

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«КРИСТИНА ДУБИНИНА»
Академия осознанной жизни Кристины Дубининой



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
«Введение в Психосоматику»

Трудоемкость программы: 16 академических часов

Документ о квалификации: Удостоверение о повышении квалификации

Форма обучения: заочная с применением дистанционных технологий

г. Новосибирск, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	3
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ	6
3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	8
4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	8
5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ	9
6. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	10
7. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Введение в психосоматику» (далее - Программа) разработана с учетом требований рынка труда и направлена на получение новой компетенции, необходимой для выполнения нового вида профессиональной деятельности в области психологии. В программе использованы современные подходы к организации, проведению, анализу эффективности психологического консультирования клиентов в различных жизненных и профессиональных ситуациях, в разных психических состояниях.

Психосоматика – это психологическое направление, которое изучает влияние психологических факторов на появление телесных заболеваний и их динамику; комплекс теоретических воззрений и методов исследования, диагностики и терапии, основывающийся преимущественно на психоаналитически ориентированных представлениях о взаимосвязи психического и физиологического (душевного и телесного) и признании главенствующей роли психических факторов в поддержании здоровья, возникновении и лечении заболеваний.

Реализация программы позволит повысить уровень профессиональной компетентности в области психологических методов исследования детей и взрослых.

В программе много внимания уделяется вопросам эффективности психологического консультирования, анализируются инструменты трансформации в любом деле, где есть взаимодействие с людьми. Поняв механизм работы психосоматики, человек кардинально меняет свою жизнь и больше не возвращается к старым программам.

Знание эффективных современных подходов в психосоматике существенно повысит результативность работы с людьми, страдающими психосоматическими расстройствами.

Нормативные правовые основы разработки программы

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 ноября 2013 г. № 682н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 14 сентября 2022 г. № 537н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог – консультант»;

Приказ Министерства образования и науки РФ от 01.07.2013 № 499 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 21.04.2015 №ВК-1013/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных профессиональных программ».

Образовательная программа включает в себя цель, планируемые результаты обучения, учебный план, рабочие программы учебных стандартов и другие материалы, обеспечивающие качество подготовки обучающихся, а также, календарный учебный график и методические материалы, обеспечивающие реализацию соответствующей образовательной технологии.

Цели программы состоит в удовлетворении образовательных и профессиональных потребностей, профессиональном развитии человека и обеспечении соответствия его квалификации меняющимся условиям профессиональной деятельности и социальной среды. Обучающиеся должны получить целостное представлением о психосоматике, как научном направлении, изучить подходы к пониманию природы психосоматических расстройств; осознать психологические механизмы образования симптомов при психосоматических расстройствах и роли личностных факторов в этом процессе.

Задачи программы:

- сформировать представление о психосоматике как разделе психологии, о феноменологии взаимосвязи психики и тела;
- сформировать представление об основных психосоматических теориях;
- Раскрыть основные виды психосоматических расстройств и основные факторы из возникновения;
- сформировать представление об отношении человека к болезни и факторах его формирования;
- обеспечить условия для получения практического опыта в сфере психологического консультирования.

Категория обучающихся

К освоению дополнительной профессиональной программы допускаются лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование, а также лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

Трудоемкость обучения

Нормативная трудоемкость обучения по данной программе – 16 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося.

Форма обучения – заочная, в дистанционном формате, с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Режим обучения – 2 недели, 8 часов в неделю.

Форма итоговой аттестации – тестирование.

Выдаваемый документ. Лицам, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдается Удостоверение о повышении квалификации.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ

В результате освоения программы у выпускника должны быть сформированы следующие основные профессиональные компетенции:

Общекультурные компетенции:

OK-1 - способность к абстрактному мышлению, анализу, синтезу, способность совершенствовать и развивать свой общекультурный уровень;

OK-2 - готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения;

Профессиональные компетенции:

ПК -2 - владением навыками формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром.

