

**Автономная некоммерческая организация дополнительного  
профессионального образования  
«Институт профессиональной подготовки»**

Лицензия на осуществление образовательной деятельности рег. № Л035-  
01198-02/00612081 от 22.08.2022.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор АНО ДПО ИПП  
Баева Р.Р.  
«03» октября 2023г.

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ПОВЫШЕНИЯ  
КВАЛИФИКАЦИИ «ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ТЕРАПИЯ»  
(нормативный срок обучения 250 ак. часов)**

г. Уфа-2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧИХ ПРОГРАММ УЧЕБНЫХ МОДУЛЕЙ

### 4.1 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО МОДУЛЯ 1. БАЗОВЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ТЕРАПИИ

#### Учебно-тематический план учебного модуля

№ п/п	Наименование модулей, тем	Всего часов	Аудиторные занятия, час.		СРС
			ЛЗ	ПЗ	
1.	Базовые положения телесно-ориентированной терапии	50	50	-	-
1.1.	Концепция мышечного панциря В. Райха	10	10	-	-
1.2.	Биоэнергетический подход А. Лоуэна	10	10	-	-
1.3.	Структура терапевтической сессии в телесно-ориентированной терапии	10	10	-	-
1.4.	Противопоказания работы с клиентами в телесно-ориентированной терапии	5	5	-	-
1.5.	Феноменологические подходы к категоризации проблематики и диагностики в психотерапевтической работе с телом	9	9	-	-
1.6.	Этика телесно-ориентированного психолога	5	5	-	-
	Промежуточная аттестация. Зачет	1	1	-	-

#### Содержание рабочей программы учебного модуля

##### Тема 1.1. Концепция мышечного панциря В. Райха

###### Содержание лекционных занятий:

Краткий обзор направлений телесной-ориентированной психологии. Теория В. Райха. Понятие мышечной брони, методика «Распускание панциря». Центрирование тела. Явление резонанса в консультировании.

##### Тема 1.2. Биоэнергетический подход А. Лоуэна

###### Содержание лекционных занятий:

Заземление, телесные вибрации, изучение структур характера; телесные практики, контакт. Диагностика с использованием арт-терапевтических методик: рисунок человека, метафорические портрет Шизоидная структура характера: телесное проявление, блокировки в теле, психологические особенности. Оральная структура характера: телесное проявление, блокировки в теле, психологические особенности. Комплекс упражнений Дианы Куест «Антистресс». Нарцистическая структура характера: телесное проявление, блокировки в теле, психологические особенности. Мазохистская структура характера: телесное проявление, блокировки в теле,

психологические особенности. Работа с гневом. Ригидная структура характера: телесное проявление, блокировки в теле, психологические особенности. Пограничная структура характера: телесное проявление, блокировки в теле, психологические особенности.

### **Тема 1.3. Структура терапевтической сессии в телесно-ориентированной терапии**

#### **Содержание лекционных занятий:**

Алгоритм телесно-ориентированной сессии. Первая сессия с клиентом: выявление запроса. Вербальная и невербальная коммуникация. Синтез методов в консультировании. Сильные и слабые стороны. Технология работы психолога при выборе метода. Методы диагностики. Считывание симптомов. Практические упражнения по работе с симптомами. Формирование основных и вторичных запросов. Выстраивание гипотезы. Информирование пациента о его состоянии. Контроль выполнения упражнений. Коучинг. Смена запроса на работу с причинами. Завершение работы и контрактование. Разработка стратегии работы телесно-ориентированного психотерапевта.

### **Тема 1.4. Противопоказания работы с клиентами в телесно-ориентированной терапии**

#### **Содержание лекционных занятий:**

Противопоказания в телесно-ориентированной психотерапии: острые состояния, обострение хронических состояний, прием препаратов (алкоголь, наркотики и др.), онкология, психические заболевания и др.

### **Тема 1.5. Феноменологические подходы к категоризации проблематики и диагностики в психотерапевтической работе с телом**

#### **Содержание лекционных занятий:**

Феноменология телесности в психологии. Феномены телесности у взрослого человека. Категоризация проблематики и диагностика в психотерапевтической работе с телом.

### **Тема 1.6. Этика телесно-ориентированного психолога**

#### **Содержание лекционных занятий:**

Профессиональные навыки телесного психотерапевта. Расширение телесного осознания. Границы в телесно-ориентированной психотерапии.

