи с использованием телесных и проективных методик.

Повышение квалификации осуществляется посредством формирования практических навыков, необходимых для успешной профессиональной деятельности в качестве психолога-консультанта с ориентацией на развитие теоретической и практической компетентностей.

### 3.2. Задачи:

1. Формирование знаний о научных концепциях и подходах в использовании форм и методов работы в практике психолога-консультанта.
2. Формирование знаний о телесных, арт-терапевтических и других проективных методиках в практике психолога-консультанта.
3. Формирование профессиональных компетенций, обеспечивающих эффективное решение практических задач в области психологического консультирования.
4. Освоение практики внедрения классических и современных технологий и методик в профессиональное консультирование.
5. Освоение инструментов работы со сложным эмоциональным опытом.
6. Отработка навыков эффективного психологического консультирования с использованием телесно-ориентированных и проективных методов работы.
7. Повышение качества профессиональных коммуникаций с клиентами.
8. Отработка навыка применения телесно-ориентированной терапии, арт-терапии и других проективных методик для работы с женскими запросами.
9. Повышение качества коммуникаций в личной сфере.
10. Формирование личной и профессиональной культуры обучающихся.

## 4. Формат обучения

Занятия проводятся в заочной форме в дистанционном формате в виде онлайн лекций, практических занятий и самостоятельной работы.

## 5. Требования к обучающимся

Программа предназначена для обучающихся, имеющих высшее образование или среднее профессиональное образование, или обучающихся по программам высшего образования или специального образования, желающих получить знания в области телесных и проективных методик в психологическом консультировании.

Программа повышения квалификации «Арт-терапия и телесные подходы» интересна не только специалистам в области психологических практик, но и всем женщинам, которые хотят повысить свою личную эффективность.

После успешного прохождения программы:

- изучения модулей в объеме, предусмотренном учебным планом дополнительной профессиональной программы;
- прохождения промежуточной аттестации и наличия не менее 80% отработанной практики: выполнить практических заданий после модулей каждого из разделов;
- получить зачет за сертификационную работу

обучающиеся, обладающие высшим образованием или средним специальным образованием, получают удостоверение о повышении квалификации и право ведения профессиональной деятельности в сфере психологического консультирования с

использованием телесных и проективных методик в работе с женскими запросами. Обучающиеся, которые находятся в процессе получения высшего образования или среднего специального образования, после прохождения программы получают сертификат об успешном завершении обучения, удостоверение о повышении квалификации вручается им после предоставления диплома о получении основного образования.

## 6. Планируемые результаты освоения программы

Модуль	Результаты обучения	Компетенции
Модуль 1. Эволюция Женщины	<p><b>Знать:</b>  Роли женщины  Женская идентичность  Этапы становления  Ресурсы женщины: сила и уникальность  Стереотипы и установки  Ресурсы и что их блокирует</p> <p><b>Уметь:</b>  Использовать знания о возрастных, психо-физиологических и социальных особенностях  Использовать диагностические инструменты для работы с внутренними запросами  Определять актуальный этап становления</p> <p><b>Владеть:</b>  Телесными и проективными диагностическими инструментами для работы:  - со своим телом;  - с осознанием, принятием и трансформацией стратегии;  - выявлением своих травмирующих ситуаций;  Практиками, техниками и упражнениями для самодиагностики и терапии:  “Я - зернышко”  “Я принимаю свое тело”  “Терапия дыханием”  Принципами работы с травмой  Принципами исцеления  Технологией работы с дневниками самонаблюдения</p>	УК - 1,2  ОПК - 2,3  ПК -2,5



<p>Модуль 2 Я и мое тело</p>	<p><b>Знать:</b>          Что тело является индикатором психической жизни          Психосоматические расстройства          4 модели психосоматики          7 сегментов мышечного панциря (по В. Райху)          Границы личности          Сексуальность, женская сексуальность          Чувства и чувственность          Телесные блоки:              - глазной              - челюстной и горловой              - грудной и диафрагмальный              - тазовый          Проявления, причины и последствия возникновения блоков          принципы и техники работы с блоками  <b>Уметь:</b>          Анализировать причины возникновения, последствия и способы          переработки телесных блоков          Использовать арт диагностики в личных целях          Использовать телесную диагностику для исследования своего          состояния и позиций  <b>Владеть:</b>          Практиками, техниками и упражнениями для проработки          личных запросов:          “Диагностика телесных блоков”          “Устранения блоков в челюстном и горловом сегментах”          “Циферблат”          “Мои отношения”          Арт-диагностика “Волшебная страна чувств”          “Чувства и чувственность”          “Я и моя Сексуальность мое либидо”          “Отношение к себе”          “Губка Райха”          “Чувства”          “Чувственность”          “Цветок сексуальности”          “Близость с собой”</p>	<p>УК - 1,2           ОПК - 2,3           ПК -2,5</p>
--------------------------------------	--	---