После изучения программы обучающиеся должны:

Знать:

основные понятия психосоматики;

влияние психологических факторов на состояние здоровья; психосоматические расстройства, факторы их возникновения, проявления у взрослых, детей и подростков, методы диагностики, способы психологического воздействия, направленные на оптимизацию психического состояния;

методы и методики современной психосоматики для формирования готовности применять рекомендованные методы и технологии, позволяющие решать диагностические и коррекционно-развивающие задачи.

Уметь:

применять методы и методики психологической диагностики психических состояний, личности, межличностных отношений, используемые в современной психосоматике; с применять методы психосоматики в работе со взрослыми;

выявлять психосоматические расстройства;

применять методы обработки информации (количественной и качественной), полученной в процессе реализации мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи гражданам.

Владеть:

знаниями об основных фактах и проблемах в области психосоматики; способами поиска и предоставления информации об особенностях функционирования психики при психосоматических расстройствах,

навыками отбора методов и методик, используемых для психологической диагностики в психосоматике и проведения коррекционно-развивающих упражнения для формирования готовности применять рекомендованные методы и технологии, позволяющие решать диагностические и коррекционно-развивающие задачи.

этическими приемами проведения приема клиентов;
навыками самостоятельной работы, самоорганизации и самообразования;
специальной психосоматической терминологией.

Иметь представление о современных основных достижениях в фундаментальной, прикладной и практической областях психологии, современной психосоматики и о перспективах ее развития (ПК-2).

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

программы повышения квалификации «Введение в психосоматику»

№ пп	Наименование тем	Всего, ак. час.	Всего аудиторные, ак. час	В том числе		Самостоятельная работа, ак.час	Форма контроля*
				Лекции, ак.час	Практические занятия, ак.час		
1	Основы современной психосоматики	4	3	1	2	1	TK
2	Германская Новая Медицина	3	2	1	1	1	TK
3	Состояние консультанта	4	3	1	2	1	TK
4	Интуиция и развитие образно-чувственного восприятия	3	2	1	1	1	TK, PA
5	Итоговая аттестация	2	2		2		Тест (зачет)
ИТОГО:		16	12	4	8	4	

*TK – текущий контроль, PA – промежуточная аттестация

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

программы повышения квалификации «Введение в психосоматику»

Тема	Всего часов	День занятий													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. Основы современной психосоматики	4	2		2											
2. Германская Новая Медицина	3				2		1								
3. Состояние консультанта	4								2		2				
4. Интуиция и развитие образно-чувственного восприятия	3											2		1	
Итоговая аттестация	2														2
Всего	16	2		2	2		1		2		2	2		1	2

Срок реализации программы повышения квалификации рассчитан на 2 недели.
Общее количество часов на освоение программы 16 часов.

Максимальный объем учебной нагрузки не превышает 8 часов в неделю, включая аудиторную и самостоятельную работу.

Учебный процесс осуществляется в режиме чередования теоретической, практической и самостоятельной подготовки обучающихся.

Продолжительность теоретических и практических занятий 1 академический час – 45 минут.

Календарные сроки реализации программы устанавливаются ООО «КРИСТИНА ДУБИНИНА» в соответствии с потребностями слушателей на основании договоров возмездного оказания услуг.

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ программы повышения квалификации «Введение в психосоматику»

Тема 1. Основы современной психосоматики

Основные принципы и механизмы психосоматики. Ключевые понятия психосоматики. Этиологии психосоматических расстройств. Основные этиологические факторы психосоматических расстройств.

Практические задания

1. Выполните практику на определение эмоционального состояния. Опишите свои ощущения.
2. Выполните практику на принятие себя в любом состоянии.
3. Напишите эссе на 2-3 абзаца, как вы понимаете фразу «Все болезни из головы»?

Тема 2. Германская Новая Медицина

Введение в ГНМ. Биологические законы новой германской медицины. Связь отделов мозга с органами с точки зрения ГНМ.

Практические задания

1. Опишите в 2-3 предложениях, как психосоматика влияет на здоровье человека?
2. Схематично изобразите связь психики, отделов мозга и органов человека с точки зрения ГНМ.

Тема 3. Состояние консультанта

Основы теории психоэмоциональных состояний. Значении состояния консультанта в процессе психологического консультирования. Инструменты коррекции психоэмоциональных состояний (собственных и клиента).

