

## **Аннотация**

### **ДОП «Гимнастика мозга» (36 час.)**

Дополнительная общеразвивающая программа "Гимнастика мозга" разработана для помощи участникам в управлении стрессом и повышении их эффективности в работе и повседневной жизни.

Особенностью данной программы является ее практическая ориентированность и нацеленность на освоение слушателями телесно-ориентированных методов снятия стресса, а также установка на интерактивность. Формат занятий носит смешанный характер, в котором теоретические блоки информации (лекции), сочетаются с тренинговыми формами практического освоения телесно-ориентированных методов (практические упражнения, коллективное обсуждение опыта слушателей в процессе обучения и применения и т.д.).

В процессе обучения слушатели получают представление о современных теориях стресса, методах предупреждения и снятия стрессового напряжения; изучают стресс и его влияние на когнитивную, эмоциональную и телесную сферы. Изучаемые методы направлены на помощь в снятии стрессовых состояний, на улучшение способности обучаться и вести профессиональную деятельность, в решении проблем и преодолении трудностей, возникающих в результате влияния стресса

#### **Цель программы:**

Целью программы является повышение и совершенствование навыков саморегуляции, а также профилактика и коррекция стрессовых состояний участников.

#### **Задачи программы:**

1. Обучить слушателей идентификации проявления стресса, его физиологических и психологических аспектов.
2. Обучить слушателей упражнениям кинесиологии «Гимнастика мозга».
3. Развить навыки самонаблюдения и анализа.
4. Развить навыки коммуникации.
5. Обучить комплексу упражнений, помогающему справляться со стрессом и поддерживать активность.
6. Применение кинесиологических навыков в повседневной жизни.

#### **Программа направлена на развитие следующих умений:**

- быстро усваивать любую информацию и принимать эффективные решения;
- справляться с негативным настроением и выравнивать эмоциональный фон;
- повышать работоспособность;
- улучшить осанку и освободиться от хронической напряжённости;
- настраиваться на любую работу, снижать мешающий работе уровень стресса;
- улучшать межличностное взаимодействие и развивать навыки коммуникации;
- повышать уровень концентрации и внимания.

**Категория слушателей:** принимаются на обучение слушатели от 18 лет (без предъявления требований к уровню образования и подготовки).

**Объем программы:** 36 часа.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** 1 раз в месяц (суббота), с 16:00 до 20:00.

Занятия проводятся в Калининграде, по адресу: ул. Азовская, 4.