<p>Модуль 3. Кризисы. Циклы. Этапы</p>	<p><b>Знать:</b>          Что такое кризис, механизмы, этапы и стратегии его проживания          Физиологию кризиса          Стресс и его стадии          Женские кризисы и основные этапы взрослой жизни          Возрастные кризисы и техники проработки          Первая менструация          Сепарация от родителей, проявления и влияние на жизнь          Беременность/родительство          Возрастной кризис: менопауза          Расставания          Внешние кризисы          Способы проживания кризисов          Внутренняя опора          Контакт с внутренним ребёнком          Контакт с внутренним родителем          Контакт с внутренним взрослым          Проживание сильных чувств с помощью танца и голоса</p> <p><b>Уметь:</b>          Определять стратегию поведения в стрессовых событиях          Прорабатывать интимное здоровье, болезненных месячных в случае негативного эмоционального отношения          Исследовать вопросы детско-родительских отношений          Подбирать телесные и проективные техники для диагностики и терапии внутренних запросов</p> <p><b>Владеть:</b>          Практиками, техниками и упражнениями:          “Человек, срывающий яблоки”          “Мои месячные”          Сказкотерапия “Дочь/сын”          “Мандала настроения”          “Хочу”          “Жалейка”          “Хлыст”          “Танец Бабы Яги”          Дыхательными практиками          Механизмами самопомощи и помощи другому</p>	<p>УК - 1,2          ОПК - 2,3          ПК -2,5</p>
--	---	---

<p>Модуль 4. Женщина и отношения</p>	<p><b>Знать:</b>          Отношения с собой: самооценка, уверенность, принятие.          Формула отношений          Личные границы          Ресурсы и их восполнение          Отношения с работой: поиск баланс          Отношения с мужчиной: роли и сценарии.          Маркеры сценария          Правила Парето          Невротические отношения          Семейные системы и их влияние</p> <p><b>Уметь:</b>          Закрывать и реализовывать свои потребности на эмоциональном и физическом уровне          Пользоваться навыками самодиагностики и проработки телесных блоков для гармонизации отношений, самооценки, повышения сексуальности          Настраивать баланс между профессиональной и личной сферами жизни.          Повышение осознанность в теме своих индивидуальных особенностей и потребностей          Проводить трансформацию привычных невротических паттернов в более здоровые и «эмоционально комфортные».</p> <p><b>Владеть:</b>          Практиками, техниками и упражнениями для проработки личных запросов:          “Моя тень”          “Баланс работы и жизни”          “Мои роли с мужчинами”          “Рисунок соей пары”          “Ресурс моей семьи”</p>	<p>УК - 1,2           ОПК - 2,3,7           ПК -2,5</p>
<p>Модуль 5. Вводная в методический блок</p>	<p><b>Знать:</b>          Содержание обучения в блоках 6-10          Требования к сертификационной работе для прохождения итоговой аттестации</p>	<p>УК-2</p>

<p>Модуль 6. Личность специалист а</p>	<p><b>Знать:</b> Цикл терапевтического контакта Эффективная терапия Паттерны поведения клиентов Личность специалиста-терапевта - инструмент работы психолога 4 фактора, влияющие на успешность психотерапии (Ламберт) Супервизия Взаимосвязь счастья специалиста и клиента Кризисы терапевта и самодиагностика Виды кризисов Нормативные профессиональные кризисы Профессиональное выгорание и его проявления Механизмы работы клиента, связь с целью</p> <p><b>Уметь:</b> Работать с явными и скрытыми запросами Использовать схему контакта в работе с клиентами Использовать рефлексивные техники для собственного личного и профессионального развития Проводить самодиагностику профессионального состояния Применять механизмы работы клиента</p> <p><b>Владеть:</b> Циклом контакта в сессии и терапии Мотивацией к личной терапии и супервизии Техниками самодиагностики Техниками управления механизмами работы клиента Владеть Арт-методиками 1 раздела с позиции терапевта</p>	<p>УК - 5,6</p> <p>ОПК - 2,3,4,6,7</p> <p>ПК - 2,3,4,5,8,1 2</p>
<p>Модуль 7. ТОТ в практике специалист а</p>	<p><b>Знать:</b> Телесно-ориентированный подход Алгоритм и вариации работы в ТОТ Необходимые условия работы в ТОТ Подходы, форматы, фокусы терапевта в ТОТ Разбор телесных блоков. Читаем тело клиента. Зоны и плоскости тела Психотипы Классификации ТОТ практик Разбор ТОТ-практик 1 раздела с позиции терапевта</p> <p><b>Уметь:</b> Разбирать телесные блоки Синтезировать ТОТ-техники Использовать ТОТ в групповом процессе Читать тело человека с целью: - определить истинную потребность клиента - выбрать более четко мишени терапии - разрешить запрос клиента Определять его психотип или блок и выбирать мишени терапии</p> <p><b>Владеть:</b> Навыками разбора ТОТ-практик 1 раздела с позиции терапевта Алгоритмом работы с ТОТ-техниками Вариациями работы с техниками Техниками определения психотипов</p>	<p>УК - 5,6</p> <p>ОПК - 2,3,4,6,7</p> <p>ПК - 2,3,4,5,8,1 2</p>