#### **Промежуточная аттестация.**

**Зачет.**

#### **Примерные вопросы для промежуточной аттестации по учебному модулю**

1. Структура терапевтической сессии.
2. Противопоказания в работе телесного психотерапевта.
3. Биоэнергетический подход А. Лоуэна

**Критерии оценки промежуточной аттестации:**

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценки</b>
<b>Зачтено</b>	правильные ответы выполнены на 65% и более.
<b>Не зачтено</b>	правильные ответы выполнены на 65% и менее

**4.2 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО МОДУЛЯ 2.  
РАБОТА С ТЕЛОМ В РАЗЛИЧНЫХ ПОДХОДАХ ТЕЛЕСНО-  
ОРИЕНТИРОВАННОЙ ТЕРАПИИ**

**Учебно-тематический план учебного модуля**

№ п/п	Наименование модулей, тем	Всего часов	Аудиторн ые занятия, час.		СРС
			ЛЗ	ПЗ	
1.	<b>Работа с телом в различных подходах телесно-ориентированной терапии</b>	<b>40</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	-
1.1.	Особенности (нормы и патологии) анатомических проявлений в теле	3	3	-	-
1.2.	Базовые приемы био-энерго-система-терапии (БЭСТ) Е. Зуева	3	3	-	-
1.3.	Функциональные подходы в ТОТ	4	4	-	-
1.4.	Особенности функциональных подходов в ТОТ	3	3	-	-
1.5.	Работа со схемой тела	4	4	-	-
1.6.	Работа с образами в ТОТ	4	4	-	-
1.7.	Применение метафор для работы с телом	15	-	15	-
1.8.	Психосоматические проявления в теле	3	3	-	-
	Промежуточная аттестация. Зачет	1	1	-	-

**Содержание рабочей программы учебного модуля**

**Тема 1.1. Особенности (нормы и патологии) анатомических проявлений в теле**

**Содержание лекционных занятий:**

Особенности анатомических и психосоматических проявлений в теле.

**Тема 1.2. Базовые приемы био-энерго-система-терапии (БЭСТ) Е. Зуева**

**Содержание лекционных занятий:**

Биоэнергосистемотерапия по методу Е.И. Зуева. Три основных вида терапии: психотерапия, мануальная терапия и йоготерапия. Шкала психоэмоциональных состояний.

**Тема 1.3. Функциональные подходы в ТОТ**

**Содержание лекционных занятий:**

Функциональные подходы в телесно-ориентированной терапии.

**Тема 1.4. Особенности функциональных подходов в ТОТ**

**Содержание лекционных занятий:**

Особенности функциональных подходов в телесно-ориентированной терапии.

**Тема 1.5. Работа со схемой тела**

**Содержание лекционных занятий:**

Работа с телом на языке тела.

### **Тема 1.6. Работа с образами в ТОТ**

#### **Содержание лекционных занятий:**

Основные приемы трансформации образов. Преимущества и особенности метода.

### **Тема 1.7. Применение метафор для работы с телом**

#### **Содержание лекционных занятий:**

Метафорический подход к работе с телом. Понятие метафоры в психотерапии. Телесная метафора. Использование метафор для категоризации телесной проблематики. Диагностика в метафорическом подходе. Анализ предлагаемого подхода.

#### **Содержание практических занятий:**

Работа со схемой тела клиента. Работа с телом через метафоры. Работа с образами.

### **Тема 1.8. Психосоматические проявления в теле**

#### **Содержание лекционных занятий:**

Причины психосоматических расстройств. Симптомы психосоматических расстройств. Психосоматические проявления в теле.

#### **Промежуточная аттестация.**

**Зачет.**

#### **Примерные вопросы для промежуточной аттестации по учебному модулю**

1. Применение метафор в работе телесно-ориентированного психотерапевта.
2. Функциональные подходы в телесно-ориентированной терапии.
3. Биоэнергосистемотерапия по методу Е.И. Зуева.

#### **Критерии оценки промежуточной аттестации:**

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценки</b>
<b>Зачтено</b>	правильные ответы выполнены на 65% и более.
<b>Не зачтено</b>	правильные ответы выполнены на 65% и менее

**4.3 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО МОДУЛЯ 3.  
 ПРИМЕНЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ТЕХНИК В РАБОТЕ С ТЕЛОМ  
 Учебно-тематический план учебного модуля**

№ п/п	Наименование модулей, тем	Всего часов	Аудиторные занятия, час.		СРС
			ЛЗ	ПЗ	
<b>1.</b>	<b>Применение различных техник в работе с телом</b>	<b>66</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>-</b>
1.1.	Теория пяти элементов телесности	4	4	-	-
1.2.	Техники чувственного осознания и структурной интеграции опыта	4	4	-	-
1.3.	Применение дыхательных техник	4	4	-	-
1.4.	Техники процессуальной терапии А. Минделла	4	4	-	-
1.5.	Техники телесного транса	5	5	-	-
1.6.	Применение медитативных техник	5	5	-	-
1.7.	Техники работы с движениями и с ощущениями	5	5	36	-
	Промежуточная аттестация. Зачет	1	1	-	-

**Содержание рабочей программы учебного модуля**

**Тема 1.1. Теория пяти элементов телесности**

**Содержание лекционных занятий:**

Теория пяти элементов телесности. Техники реинтеграции, балансировки, центрирования.

