

# МУДРОСТЬ ТЕЛА ИЛИ КАК ДРУЖИТЬ СО СВОИМ ТЕЛОМ

описание курса тренингов



практический курс

# МУДРОСТЬ ТЕЛА КАК ДРУЖИТЬ СО СВОИМ ТЕЛОМ

**цель курса:** предоставить возможность участникам узнать о психологической информации, которое дает их тело; научить распознавать сигналы тела, связанные с психологической жизнью каждого; овладеть практическими навыками и техниками психологического взаимодействия со своим телом

**история создания:** личный человеческий опыт повседневности, занятие танцами, йогой и применение психологических знаний в занятиях вылились в программу практического курса по работе с телом

трене  
р

**ВАВИЛИНА НАТАЛИЯ  
ВИТАЛИЕВНА**



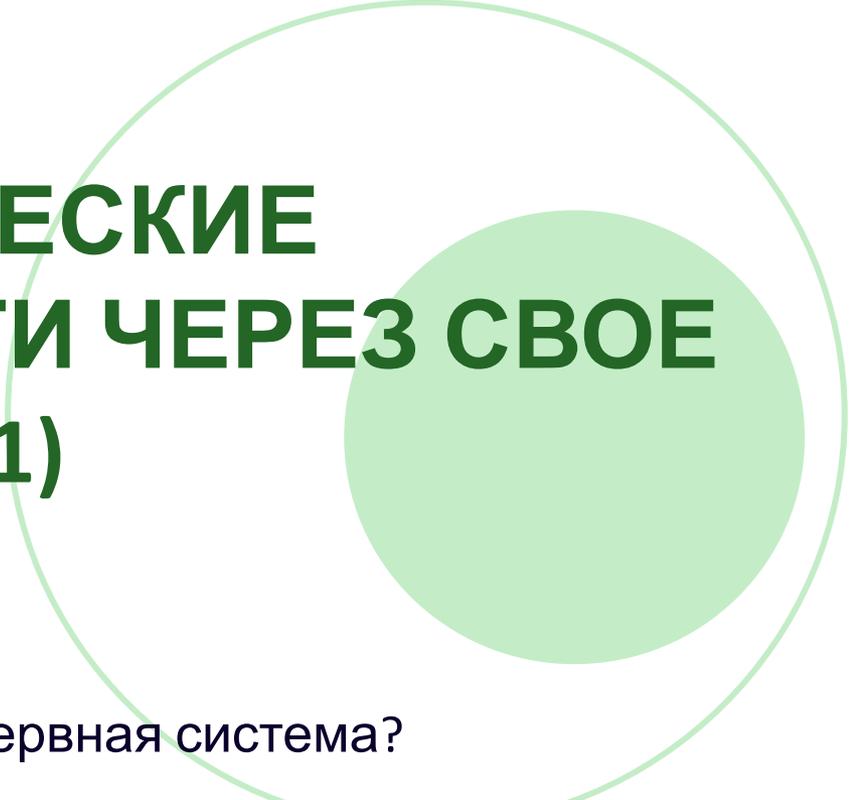
# ОСНОВНЫЕ ДАННЫЕ О КУРСЕ



|  |    |
|--|----|
| Общее количество занятий в курсе           | 12 |
| Количество занятий в неделю                | 1  |
| Оптимальное количество слушателей в группе | 15 |