<p>Модуль 8. Проективные методики в работе специалист а. Часть 1</p>	<p><b>Знать:</b> Арт-терапия: алгоритмы и вариации работы Проективные методики: Изотерапия Сказкотерапия Фототерапия Коллаж и генеалогическое древо Куклы и марионетки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- возможности и ограничения</li> <li>- общий алгоритм работы</li> <li>- материалы и форматы работы</li> <li>- преимущества и ситуации для работы</li> <li>- как обходить сопротивление клиента</li> <li>- с какими запросами работает</li> <li>- варианты использования</li> </ul> <p><b>Уметь:</b> Уметь подбирать необходимые техники и инструменты для работы с клиентами</p> <p><b>Владеть:</b> Владеть алгоритмами, вариациями работы с арт-терапией и практическими инструментами: упражнениями, методиками, практиками Механизмами интерпретации работ клиента</p>	<p>УК - 5,6</p> <p>ОПК - 2,3,4,6,7</p> <p>ПК - 2,3,4,5,8,12</p>
<p>Модуль 9. Проективные методики в работе специалист а. Часть 2</p>	<p><b>Знать:</b> Проективные методики: Мандала Лепка Боди-арт Танцевальная терапия Голос и музыка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общий алгоритм работы</li> <li>- возможности и ограничения</li> <li>- материалы и форматы работы</li> <li>- преимущества и ситуации для работы</li> <li>- как обходить сопротивление клиента</li> <li>- с какими запросами работает</li> <li>- варианты использования</li> </ul> <p><b>Уметь:</b> Уметь подбирать необходимые техники и инструменты для работы с клиентами</p> <p><b>Владеть:</b> Владеть алгоритмами, вариациями работы с арт-терапией и практическими инструментами: упражнениями, методиками, практиками Механизмами интерпретации работ клиента</p>	<p>УК - 5,6</p> <p>ОПК - 2,3,4,6,7</p> <p>ПК - 2,3,4,5,8,12</p>

Модуль 10. Проективные методики в работе специалист а. Часть 2	<b>Знать:</b> как проводить разбор кейсов - с телесно-ориентированными практиками (ТОТ) - с практиками арт-терапии	УК - 1,2,5,6
	<b>Уметь:</b> Проводить разборы кейсов с учетом полученных теоретических знаний и практических инструментов <b>Владеть:</b> Навыками рефлексии Механизмами интерпретации	ОПК - 2,3,4,6,7  ПК - 2,3,4,5,8,1 2

В результате обучения обучающиеся:

- освоят методики телесно-ориентированной терапии , арт-терапии и другие проективные методики для работы с женскими запросами
- получают алгоритм диагностики и терапии клиентки
- поймут специфику использования проективных методик в консультировании женщин;
- получают опыт применения проективных методик с позиции клиента
- получают опыт применения проективных методик с позиции специалиста

## 7. Учебный план

Учебный план программы представляет собой совокупность модулей, включающих лекционные и практические знания, текущий и итоговый контроль.

Учебный план дополнительной профессиональной программы «Арт-терапия и телесные подходы»

Лекции - Л,

Практическая работа - ПР

Самостоятельная работа - СР

№	Наименование модулей/дисциплин	Всего часов	Из них			Форма аттестации
			Л	ПР	СР	
1	Эволюция женщины	13	3	3	7	Контроль прохождения тестирования , выполнения практически х работ, прохождения лекций, выполнения самостоятельн ой работы
2	Я и мое тело	20	4	9	7	
3	Кризисы, циклы, этапы	26	8	11	7	
4	Женщина и отношения	15	3	5	7	

5	Вводная в методический блок	1	1	0	0	
6	Личность специалиста	11	2	2	7	
7	ТОТ в практике специалиста	16	4	5	7	
8	Проективные методики в работе специалиста. Часть 1	21	10	4	7	
9	Проективные методики в работе специалиста. Часть 2	15	4	4	7	
10	Разборы кейсов клиентов и демосессии	40	4	10	26	
	Сертификационная работа	22	1	5	16	Практическое задание
	Итого	<b>200</b>	<b>44</b>	<b>58</b>	<b>98</b>	

Учебные занятия проводятся без отрыва от работы. Лекции и практические занятия проводятся в режиме вебинаров и в режиме off-line с использованием средств современных информационных технологий и сервисов.

## 8. Календарный учебный график ДПП ПК

Последовательность реализации программы отражена в учебном плане. Формы аттестации: текущий и промежуточный контроль, итоговая аттестация в форме экзамена. Срок освоения программы составляет 4 месяца.

Начало реализации программы - каждые 1,5 месяца (1 и 15 число соответственно).

Срок проведения практики - 9 недель.

Срок проведения итоговой аттестации - 2 недели.

Наименование	Количество недель
Общий срок обучения	16
Теоретическое обучение	7
Практика	9
Подготовка и сдача итоговой аттестации	2





## 9. Программа учебной дисциплины

Общество с ограниченной ответственностью «Международная академия дополнительного профессионального образования»



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО «МАДПО»

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'T. N. Astafyeva', written over a horizontal line.