Практические задания

1. Опишите наиболее эффективные, на ваш взгляд, инструменты коррекции психоэмоциональных состояний.
2. Сформулируйте, как влияет состояние консультанта на работу с клиентом?

4. Интуиция и развитие образно-чувственного восприятия

Общая теория об интуиции. Левое и правое полушарие мозга. Интуитивное мышление. Образное мышление. Осознание и снятие блоков бессознательного для использования интуиции.

Практические задания

1. Опишите в 2-3 предложениях, каковы основные особенности работы разных полушарий мозга?
2. Назовите основные способы развития образно-чувственного мышления;
3. Как может применять инструменты образно-чувственного мышления в работе психолога-консультанта?

6. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

С целью контроля и оценки результатов подготовки и учета индивидуальных образовательных достижений, обучающихся применяются: текущий, промежуточный и итоговый контроль.

6.1. Текущий контроль.

Текущий контроль успеваемости обучающихся представляет систематическую проверку учебных достижений обучающихся, проводимую преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с образовательной программой.

Проведение текущего контроля успеваемости направлено на обеспечение выстраивания образовательного процесса максимально эффективным образом для достижения результатов освоения дополнительной программы.

Текущий контроль результатов подготовки осуществляется преподавателем учебной группы в ходе изучения каждой темы на каждом занятии, в целях получения информации:

- о выполнении требуемых действий в процессе учебной деятельности;
- о правильности выполнения требуемых действий;
- о соответствии формы действия данному этапу усвоения учебного материала;
- о формировании действия с должной мерой обобщения, освоения (автоматизированности, быстроты выполнения и др.) и т.д.

Формы текущего контроля: **устный опрос** / письменный опрос/эссе, тест. При оценке устных опросов анализу подлежит точность формулировок, связность изложения материала, обоснованность суждений.

6.2. Промежуточный контроль.

Промежуточный контроль – это установление уровня достижения результатов освоения учебных модулей, предусмотренных образовательной программой.

Освоение учебных модулей заканчивается зачетом в форме письменного, практического задания с присвоением каждому обучающемуся результата «зачет / незачет».

Оценивание ответа на промежуточном зачете осуществляется следующим образом:

Оценка «зачтено» выставляется, если количество правильных ответов в teste более 60%.

Оценка «не зачтено» выставляется, если количество правильных ответов менее 60%.

Примерные вопросы для промежуточной аттестации

1. Отражение отдельных свойств предметов при непосредственном воздействии на органы чувств – это:

- а) Мышление;
- б) Ощущение;
- в) Восприятие;
- г) Рефлекторность.

2. К дистантным ощущениям относится:

- а) слух;
- б) зрение;
- в) обоняние;
- г) вкус.

3. Какие факторы влияют на возникновение и протекание эмоций?

- а) Культурные;
- б) Индивидуальные;
- в) Личный опыт;
- г) Все вышеперечисленные.

4. Игротерапия, ориентированная на свободную игру как средство самовыражения ребенка, называется:

- а) автономной;
- б) директивной;
- в) недирективной.

5. Гипнотическое состояние – это:

- а) Измененное состояние сознания, когда внимание субъекта транса перенаправляется из внешнего мира внутрь себя;
- б) Особое состояние измененного функционирования головного мозга, вызванное внушением психотерапевта. Лечебным фактором надо считать не само состояние, а умелое внушение врача;
- в) Состояние восстановления сил, расслабления и успокоения, возникающее при аутогенных тренировках;
- г) Состояние, которое развивается при долговременных и регулярно повторяющихся нагрузках, имеющих среднюю или малую интенсивность, а также при повторяющейся однообразной информации.

6. Какие отделы мозга относятся к древнему мозгу?

- а) Кора головного мозга и мозжечок;
- б) Паренхима мозга и кора головного мозга;
- в) Ствол и кора головного мозга.

7. Основной нейромедиатор симпатической нервной системы:

- а) Норадреналин;
- б) Ацетилхолин;
- в) Дофамин;
- г) Серотонин.

