

ФГБУ «НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ЦЕНТР ПСИХИАТРИИ И НАРКОЛОГИИ имени В.П.СЕРБСКОГО»
МИНЗДРАВА РОССИИ

УТВЕРЖДЕНО

Ученым советом ФГБУ «НМИЦПН им. В.П.
Сербского» Минздрава России

«31 января 2024 г., протокол № 1

Председатель Ученого совета, д.м.н.,



С.В. Шпорт

ПРОГРАММА

Мастер-класса (тренинга)

«Развитие навыков осознанной регуляции поведения»

8 часов (для медицинских психологов, психологов кабинетов
медико-психологического консультирования)

(Автор: Кабанова Т.Н.)

Целевая аудитория: все вероятные категории (взрослые)

1. Методология: базируется на комплексе релаксационных техник и кинезиологических упражнений. Направлен на освоение методов эмоционально-волевой саморегуляции, обеспечение способности поддерживать и регулировать свое самочувствие. В результате чего каждый участник в дальнейшем сможет самостоятельно производить корректировку своего состояния в стрессовой ситуации.

Цель – обучение навыкам осознанной регуляции поведения

Задачи тренинга

1. Обучение навыкам саморегуляции, самонаблюдения, распределения внимания и релаксации, развития психологической компетентности, позволяющее изменять состояние в зависимости от поставленной цели, устранять эмоциональный дискомфорт.

2. Обучение навыкам переключения внимания

3. Обучение навыкам снятия мышечного напряжения.

4. Обучение дыхательным техникам.

Организация(сеттинг)

Изолированное помещение для проведения индивидуальных и групповых занятий, оборудованное в соответствии с требованиями, предъявляемым к оснащению психотерапевтического кабинета с нейтральным температурным режимом. «Лежачес место» для занятий должно быть достаточно широким, таким, чтобы можно было свободно положить руки рядом с телом.

Группа участников может состоять от шести до десяти человек, также занятия могут проходить в индивидуальном порядке. Продолжительность занятий: от 30 до 60 минут каждое, с частотой встреч не реже 2-4 раз в месяц. Предпочтительное количество занятий от 7 до 10. В этом случае будет возможность пройти новый материал, практиковать техники на каждом занятии и достаточно времени для ответной реакции участников тренинга.

Противопоказания:

- психические расстройства психотического спектра;
- низкий интеллект;
- текущее состояние опьянения (алкогольное, наркотическое, седация от фармакотерапии)

План мастер-класса (тренинга) 10 часов.

№	Содержание занятий	Часы
1	Вводное занятие. Ознакомление с понятиями «нервно-психическое напряжение, нервно-психическая неустойчивость, аутогенная релаксация, психическая саморегуляция», техники релаксации. Домашнее задание	1
2	Эмоциональный стресс. Техники релаксации. Домашнее задание	
3	Работа с понятием «психическая саморегуляция» при помощи ассоциативного ряда; развитие фантазии, творческого мышления Техники релаксации. Домашнее задание	1
4	Психогимнастика. Домашнее задание	1
5.	Формирование навыков саморегуляции эмоционального состояния через внешние проявления эмоций. Техники релаксации. Домашнее задание	1
6	Навыки самоаблюдения. Техники релаксации. Домашнее задание	1

№	Содержание занятий	Часы
7	Развитие навыков переключения внимания Техники релаксации. Домашнее задание	1
8	Дыхательные техники. Домашнее задание	1
9	Мышечная релаксация. Техники. Домашнее задание.	1
10	Заключительное занятие. Обратная связь.	1