Т. Н. Астафьева

«    »

2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Арт-терапия и телесные практики»

Москва – 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи обучения
2. Планируемые результаты обучения
3. Учебный план программы
4. Содержание программы
5. Система оценки промежуточной аттестации

## 1. Цель и задачи

Цель:

Формирование у обучающихся профессиональных компетенций, обеспечивающих эффективное решение практических задач в области работы психологического консультирования и оказания психологической помощи с использованием телесных и проективных методик.

Повышение квалификации осуществляется посредством формирования практических навыков, необходимых для успешной профессиональной деятельности в качестве психолога-консультанта с ориентацией на развитие теоретической и практической компетентностей.

3.2. Задачи:

1. Формирование знаний о научных концепциях и подходах в использовании форм и методов работы в практике психолога-консультанта.
2. Формирование знаний о телесных, арт-терапевтических и других проективных методиках в практике психолога-консультанта.
3. Формирование профессиональных компетенций, обеспечивающих эффективное решение практических задач в области психологического консультирования.
4. Освоение практики внедрения классических и современных технологий и методик в профессиональное консультирование.
5. Освоение инструментов работы со сложным эмоциональным опытом.
6. Отработка навыков эффективного психологического консультирования с использованием телесно-ориентированных и проективных методов работы.
7. Повышение качества профессиональных коммуникаций с клиентами.
8. Отработка навыка применения телесно-ориентированной терапии, арт-терапии и других проективных методик для работы с женскими запросами.
9. Повышение качества коммуникаций в личной сфере.
10. Формирование личной и профессиональной культуры обучающихся.

## 2. Планируемые результаты

### Знать:

Роли женщины

Женская идентичность

Этапы становления

Ресурсы женщины: сила и уникальность

Стереотипы и установки

Ресурсы и что их блокирует

Что тело является индикатором психической жизни

Психосоматические расстройства

4 модели психосоматики

7 сегментов мышечного панциря (по В. Райху)

Границы личности

Сексуальность, женская сексуальность

Чувства и чувственность

Телесные блоки:

- глазной
- челюстной и горловой
- грудной и диафрагмальный
- тазовый

Проявления, причины и последствия возникновения блоков

принципы и техники работы с блоками

Что такое кризис, механизмы, этапы и стратегии его проживания

Физиологию кризиса

Стресс и его стадии

Женские кризисы и основные этапы взрослой жизни

Возрастные кризисы и техники проработки

Первая менструация

Сепарация от родителей, проявления и влияние на жизнь

Беременность/родительство

Возрастной кризис: менопауза

Расставания

Внешние кризисы

Способы проживания кризисов

Внутренняя опора

Контакт с внутренним ребёнком

Контакт с внутренним родителем

Контакт с внутренним взрослым

Проживание сильных чувств с помощью танца и голоса

Отношения с собой: самооценка, уверенность, принятие.

Формула отношений

Личные границы

Ресурсы и их восполнение

Отношения с работой: поиск баланс

Отношения с мужчиной: роли и сценарии.

Маркеры сценария

Правила Парето

Невротические отношения

Семейные системы и их влияние

Цикл терапевтического контакта

Эффективная терапия

Паттерны поведения клиентов

Личность специалиста-терапевта - инструмент работы психолога  
4 фактора, влияющие на успешность психотерапии (Ламберт)

Супервизия

Взаимосвязь счастья специалиста и клиента

Кризисы терапевта и самодиагностика

Виды кризисов

Нормативные профессиональные кризисы

Профессиональное выгорание и его проявления

Механизмы работы клиента, связь с целью

Телесно-ориентированный подход

Алгоритм и вариации работы в ТОТ

Необходимые условия работы в ТОТ

Подходы, форматы, фокусы терапевта в ТОТ

Разбор телесных блоков. Читаем тело клиента.

Зоны и плоскости тела

Психотипы

Классификации ТОТ практик

Разбор ТОТ-практик 1 раздела с позиции терапевта

Арт-терапия: алгоритмы и вариации работы

Проективные методики:

Изотерапия

Сказкотерапия

Фототерапия

Коллаж и генеалогическое древо

Куклы и марионетки

- возможности и ограничения
- общий алгоритм работы
- материалы и форматы работы
- преимущества и ситуации для работы
- как обходить сопротивление клиента
- с какими запросами работает
- варианты использования

Проективные методики:

Мандала

Лепка

Боди-арт

Танцевальная терапия

Голос и музыка

- общий алгоритм работы
- возможности и ограничения
- материалы и форматы работы
- преимущества и ситуации для работы
- как обходить сопротивление клиента
- с какими запросами работает
- варианты использования

как проводить разбор кейсов

- с телесно-ориентированными практиками (ТОТ)
- с практиками арт-терапии

**Уметь:**

Использовать знания о возрастных, психо-физиологических и социальных особенностях