# занятие 1:

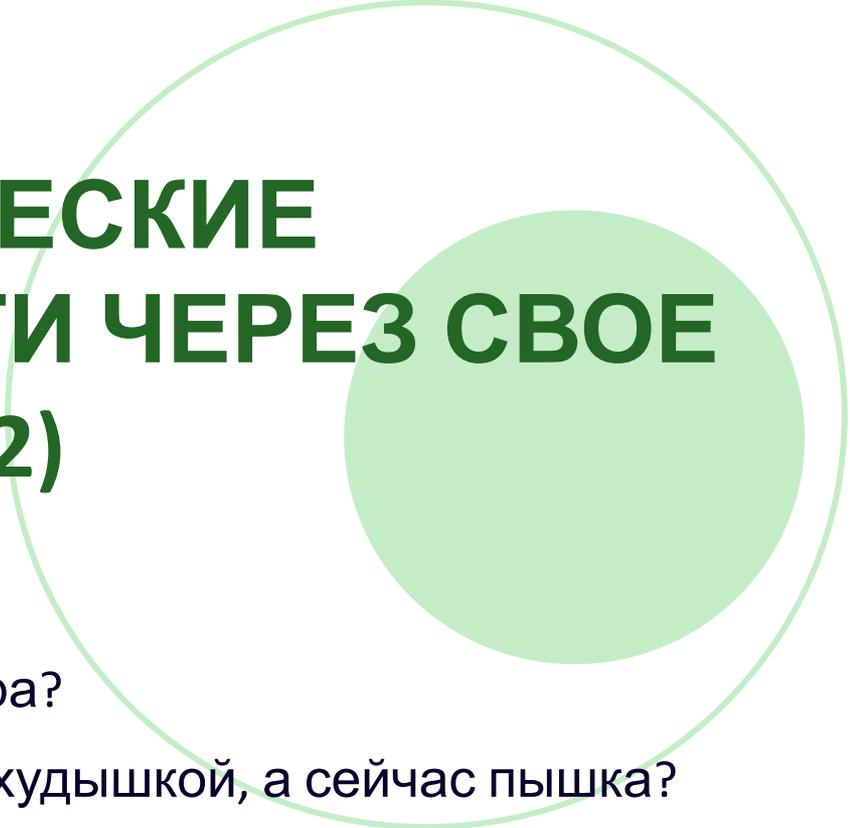
## ИССЛЕДУЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЧЕРЕЗ СВОЕ ТЕЛО (ЧАСТЬ 1)



- Насколько сильна моя нервная система?
- Темперамент и нервная система. Можно ли что-то изменить?
- График работоспособности: определение индивидуального темпоритма деятельности - теппинг-тест.

## занятие 2:

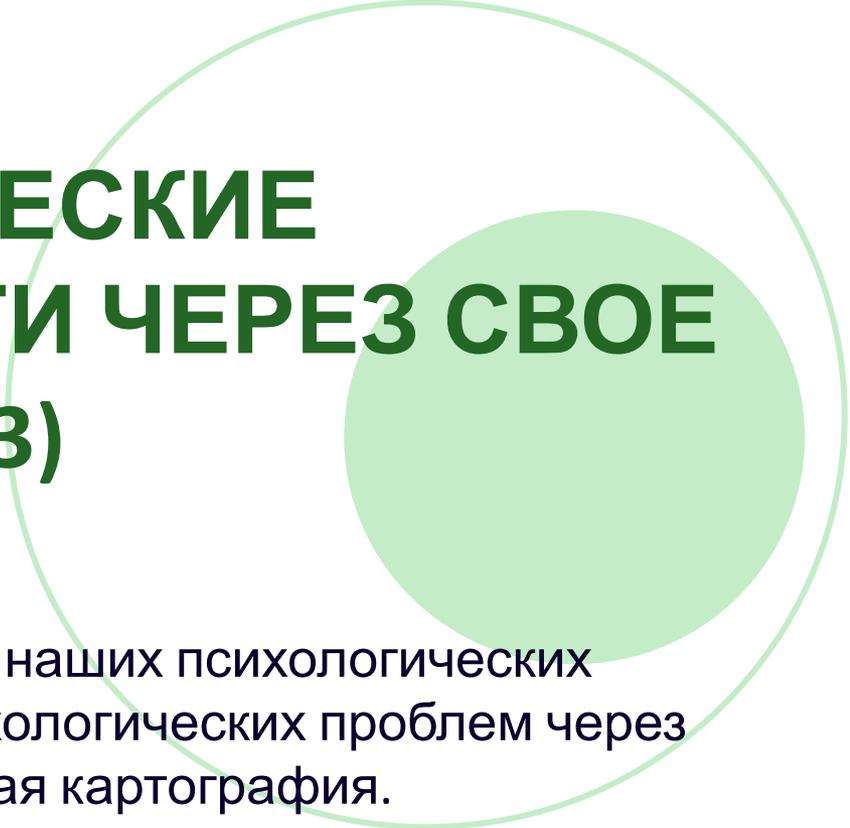
# ИССЛЕДУЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЧЕРЕЗ СВОЕ ТЕЛО (ЧАСТЬ 2)



- О чем говорит моя фигура?
- Почему я в детстве был худышкой, а сейчас пышка?
- Нарисуй свое тело и пойми себя.
- Разговор со своей рукой – подсказки тела о душевном состоянии.