8. Какие три основные эмоциональные состояния создают мышечный зажим:

- а) обида, тревога, сексуальное возбуждение;
- б) тревога, гнев, сексуальное возбуждение;
- г) страх, сексуальное возбуждение, обида;
- д) сексуальное возбуждение, раздражение, страх.

9. К таким телесным паттернам как замедленность, напряженность и неловкость движений, уход от зрительного контакта характерно отношение к себе:

- а) ощущение постоянной неудовлетворенности;
- б) отсутствие конкретного образа себя;
- в) отсутствие избирательности;
- г) аутоагgressия.

10. Расшифруйте аббревиатуру «ГНМ»:

- а) гносеологические нормы материализма;
- б) германская новая медицина;
- в) гастро-неврологический молоточек.

6.3. Итоговая аттестация.

К итоговой аттестации допускается обучающийся, не имеющий задолженности и в полном объеме выполнивший учебный план (индивидуальный учебный план) по образовательной программе.

Итоговая аттестация может быть заменена оценкой уровня знаний на основе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Освоение образовательной программы заканчивается итоговой аттестацией – устным опросом с присвоением каждому обучающемуся результата «зачет / незачет».

Оценивание ответа на зачете осуществляется следующим образом:

- ответ содержательный и аргументированный, подкреплен практикой, умение отвечать на дополнительно заданные вопросы, выполнены практические задания;
- незначительное нарушение логики изложения материала, периодическое использование материалов лекций, допущение не более двух ошибок, неполные или неточные ответы на дополнительно заданные вопросы, выполнены практические задания с погрешностями;

- незначительное нарушение логики изложения материала, периодическое использование материалов лекций, допущение не более трёх ошибок, неполные или неточные ответы на дополнительно заданные вопросы, не выполнены практические задания.

Оценка «не зачтено» выставляется, если в ответе допущено существенное нарушение логики изложения материала, систематическое использование материалов лекций, допущение более трёх ошибок в содержании вопроса, неправильные ответы на дополнительно заданные вопросы, либо отсутствие ответов на дополнительно заданные вопросы, не выполнены практические задания.

Обучающиеся, освоившие дополнительную профессиональную программу повышения квалификации и прошедшие итоговую аттестацию, получают **Удостоверение о повышении квалификации**. Лицам, не прошедшим итоговой аттестации или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лицам освоившим часть дополнительной профессиональной программы и (или) отчисленным из организации, выдается по требованию обучающихся справка об обучении или о периоде обучения по образцу, самостоятельно устанавливаемому организацией.

7. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

7.1.1. Требования к кадровому обеспечению образовательного процесса

Реализация дополнительной профессиональной образовательной программы должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими, высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины. Преподаватели специальных дисциплин, должны иметь опыт деятельности в соответствующей профессиональной сфере.

7.1.2. Материально-технические условия реализации программы

Для реализации образовательной программы в форме электронного обучения, с применением дистанционных образовательных технологий, в организации имеется качественный доступ педагогических работников и обучающихся к информационно-телекоммуникационной сети Интернет (далее – сеть Интернет) с использованием установленных программно-технических средств для обучающихся и педагогических работников на скорости не ниже 512 Кбит/с; обеспечен порт доступа в сеть Интернет со скоростью не ниже 10 Мбит/с и возможностью установления не менее 20 одновременных сессий по 512 Кбит/с.

Услуга подключения к сети Интернет предоставляется в режиме 24 часа в сутки 7 дней в неделю без учета объемов потребляемого трафика.

Для использования дистанционных образовательных технологий каждому обучающемуся и педагогическому работнику предоставляется свободный доступ к средствам информационных и коммуникационных технологий.

Рабочее место педагогического работника оборудовано Персональным компьютером Lenovo IdeaCentre AIO 3 Gen 6, цвет черный, в комплекте с клавиатурой и мышью (F0G500BNRU) с веб-камерой, микрофоном, аудиоколонками и (или) наушниками.

В состав программно-аппаратных комплексов включено (установлено) программное обеспечение, необходимое для осуществления учебного процесса:

- общего назначения (операционная система (операционные системы), офисные приложения, средства обеспечения информационной безопасности, архиваторы, графический, видео- и аудио-редакторы);
- учебного назначения (интерактивные среды и другие).