Использовать диагностические инструменты для работы с внутренними запросами

Определять актуальный этап становления  
Анализировать причины возникновения, последствия и способы переработки телесных блоков  
Использовать арт диагностики в личных целях  
Использовать телесную диагностику для исследования своего состояния и позиций  
Определять стратегию поведения в стрессовых событиях  
Прорабатывать интимное здоровье, болезненных месячных в случае негативного эмоционального отношения  
Исследовать вопросы детско-родительских отношений  
Подбирать телесные и проективные техники для диагностики и терапии внутренних запросов  
Закрывать и реализовывать свои потребности на эмоциональном и физическом уровне  
Пользоваться навыками самодиагностики и проработки телесных блоков для гармонизации отношений, самооценки, повышения сексуальности  
Настраивать баланс между профессиональной и личной сферами жизни.  
Повышение осознанность в теме своих индивидуальных особенностей и потребностей  
Проводить трансформацию привычных невротических паттернов в более здоровые и «эмоционально комфортные».  
Работать с явными и скрытыми запросами  
Использовать схему контакта в работе с клиентами  
Использовать рефлексивные техники для собственного личного и профессионального развития  
Проводить самодиагностику профессионального состояния  
Применять механизмы работы клиента  
Разбирать телесные блоки  
Синтезировать ТОТ-техники  
Использовать ТОТ в групповом процессе  
Читать тело человека с целью:

- определить истинную потребность клиента
- выбрать более четко мишени терапии
- разрешить запрос клиента

Определять его психотип или блок и выбирать мишени терапии  
Уметь подбирать необходимые техники и инструменты для работы с клиентами  
Уметь подбирать необходимые техники и инструменты для работы с клиентами  
Проводить разборы кейсов с учетом полученных теоретических знаний и практических инструментов

**Владеть:**

Телесными и проективными диагностическими инструментами для работы:

- со своим телом;
- с осознанием, принятием и трансформацией стратегии;
- выявлением своих травмирующих ситуаций;

Практиками, техниками и упражнениями для самодиагностики и терапии:

- “Я - зернышко”
- “Я принимаю свое тело”
- “Терапия дыханием”

Принципами работы с травмой  
Принципами исцеления  
Технологией работы с дневниками самонаблюдения  
Практиками, техниками и упражнениями для проработки личных запросов:

- “Диагностика телесных блоков”
- “Устранения блоков в челюстном и горловом сегментах”
- “Циферблат”

“Мои отношения”  
Арт-диагностика “Волшебная страна чувств”  
“Чувства и чувственность”  
“Я и моя Сексуальность мое либидо”  
“Отношение к себе”  
“Губка Райха”  
“Чувства”  
“Чувственность”  
“Цветок сексуальности”  
“Близость с собой”  
Практиками, техниками и упражнениями:  
“Человек, срывающий яблоки”  
“Мои месячные”  
Сказкотерапия “Дочь/ сын”  
“Мандала настроения”  
“Хочу”  
“Жалейка”  
“Хлыст”  
“Танец Бабы Яги”  
Дыхательными практиками  
Механизмами самопомощи и помощи другому  
Практиками, техниками и упражнениями для проработки личных запросов:  
“Моя тень”  
“Баланс работы и жизни”  
“Мои роли с мужчинами”  
“Рисунок соей пары”  
“Ресурс моей семьи”  
Циклом контакта в сессии и терапии  
Мотивацией к личной терапии и супервизии  
Техниками самодиагностики  
Техниками управления механизмами работы клиента  
Владеть Арт-методиками 1 раздела с позиции терапевта  
Навыками разбора ТОТ-практик 1 раздела с позиции терапевта  
Алгоритмом работы с ТОТ-техниками  
Вариациями работы с техниками  
Техниками определения психотипов  
Владеть алгоритмами, вариациями работы с арт-терапией и практическими инструментами: упражнениями, методиками, практиками  
Механизмами интерпретации работ клиента  
Владеть алгоритмами, вариациями работы с арт-терапией и практическими инструментами: упражнениями, методиками, практиками  
Механизмами интерпретации работ клиента  
Навыками рефлексии  
Механизмами интерпретации

### 3. Учебный план

№	Наименование модулей/дисциплин	Всего часов	Из них			Форма аттестации
			Л	ПЗ	СР	
1	Эволюция женщины	13	3	3	7	Контроль прохождения тестирования, выполнения практических работ, прохождения лекций, выполнения самостоятельной работы
2	Я и мое тело	20	4	9	7	
3	Кризисы, циклы, этапы	26	8	11	7	
4	Женщина и отношения	15	3	5	7	
5	Вводная в методический блок	1	1	0	0	
6	Личность специалиста	11	2	2	7	
7	ТОТ в практике специалиста	16	4	5	7	
8	Проективные методики в работе специалиста. Часть 1	21	10	4	7	
9	Проективные методики в работе специалиста. Часть 2	15	4	4	7	
10	Разборы кейсов клиентов и демосессии	40	4	10	26	
	Сертификационная работа	14	1	3	10	Практическое задание
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>44</b>	<b>58</b>	<b>98</b>	