**Тема 1.2. Техники чувственного осознания и структурной интеграции опыта**

**Содержание лекционных занятий:**

Суть метода чувственного осознания. Техники чувственного осознания и структурной интеграции опыта.

**Тема 1.3. Применение дыхательных техник**

**Содержание лекционных занятий:**

Дыхательные техники. Особенности применения дыхательных техник. Эффективность дыхательных техник.

**Тема 1.4. Техники процессуальной терапии А. Минделла**

**Содержание лекционных занятий:**

Процессуально-ориентированная психология Арнольда Минделла. Понятие процесса. Типы препятствий. Уровни сознания. Эффективность процессуально-ориентированной терапии.

**Тема 1.5. Техники телесного транса**

**Содержание лекционных занятий:**

Виды транса сознания. Транс как один из видов измененного состояния сознания. Понятие «кинестетический транс». Физиологические и психические особенности состояния кинестетического транса.

### **Тема 1.6. Применение медитативных техник**

#### **Содержание лекционных занятий:**

Медитативные техники. Особенности применения медитативных техник.

Эффективность медитативных техник.

### **Тема 1.7. Техники работы с движениями и с ощущениями**

#### **Содержание лекционных занятий:**

Техники работы с движениями и с ощущениями. Особенности работы с движениями и с ощущениями. Эффективность работы с движениями и с ощущениями.

#### **Содержание практических занятий:**

Техники чувственного осознания. Дыхательные техники. Техники процессуальной терапии А. Минделла. Техники телесного транса. Медитативные техники. Техники работы с движениями и ощущениями.

#### **Промежуточная аттестация.**

**Зачет.**

**Примерные вопросы для промежуточной аттестации по учебному модулю**

1. Дыхательные техники.
2. Медитативные техники.
3. Техники процессуальной терапии А. Минделла

#### **Критерии оценки промежуточной аттестации:**

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценки</b>
<b>Зачтено</b>	правильные ответы выполнены на 65% и более.
<b>Не зачтено</b>	правильные ответы выполнены на 65% и менее



**4.4 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО МОДУЛЯ 4.  
СПОСОБЫ РАБОТЫ С МЫШЕЧНЫМ НАПРЯЖЕНИЕМ**  
Учебно-тематический план учебного модуля

№ п/п	Наименование модулей, тем	Всего часов	Аудиторные занятия, час.		СРС
			ЛЗ	ПЗ	
1.	<b>Способы работы с мышечным напряжением</b>	<b>50</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	-
1.1.	Применение холистического пульсационного массажа Т. Браунинг	3	3	-	-
1.2.	Бодинамика Л. Марчер	3	3	-	-
1.3.	Техники мышечной релаксации и саморегуляции	3	3	-	-
1.4.	Практики снятия напряжения с затылка и шеи	3	3	-	-
1.5.	Глубокие массажные техники для работы с плечами, руками и грудным сегментом	4	4	-	-
1.6.	Массажные техники для работы со спиной	4	4	-	-
1.7.	Практики для работы с тазовым сегментом	4	4	25	-
	Промежуточная аттестация. Зачет	1	1	-	-

**Содержание рабочей программы учебного модуля**

**Тема 1.1. Применение холистического пульсационного массажа Т. Браунинг**

**Содержание лекционных занятий:**

История метода. Сфера применения метода. Противопоказания. Правила проведения.

**Тема 1.2. Бодинамика Л. Марчер**

**Содержание лекционных занятий:**

Бодинамика. Бодинамический анализ телесного развития. История становления. Ключевые аспекты бодинамической модели, структура бодинамики. Как работает телесная терапия в бодинамике. Структуры характеров. Сколько занимает процесс составления карты тела в бодинамике. Концепция бодинамического анализа.

**Тема 1.3. Техники мышечной релаксации и саморегуляции**

**Содержание лекционных занятий:**

Релаксация и телесно-ориентированные техники.

**Тема 1.4. Практики снятия напряжения с затылка и шеи**

**Содержание теоретических занятий:**

Практики снятия функционального напряжения в области затылка и шеи.

**Тема 1.5. Глубокие массажные техники для работы с плечами, руками и грудным сегментом**

**Содержание лекционных занятий:**

**Тема 1.6. Массажные техники для работы со спиной**

**Содержание лекционных занятий:**

Массажные техники для работы со спиной. Эффективность массажных техник для работы со спиной.

