Перечень вопросов к зачету

|  |
| --- |
| **Вопросы** |
| 1.Теоретические основы организации и проведения тренингов по психологической саморегуляции |
| 2.Теоретические основы саморегуляции. |
| 3.Психологические механизмы саморегуляции |
| 4.Физиологические механизмы саморегуляции |
| 5.Практика саморегуляции в философских и религиозных системах. |
| 6.Общая характеристика методов произвольной саморегуляции |
| 7.Виды саморегуляции (классификация по средствам, способам, объектам). |
| 8.Основные принципы ведения переговоров и саморегуляция. |
| 9.Основные стратегии и тактические приемы ведения переговоров и саморегуляция. |
| 10. Информационные сети как ресурс во взаимодействии с представителями органов и организаций социальной сферы по реализации их обращений и заявок. |
| 11.Направления поиска новой информации по профилю деятельности |
| 12.Аутогенная тренировка по Шульцу |
| 13.Активная (прогрессивная) нервно-мышечная релаксация |
| 14.Телесно-ориентированные психотехники |
| 15.Ментальный тренинг и сенсорная репродукция |
| 16.Использование релаксации для мобилизации внутренних ресурсов и самопрограммирования. |
| 17.Метод биологической обратной связи и саморегуляция. |
| 18.Методы экстренной саморегуляции напряжения и стресса. |
| 19.Дыхательные техники и саморегуляция. |
| 20. Медитация-осознанность и управление познавательной деятельностью. Медитация-концентрация и волевое усилие.Практики медитации-тонглен и совершенствование самооценки |
| 21.Использование позитивных образов (визуализация) и саморегуляция. |
| 22.Методы и средства психической саморегуляции: стресс в трудовой сфере |
| 23.Трудные психические состояния как объекты саморегуляции.Копинг-стратегии в контексте саморегуляции состояния и поведения. |
| 24.Психорегуляция и самоконтроль при выполнении профессиональных обязанностей психолога. |
| 25.Методы экспресс-коррекции стрессового состояния в условиях производства. |
| 26.Программы и специфика проведения тренингов саморегуляции с учетом конкретных задач подготовки клиентов |
| 27.Программы психологической помощи клиентам и проведение групповых и индивидуальных психологических занятий для клиентов в контексте стресс-менеджмента в организациях |
| 28.Программы психологической помощи клиентам и проведение групповых и индивидуальных психологических занятий для клиентов в контексте стресс-менеджмента в образовательный сфере |
| 29.Формы психологического просвещения в контексте формирования психологических компетенций в области психорегуляции и стресс-менеджмента. |
| 30.Методы психологического просвещения в контексте формирования психологических компетенций в области психорегуляции и стресс-менеджмента |