# занятие 3:

## ИССЛЕДУЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЧЕРЕЗ СВОЕ ТЕЛО (ЧАСТЬ 3)



- Что говорит наше тело о наших психологических проблемах? Анализ психологических проблем через заболевания. Проблемная картография.
- Моя болезнь – мой друг!
- Методы и техник работы со своим телом для гармонии и избавления от болезней.

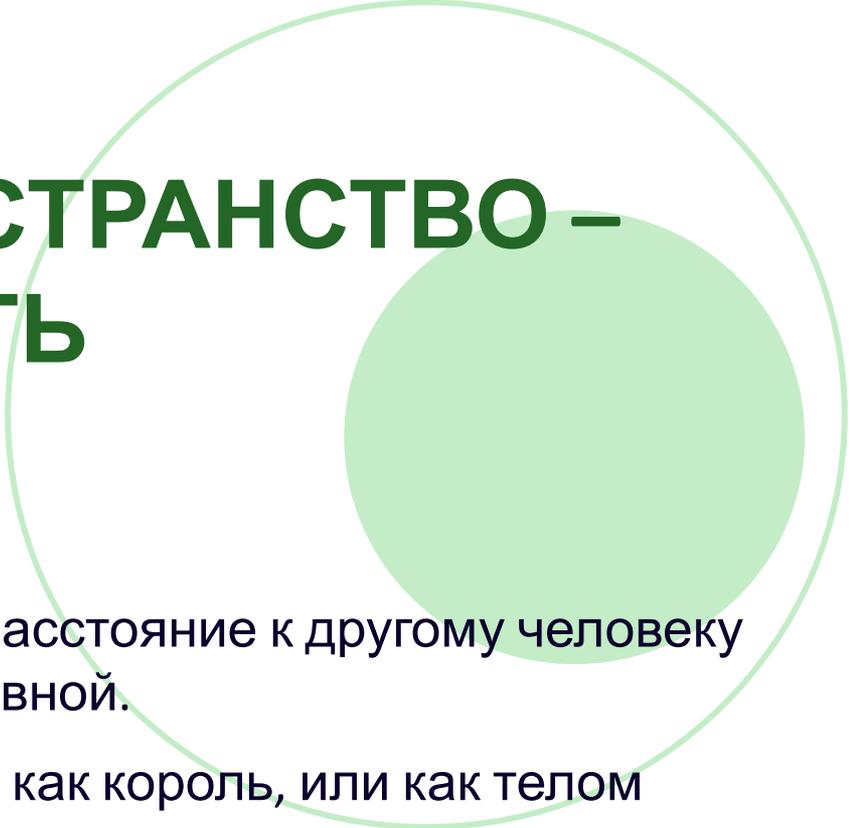
## занятие 4:

# ЛЮБИ СЕБЯ ЛЮБИМОГО, ИЛИ САМОВОСПРИЯТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ДАННЫХ

- Какой я в глазах других и для самого себя?
- «У Вас красивые глаза» – самый распространенный комплимент. Почему? (Работа с «любимыми» и «нелюбимыми» частями тела).
- Идеалы красоты – неидеальные образцы для подражания. Работа над самооценкой.
- Измени свое тело и изменится внутренний психологический мир.

## занятие 5:

# ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО – МОЯ КРЕПОСТЬ



- Личное пространство – расстояние к другому человеку говорит о близости душевной.
- Стою как королева, сижу как король, или как телом сказать о себе.
- Движения скажут больше, чем слова (научитесь читать телодвижения).

## занятие 6:

# ОБЩЕНИЕ БЕЗ СЛОВ



- Структура общения и перцепция в коммуникациях.
- Пойми меня: упражнения в экспрессии и телесном разговоре.
- Запомни меня: совершенствование индивидуальности.

