ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «АКАДЕМИЯ ЛИДЕРСТВА И АДМИНИСТРИРОВАНИЯ БИЗНЕС-ПРОЦЕССОВ ФНС РОССИИ»

УТВЕРЖДАЮ
Ректор "Академии ФНС ЛАБ"
_____И.А.Ефремов
«12 » декабря 2025 года

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
программы повышения квалификации
«Практики саморегуляции»

Цель: *Программа нацелена на развитие навыков эффективного управления психофизиологическим состоянием, внимания и сознания с использованием разнообразных методов, включая дыхательные практики, релаксацию, аффирмации, визуализацию и арт-терапию.*

Категория слушателей: *главная, ведущая, старшая группы должностей; категории: руководители, помощники (советники), специалисты*

Трудоемкость обучения: *64 часа*

Форма обучения: *очная*

№ п/п	Наименование дисциплин, тем	Всего часов	В том числе			Форма контроля
			лекции	практические занятия	промежуточная/ итоговая аттестация	
1	**Тренинг Знакомство**	**2**	**0**	**2**		
1.1	Тренинг знакомство	2	0	2		
2	**Полилог культур России: от исторической памяти к национальному достоянию**	**2**	**2**	**0**		
2.1	Полилог культур России: от исторической памяти к национальному достоянию	2	2	0		
3	**Теоретические основы психологической саморегуляции**	**4**	**4**	**0**		
3.1	Теория саморегуляции в психологии	2	2	0		
3.2	Саморгеуляция - искусство управления собой	2	2	0		
4	**Саморегуляция психофизиологического состояния.**	**6**	**2**	**4**		
4.1	Дыхание	2	1	1		
4.2	Релаксация и самомассаж	2	1	1		
4.3	Управление вниманием	2	0	2		
5	**Саморегуляция через управление сознанием**	**8**	**4**	**4**		
5.1	Аффирмации с элементами аутотренинга	2	1	1		
5.2	Визуализация	2	1	1		
5.3	Методы отстраненного восприятия событий	2	1	1		
5.4	Саморегуляция и рациональная терапия	2	1	1		
6	**Проективные методики и имагинальные техники**	**10**	**0**	**10**		
6.1	Ассоциативные техники в повседневной жизни	4	0	4		

6.2	Трансформационная игра	4	0	4		
6.3	Имагинальные техники	2	0	2		
7	**Возможности арт-терапии в регуляции поведения**	**20**	**6**	**14**		
7.1	Пластилин и рисунок.	2	0	2		
7.2	Нейрографические изображения	8	4	4		
7.3	Сказкотерапия	4	0	4		
7.4	Песочное моделирование	4	2	2		
7.5	Техника коллажирования	2	0	2		
8	**Подготовка проектной работы**	**8**	**0**	**8**		
8.1	Подготовка проектной работы	8	0	8		
Всего аудиторных часов		**60**	**18**	**42**		
Итоговая аттестация		**4**				
	зачет	4			4	защита проекта
	Итого:	**64**	**18**	**42**	**4**	

Проректор по научному и инновационному развитию _____ Е.А. Хицков