**Тема 1.7. Практики для работы с тазовым сегментом**

**Содержание теоретических занятий:**

Практики для работы с тазовым сегментом. Эффективность практик для работы с тазовым сегментом.

**Содержание практических занятий:**

Способы работы с мышечным напряжением. Холистический пульсационный массаж Т. Браунинга. Глубокие массажные техники и практики для работы с различными мышцами тела. Бодинамика Л. Марчер. Практики для работы с тазовым сегментом

**Промежуточная аттестация.**

**Зачет.**

**Примерные вопросы для промежуточной аттестации по учебному модулю**

**Критерии оценки промежуточной аттестации:**

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценки</b>
<b>Зачтено</b>	правильные ответы выполнены на 65% и более.
<b>Не зачтено</b>	правильные ответы выполнены на 65% и менее

**4.5 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО МОДУЛЯ 5.  
СПЕЦИФИКА РАБОТЫ В ТОТ  
Учебно-тематический план учебного модуля**

№ п/п	Наименование модулей, тем	Всего часов	Аудиторные занятия, час.		СРС
			ЛЗ	ПЗ	
<b>1.</b>	<b>Специфика работы в ТОТ</b>	<b>40</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>-</b>
1.1.	Понятие травмы. Причины возникновения	3	3	-	-
1.2.	Особенности работы с травмой	3	3	-	-
1.3.	Техники и практики для работы с травмой	3	3	-	-
1.4.	Интегративная модель телесно-ориентированного подхода	3	3	-	-
1.5.	Виды и особенности интегративных практик в ТОП	3	3	-	-
1.6.	Биосинтетические интегративные практики	3	3	-	-
1.7.	Телесно-ориентированный тренинг как групповая форма работы в ТОП	3	3	-	-
1.8.	Способы «встраивания» телесно-ориентированной работы в имеющийся профессиональный опыт консультанта	3	3	15	-
	Промежуточная аттестация. Зачет	1	1	-	-

**Содержание рабочей программы учебного модуля**

**Тема 1.1. Понятие травмы. Причины возникновения**

**Содержание лекционных занятий:**

Определение понятия «психотравма». Посттравматический синдром. Причины возникновения «психотравмы».

**Тема 1.2. Особенности работы с травмой**

**Содержание лекционных занятий:**

Реакции организма на травму. Создание безопасного пространства для освобождения от травмы: ключевые моменты в работе с травмой.

**Тема 1.3. Техники и практики для работы с травмой**

**Содержание теоретических занятий:**

Техники работы с травмой. Практики работы с травмой.

**Тема 1.4. Интегративная модель телесно-ориентированного подхода**

**Содержание теоретических занятий:**

Интегративный подход в ТОТ. Специфика интегративных практик в ТОП. Практика работы с различными системами восприятия.

**Тема 1.5. Виды и особенности интегративных практик в ТОТ**

**Содержание практических занятий:**

Интегративная практика работы на осознание соединенности и гармонизацию чувств, тела, ума: ролевая игра.

#### **Тема 1.6. Биосинтетические интегративные практики**

##### **Содержание теоретических занятий:**

Биосинтетические интегративные практики. Особенности применения биосинтетических интегративных практик.

#### **Тема 1.7. Телесно-ориентированный тренинг как групповая форма работы в ТОТ**

##### **Содержание теоретических занятий:**

Особенности групповой терапии. Группа как объект терапевтического воздействия. Особенности групповой работы в ТОТ. Преимущества и ограничения групповой работы. Правила и этика групповой работы. Границы группы: внешние и внутригрупповые. Уровень доверия и безопасность в группе. Особенности групповых проекций.

#### **Тема 1.8. Способы «встраивания» телесно-ориентированной работы в имеющийся профессиональный опыт консультанта**

##### **Содержание теоретических занятий:**

Способы «встраивания» телесно-ориентированной работы. Внедрение профессионального опыта консультанта в свою деятельность.

##### **Содержание практических занятий:**

Техники и практики для работы с травмой. Интегративный подход в ТОТ. Виды и особенности интегративных практик. Метод ТОТ для групповых тренингов. Внедрение знаний о ТОТ в свою профессиональную деятельность.

#### **Промежуточная аттестация.**

**Зачет.**

**Примерные вопросы для промежуточной аттестации по учебному модулю**

#### **Критерии оценки промежуточной аттестации:**

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценки</b>
<b>Зачтено</b>	правильные ответы выполнены на 65% и более.
<b>Не зачтено</b>	правильные ответы выполнены на 65% и менее