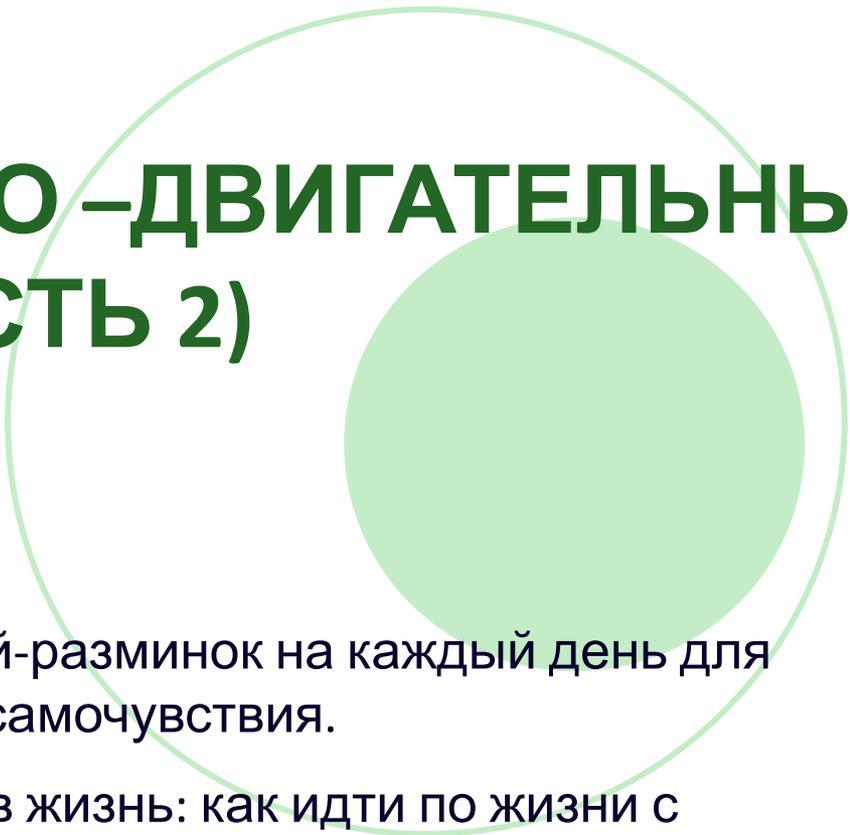
# занятие 7:

## ТАНЦЕВАЛЬНО – ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ (ЧАСТЬ 1)

- Упражнения-разминки на каждый день для хорошего настроения и самочувствия.
- Экспрессивные техники для самовыражения.
- Как выразить свое отношение к партнеру с помощью тела? Практические упражнения.
- Как почувствовать партнера с помощью тела? Практические упражнения.

## занятие 8:

# ТАНЦЕВАЛЬНО – ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ (ЧАСТЬ 2)



- Еще больше упражнений-разминок на каждый день для хорошего настроения и самочувствия.
- Сольный танец длиной в жизнь: как идти по жизни с высоко поднятой головой?
- Протанцовка состояний радости, грусти-тоски, гнева, одиночества, спокойствия.

## занятие 9:

# ГОВОРИТЬ О СЕБЕ ГРОМКО И ГОРДО



- Покричать так же полезно, как и выполнить физические упражнения.
- Популярное караоке – инструмент для снятия напряжения.
- Песня нам жить помогает!
- Культурный обмен – использование мантр в украинской ментальности.