## **4. Содержание**

### **Модуль 1. Эволюция женщины**

- Природа женщины. Этапы становления
- Ресурс женщины. Сила и уникальность
- "Я-девочка"
- "Я-женщина"

### **Модуль 2. Я и мое тело**

- Я и мое тело
- Диагностика телесных блоков
- Я и контроль: работа с глазным блоком
- Мои границы: работа с челюстным и горловым блоком
- Мои желания и воля: работа с грудным и диафрагмальным блоком
- Моя сексуальность: работа с тазовым блоком
- Техники работы с телом
- Техника: Арт-диагностика "Волшебная страна чувств"
- Техника: Чувства и чувственность
- Техника: Я и моя Сексуальность мое либидо
- Техника: Отношение к себе

### **Модуль 3. Кризисы. Циклы. Этапы**

- Что такое кризис и стратегии его проживания
- Физиология кризиса
- Женские кризисы и основные этапы взрослой жизни
- Кризисы и техники проработки
- Первая менструация
- Сепарация от родителей
- Беременность/родительство
- Возрастной кризис: менопауза
- Расставания
- Внешние кризисы
- Способы проживания кризисов
- Внутренняя опора
- Контакт с внутренним ребёнком
- Контакт с внутренним родителем
- Контакт с внутренним взрослым
- Проживание сильных чувств с помощью танца и голоса

### **Модуль 4. Женщина и отношения**

- Отношения с собой
- Отношения с работой: поиск баланс
- Отношения с мужчиной: роли и сценарии
- Невротические отношения: от озноба до восторга
- Семейные системы и их влияние: связаны одной нитью

### **Модуль 5. Вводная в методический блок**

- Методический модуль
- сптп

### **Модуль 6. Личность специалиста**

- Цикл терапевтического контакта
- Личность специалиста-терапевта
- Кризисы терапевта и самодиагностика
- Разбор арт-методик 1 раздела с позиции терапевта

### **Модуль 7. ТОТ в практике специалиста**

- Телесно-ориентированный подход
- Алгоритм и вариации работы в ТОТ
- Разбор телесных блоков. Читаем тело клиента.
- Разбор ТОТ-практик 1 раздела с позиции терапевта
- Разбор кейса

### **Модуль 8. Проективные методики в работе специалиста. Часть 1**

- Арт-терапия: алгоритмы и вариации работы
- Изотерапия
- Сказкотерапия
- Фототерапия
- Коллаж и генеалогическое древо
- Куклы и марионетки
- Разбор кейса
- Урок подготовки к сертификационной работе

### **Модуль 9. Проективные методики в работе специалиста. Часть 2**

- Мандала
- Лепка
- Боди-арт
- Практическое занятие
- Танцевальная терапия
- Голос и музыка
- Разбор кейса
- Урок для сдачи сертификационной работы

### **Модуль 10. Итоговый**

- Разбор кейсов клиентов
- Демосессия
- Сдача итоговой сертификационной работы

## **5. Система оценки**

Примерные задания промежуточных тестов к модулям:

Примерные практические задания к модулям:

### **Пример 1.**

Задание: Кризисы терапевта и самодиагностика

Цель: диагностика профессионального состояния.

На основании пройденного материала ответьте на вопросы (обязательное задание):

1. На каком профессиональном этапе Вы сейчас находитесь.
2. Какой профессиональный кризис Вы проживаете сейчас или проживали ранее.

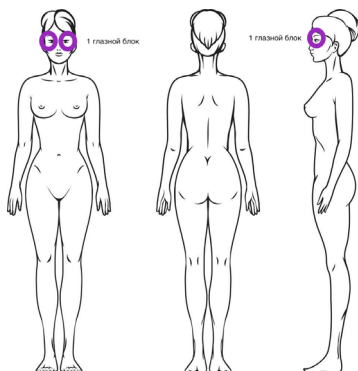
3. Какие характеристики кризиса Вы отметили у себя.
4. Какие действия для позитивного проживания кризиса Вы предпринимали или можете предпринять.

### Пример 2.

Выполните задание:

- I. Отметьте в шаблоне расположение блоков в своем теле (если вы этого еще не сделали).

Пример выполнения:



- II. Ответьте на предложенные ниже вопросы по каждому своему телесному блоку, используя БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ:

- 1) Опишите ситуацию, которая стала причиной формирования блока.
- 2) Укажите внешние признаки блока на теле.
- 3) Оцените уровень напряжения в блоке по 10-балльной шкале.  
0 — полное отсутствие напряжения, 10 баллов — максимальное напряжение
- 4) Какую практику использовали для переработки каждого блока?
- 5) Какие чувства испытывали во время практики?
- 6) С какими трудностями столкнулись во время практики?
- 7) Оцените по 10-балльной шкале: какой уровень напряжения остался в каждом блоке

0 — полное отсутствие напряжения, 10 баллов — максимальное напряжение.

