

«Катарсис и инсайт в танцевальной терапии: возможности трансформации и совершенствования личности»

Вид образования: дополнительное профессиональное образование (повышение квалификации).

Цель: совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Категория слушателей: специалисты со средним и высшим профессиональным образованием (педагогическое психологическое, социально-педагогическое).

Форма обучения: очная.

В результате обучения участники усовершенствуют или получают следующие профессиональные и личностные компетенции:

- ощутят удивительное состояние своего тела, которое станет для вас яркой фигурой на фоне смутных, потерявших значимость воспоминаний о прошлых проблемах;
- почувствуют глубокое телесное расслабление, которое случилось, возможно, впервые в жизни;
- научатся переживать сильные чувства, оставаясь в контакте с самим собой и не теряя почвы под ногами;
- освободятся от отжившего опыта и ощутить внутренние силы для обновления и трансформации;
- получат ресурсы для решения лично значимых задач и свободного следования Своему пути;
- смогут использовать освоенные приемы и упражнения в целях дальнейшего развития и самопомощи.

Учебно-тематический план:

Наименование дисциплины	Всего (акад.ч)	В том числе		Форма контроля
		лекции (акад.ч.)	практика (акад.ч.)	
«Катарсис и инсайт в танцевальной терапии: возможности трансформации и совершенствования личности»	16	5	11	Супервизия

Календарный учебный график:

объем ОП (кол-во ак.ч.)	период ОД (кол-во учебных дней)	даты начала и окончания ОД	время начала и окончания ОД (чч.мм)	ЕОН (кол-во ак.ч.)	ЕНОН (кол-во ак.ч.)	кол-во выходных дней	срок и форма ИОМ
16	2	дд.мм.гг начала программы – дд.мм.гг окончания	1 день 11:00 – 12:30 12:40 – 14:10 обед 14:10 – 14:50 14:50 – 16:20	8	16	0	дд.мм.гг, супервизия

		программы	16:30 – 18:00				
			2 день				
			10:00 – 11:30				
			11:40 – 13:10				
			обед 13:10 - 13:50				
			13:50 – 15:20				
			15:30 – 17:00				

ОП – образовательная программа

ОД – образовательная деятельность

ЕОН – ежедневная образовательная нагрузка

ЕНОН – еженедельная образовательная нагрузка

ИОМ – итоговое оценочное мероприятие

Учебная программа:

Все мы, идя сквозь время, восходим на новые ступени жизни, каждая из которых является переломным моментом, содержащим в себе либо возможности для роста, либо потенциальный личностный кризис.

У каждого из нас бывают кризисные этапы. Тогда мы переживаем сильные эмоции. В основном, это разновидности страдания. Это ни плохо, ни хорошо. Это просто жизнь.

Катарсис является пиковым переживанием, которое способно запустить трансформацию личности. Чувство нерешенной задачи вызывает внутренний дисбаланс. Но инсайт может открыть нам причины проблем и пути их решения. И тогда баланс восстанавливается, появляются эмоциональный подъем и вдохновение. Инсайт дарит чувство гармонии происходящего. Инсайт – время озарений. Катарсис – время очищения души.

Танец – мощный способ самовыражения. Он говорит о наших радостях, страхах и желаниях, обо всех переживаниях, неподвластных словам. Танец даёт много разных ресурсов: удовольствие от движения и взаимодействия, переживание силы и освобождение от накопившихся эмоций! Он открывает нам путь к прозрению и освобождению, к инсайту и катарсису!

Мы будем вместе исследовать рождение инсайта и катарсиса в русле танцевально-двигательной терапии – каждый сможет найти свои ответы. Психодрама в танце даст нам возможность заново пережить важные события прошлого. Многое из того, что будет происходить, с трудом поддается описанию, и это делает работу ускользящей и странной, но в то же время волнующей и вдохновляющей.

Формы работы: мини-лекции, групповой танцевально-терапевтический тренинг с использованием метода психодрамы и техник телесно-ориентированной терапии, обсуждение полученного терапевтического опыта.