## занятие 10:

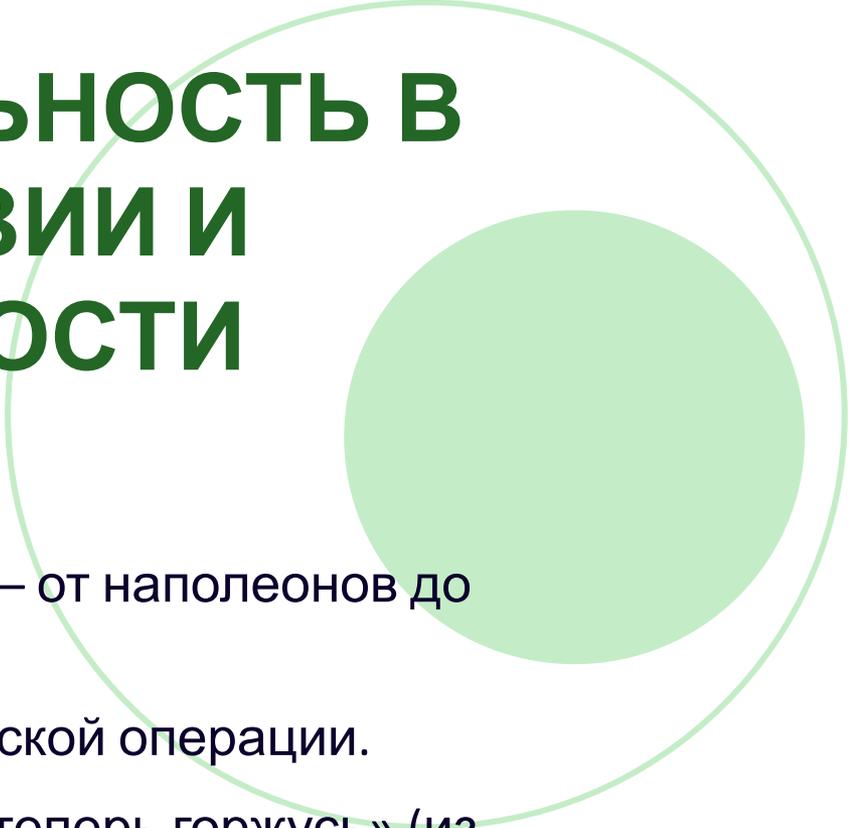
# ПСИХОЛОГИЯ МАССАЖА И САМОМАССАЖА



- Почему нравится или не нравится массаж?
- Выбор массажиста – это выбор важно!
- Как правильно делать массаж?
- Первая помощь – самомассаж. Практические упражнения.

# занятие 11:

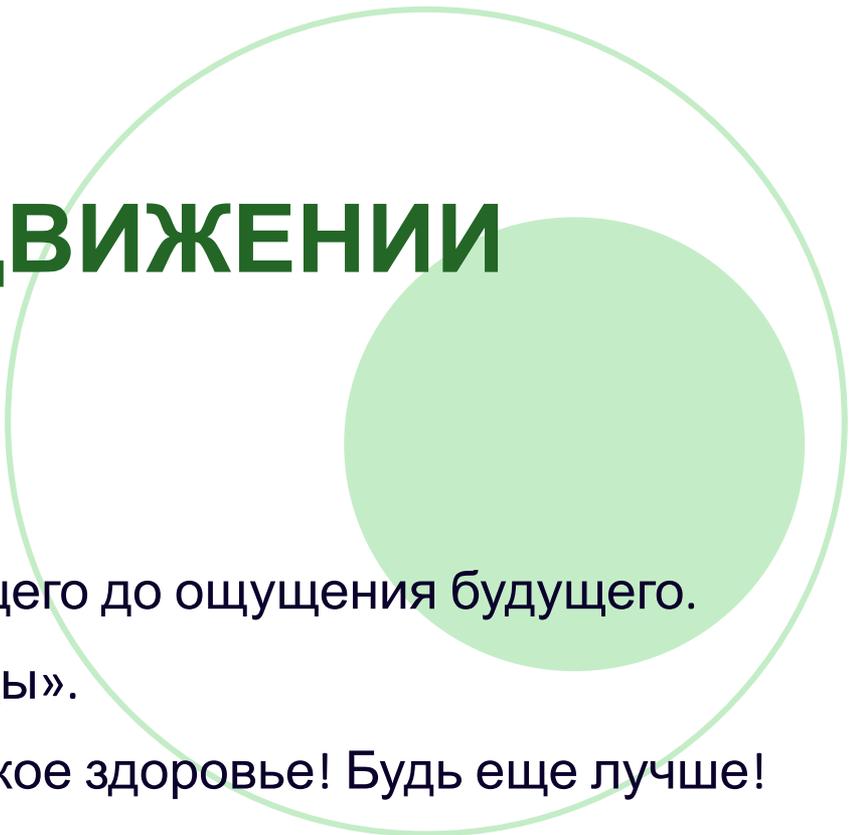
## ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ В РАЗНООБРАЗИИ И НЕПОВТОРИМОСТИ



- Внешность и самооценка – от наполеонов до гулливеров.
- «За» и «против» пластической операции.
- «Энурез остался, но я им теперь горжусь» (из психологического анекдота). Как изменить отношение к особенностям своего тела?
- Харизма – как презентовать внутренний мир через индивидуальность тела.

## занятие 12:

# БУДУЩЕЕ В ДВИЖЕНИИ



- От представления будущего до ощущения будущего.
- Походка будущей «звезды».
- Отличная фигура и крепкое здоровье! Будь еще лучше!
- Планирование работы для понимания тела и гармонизации своего состояния.

# как узнать больше о клубе ВЕК

- Читайте информацию на сайте [clubvek.dp.ua](http://clubvek.dp.ua) и обсуждайте на форуме [forum.clubvek.dp.ua](http://forum.clubvek.dp.ua)
- Следите за новостями в твиттере [@clubvekdrua](https://twitter.com/clubvekdrua)
- Позвоните по телефону: 0 562 33 09 30
- Обратитесь к менеджеру клуба лично:  
Днепропетровск, пр. К.Маркса, 101, оф. 315