Пример:

Глазной блок

1.Ситуация	2.Внешние признаки	3.Уровень напряжения	4.Практика	5.Чувства	6.Трудности	7.Оставшийся уровень напряжения
<i>мамино послание «ты должна всегда</i>	<i>насупливание бровей с образованием постоянно морщины</i>	<i>8 баллов</i>	<i>на коленках перед изображением мамы</i>	<i>облегчение при отдалении, насупливание бровей уменьшае</i>	<i>сложно передвигаться на коленках, пересела</i>	<i>5 баллов</i>

<i>выглядеть опрятной»</i>	<i>между бровями</i>		<i>отдаляюсь — уменьшае тся контроль</i>	<i>тся при отдалении</i>	<i>на корточки</i>	
--------------------------------	--------------------------	--	--	------------------------------	------------------------	--

### **Пример 3.**

Упражнение «ЧЕЛОВЕК, СРЫВАЮЩИЙ ЯБЛОКИ»

Цель: определение стратегии поведения в стрессовых событиях.

Прикрепите свой рисунок «Человек, срывающий яблоки».

Ответьте на вопросы (обязательное задание):

1. Какие чувства вызывает у вас свой рисунок?
2. Насколько количество нарисованных яблок и их расположение соответствует наличию трудных, стрессовых ситуаций в вашей жизни?
3. Как способ срывания яблок человеком на рисунке соотносится с вашей стратегией преодоления трудностей в реальной жизни?
4. Хочется ли изменить существующую стратегию? Если да, то как?

## **10. Условия освоения программы**

**10.1. Организационно-педагогические условия** реализации программы повышения квалификации обеспечивают соответствие качества подготовки обучающихся установленным требованиям, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения возрастным особенностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Образовательный процесс предусматривает следующие виды и формы учебных занятий: лекции в форме вебинара и предзаписанных видео, практические занятия, выполнение самостоятельной работы, выполнение аттестационной работы, консультации.

Изучение каждого раздела программы имеет практическую направленность и предполагает решение задач, предусматривающих приобретение обучающимися конкретных профессиональных умений и навыков.

Обязательные лекционные и практические занятия проводятся с группой с применением телекоммуникационных и облачных сервисов, электронной информационно-образовательной среды.

Групповые и индивидуальные консультации проходят при непосредственном общении преподавателя и обучающегося в ходе обучения, организуются в дистанционном режиме.

Программа реализуется в условиях электронного обучения

Процесс обучения строится с использованием электронной информационно-образовательной среды Академии, платформы организации телеконференцсвязи, что позволяет:

- получить образование высокого качества без необходимости приезда к месту проведения занятий, без отрыва от работы и семьи;
- самостоятельно определять для себя место и время выполнения учебных заданий;
- применять полученные знания в работе и экспериментально проверять усвоенные теории - непосредственно после ознакомления с ними;
- общаться с преподавателем и получать ответы на все интересующие вопросы, обсуждать свои новые знания и участвовать в дискуссиях.

Обучение проводится в заочной форме в дистанционном формате.

Используемые образовательные технологии

Предусмотрено широкое использование активных и интерактивных форм занятий (интерактивных лекций с использованием электронных образовательных ресурсов, семинаров в диалоговом режиме, дискуссий, разбора конкретных ресурсов, документов, кейсов).

Реализация рабочей программы дисциплины обеспечена педагогическими кадрами, имеющими высшее профессиональное образование, соответствующее профилю обучения, и имеющими опыт педагогической деятельности. Преподаватели имеют дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации по направлению подготовки.

## **10.2. Материально-технические условия реализации рабочей программы дисциплины**

Для проведения занятий необходимы электронная информационно-образовательная среда ЭдПРО, портал <https://my.edprodpo.ru/> (служит личным кабинетом для участников курса, платформой для хранения записей вебинаров, дополнительных материалов по проведенным лекциям, авторских профессиональных программ и т.п., а также для проведения итоговой аттестации) и система телеконференцсвязи.

Для работы в системе обучающемуся выделяется логин и пароль. Рабочее место обучающегося должно быть оснащено компьютером с подключением к сети Интернет.

В системе дистанционного обучения выставляются основные учебно-методические материалы по программе. Проводится индивидуальное тестирование, размещаются

выполненные обучающимися задания для самостоятельной работы. В чатах организуется обмен опытом по актуальным вопросам программы, проводятся консультации.

### **10.3. Учебно-методические условия**

Презентации по темам. Нормативные документы.

Разработанный раздаточный материал. Видеолекторий.

Практические задания.

Литература для самостоятельной проработки тем программы. Методические рекомендации.

Перечень Интернет-ресурсов, образовательных ресурсов.

Предметная страница курса включает видеолекции, тесты, конспекты уроков, задания для индивидуального выполнения, чаты для обсуждения, информационно-методические ресурсы в форме размещенных файлов и ссылок на интернет-ресурсы.

Контактная работа с преподавателями реализуется в непосредственном взаимодействии на вебинаре.