Требования к материально-техническим условиям со стороны обучающегося для доступа к образовательной платформе Monecle:

- персональное электронно-цифровое устройство для доступа к платформе (персональный компьютер, планшет, мобильное устройство и др.) с одной из операционных систем: MS Windows, MacOS, Android, iOS, Linux;
- установленный на персональном электронно-цифровом устройстве современный веб-браузер для доступа в Интернет актуальной версии: Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Edge, Safari (для MacOS), Яндекс.Браузер, Opera актуальной версии, Internet Explorer версии 9 и выше;
- рекомендованная входящая/исходящая скорость соединения с сетью Интернет— от 256 кбит/с.

Обучение проходит на образовательной платформе Monecle на сайте <https://monecle.com> по ссылке <https://monecle.com/cabinet>.

Формирование информационной среды осуществляется с помощью программной системы дистанционного обучения, с помощью которой

- педагогический работник планирует свою педагогическую деятельность: выбирает из имеющихся или создает нужные для обучающихся ресурсы и задания;
- администрация организации, методические службы, педагогические работники, обучающиеся обеспечиваются доступом к полной и достоверной информации о ходе

учебного процесса, промежуточных и итоговых результатах благодаря автоматическому фиксированию указанных позиций в информационной среде;

- обучающиеся выполняют задания, предусмотренные образовательной программой, при необходимости имеют возможность обратиться к педагогическим работникам за помощью;

- все результаты обучения сохраняются в информационной среде, на их основании формируются портфолио обучающихся и педагогических работников.

7.1.3. Информационное обеспечение

Нормативно-правовые акты

1. Приказ Минтруда России от 18.11.2013 № 682н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.12.2013 № 30840);

2. Приказ Минтруда России от 14.09.2022 № 537н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог-консультант» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.10.2022 № 70506);

Рекомендованная учебная литература:

1. Частные вопросы психосоматики/ Рябова А.Ю., Козлова И.В., Тихонова Т.А, 2021 , Саратов (<https://elibrary.ru/item.asp?id=47297220>).
2. Современная психосоматика: проблемы и перспективы исследования. Гуманитарный вестник (Горловка), 2017, с. 15-21 (<https://elibrary.ru/item.asp?id=36939557>).
3. Психосоматика: влияние психологических факторов на соматические заболевания. Чуева М.Ю. Статья в сборнике трудов конференции «актуальные проблемы современной педагогики и психологии в России и за рубежом». 2016, с. 186-189 (<https://elibrary.ru/item.asp?id=25519114>).

Информационное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Московская ассоциация аналитической психологии <http://www.maap.ru/>
2. Ассоциация психологов – полиграфов «Приоритет» <http://www.app-prioritet.narod.ru/>
3. Ассоциация детских психиатров и психологов <http://acpp.ru/>
4. Профессиональная психотерапевтическая лига <http://www.oppl.ru/>
5. Российская психология (информационно-аналитический портал) <http://www.rospsy.ru/federatsiya-psikhologov-obrazovaniya-rossii>
6. Российское общество психиатров <http://psychiatr.ru/>

7. Психология в интернете <http://www.psy.msu.ru/links/>
8. Электронная библиотека по психологии <http://www.psychology.ru/Library>
9. Российское образование. Федеральный портал- <http://www.edu.ru>
10. Федеральный институт педагогических измерений <http://www.fipi.ru>
11. Официальный интернет-портал правовой информации <http://www.pravo.gov.ru>

Электронные библиотеки:

- Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
- Научная электронная библиотека eLIBRARY <https://elibrary.ru>
- Российская государственная библиотека <https://www.rsl.ru>
- Российская национальная библиотека <http://nlr.ru>

Для использования Интернет-ресурсов информационно-библиотечного комплекса необходима предварительная регистрация обучающегося. Рекомендованная образовательной программой литература доступна к изучению в свободном бесплатном доступе после регистрации на сайте электронной библиотеки. Ссылки для доступа в электронные библиотеки размещаются в личном кабинете обучающегося в СДО.