## **11. Оценка качества освоения программы**

Нормативно-методическое обеспечение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле в ООО «МАДПО». Текущий контроль успеваемости обучающихся программы осуществляются в соответствии с Основными положениями балльно-рейтинговой системы. Текущий контроль успеваемости обучающихся программы осуществляются посредством тестирований, условием успешной сдачи является получение не менее 80% правильных ответов за тест, а также сдача практических заданий.

### **Итоговая аттестация**

Цель итоговой аттестации заключается в установлении соответствия уровня профессиональной подготовленности обучающегося к решению профессиональных задач, а также требованиям к результатам освоения программы на основе государственного образовательного стандарта.

Для получения объективной оценки уровня компетентности у обучающихся учебного курса, проводится итоговая аттестация в форме сертификационной работы.

Сертификационная работа — описание работы с реальным клиентом.

ЦЕЛЬ работы с клиентом: проведение консультативной сессии с применением одной из техник ТОТ- или Арт-терапии.

В сертификационной работе\* необходимо отразить следующее:

1. Какой у клиента основной запрос
2. Выбор Арт- и ТОТ-инструментов, обоснование выбора
3. Опыт использования инструментов
4. Обратная связь от клиента
5. Саморефлексия специалиста

Объем работы: 2-5 страниц

Время на выполнение: 3,5 недели (параллельно с обучением)

Оценка работы: зачет/незачет

Критерии оценивания работы

1. Грамотность и логичность изложения идей в соответствии с теорией и практикой использования ТОТ и арт-терапии.

2. Соответствие оформления сертификационной работы установленным требованиям (см. шаблон): содержание и последовательность разделов, объем разделов, размеры шрифта и интервалов.

Каждая часть сертификационной работы оценивается по 5-балльной системе:

Балл	Критерии выставления баллов
5	Обучающийся демонстрирует полное понимание использования теории и практики ТОТ и арт-терапии; все требования к оформлению работы соблюдены
4	Обучающийся демонстрирует значительное понимание использования теории и практики ТОТ и арт-терапии; большинство требований к оформлению работы соблюдены
3	Обучающийся демонстрирует частичное понимание использования теории и практики ТОТ и арт-терапии; не менее половины требований к оформлению работы соблюдены
2	Обучающийся демонстрирует минимальное понимание использования теории и практики ТОТ и арт-терапии; большинство требований к оформлению работы не соблюдены
1	Обучающийся демонстрирует непонимание использования теории и практики ТОТ и арт-терапии
0	Отсутствие выполнения задания

Максимальное количество баллов — 25

Оценка сертификационной работы: зачет/незачет

ЗАЧЕТ — 13 и более баллов

Возможна передача в течение 2 дней: внесения корректировок в сертификационную работу.

Обучающийся, подтвердивший в рамках итоговой аттестации высокий уровень сформированности профессиональных компетенций, необходимых для решения профессиональных задач, оканчивает обучение по указанной программе уровня образования с получением удостоверения о повышении квалификации или сертификата о прохождении курса.

## **12. Адаптация образовательной программы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**

Настоящая программа является адаптированной для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – «обучающиеся с ОВЗ»). Организация образовательного процесса осуществляется в соответствии с учебными планами, графиками учебного процесса, расписанием занятий с учетом психофизического развития, индивидуальных возможностей, состояния здоровья обучающихся с ОВЗ и

Индивидуальной программой реабилитации инвалидов. Образовательный процесс по программе для обучающихся с ОВЗ реализован с применением электронного обучения и проходит в дистанционном формате.

При соответствующем запросе обучающимся с ОВЗ возможно выделение ассистента для предоставления вводной информации перед началом обучения.

Выбор конкретной методики обучения для обучающихся с ОВЗ определяется исходя из рационально-необходимых процедур обеспечения доступности образовательной услуги обучающимся с ОВЗ с учетом содержания обучения, уровня профессиональной подготовки научно-педагогических работников, методического и материально-технического обеспечения, особенностей восприятия учебной информации обучающимися с ОВЗ и т.д.

### **13. Регламент по организации периодического обновления программы**

Программа в целом или составляющие ее документы обновляются один раз в год. Обновление проводится с целью актуализации и усовершенствования учебного плана с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

### **14. Разработчики программы**

ООО «Международная академия дополнительного профессионального образования» и Марина Забагонская: дипломированный и практикующий психолог и сексолог, действительный и аккредитованный член ПППЛ, член международной ассоциации кататимно-имагинативной психотерапии, преподаватель и директор по развитию программы психологического консультирования в сексологии Академии EDPRO

### **15. Рекомендованная литература:**

1. Баскаков В.Ю. «Свободное тело. Хрестоматия по телесно-ориентированным практикам»
2. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. «Тайный шифр женских сказок»
3. Копытин А.И., Корт Б. «Техники телесно-ориентированной арт-терапии»
4. Лоуэн А. «Психология тела: биоэнергетический анализ тела»
5. Лоуэн А. «Терапия, которая работает с телом»
6. Райх В. «Характероанализ. Техника и основные положения для обучающихся и практикующих аналитиков»
7. Уэбстер Б. «Обретение внутренней матери»