**Практическое занятие 5. Разработка программ и проведение тренингов саморегуляции с учетом конкретных задач подготовки клиентов (4 часа)**

В начале занятия преподаватель знакомит обучающихся с учебными вопросами занятия.

*Структура:*

1.Практики развития волевых процессов.

2.Практики развития осознанности и альтруизма

*Содержание практического занятия*:

*Вопросы для обсуждения:*

1. Какой психологический механизм лежит в основе произвольного самовнушения?
2. Сформулируйте основные принципы техники самовнушения
3. Почему аутотренинг и медитацию относят к комплексным техникам психофизической саморегуляции?
4. Перечислите предосторожности, которые необходимо соблюдать при использовании метода сознательного контроля дыхания.
5. Какие три основных типа дыхания используются для уменьшения сильного стресса?
6. Почему трансово-медитативное состояние является необходимым условием психического и физического здоровья человека?
7. Назовите основные техники создания трансово-медитативного состояния.
8. Каковы условия применения трансово-медитативного состояния?

Провести в группе упражнения, направленные на развитие волевых процессов, осознанности и альтруизма. Дать обратную связь.

Составьте словарь терминов по теме практического занятия.

Методы обучения – учебная дискуссия, метод иллюстраций.

Средства обучения – вербальные, визуальные, символические.

Интерактивные формы обучения – дебаты.

Для подготовки преподавателю рекомендуется следующая основная и дополнительная литература, нормативно-правовая документация и другие издания:

1. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция: учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518873> (дата обращения: 1.03.2023).

2. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста: учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512478> (дата обращения: 1.03.2023).

3. Решетников, М. М. Избранные труды в 7 т. Том 1. Психическая саморегуляция / М. М. Решетников. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 240 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-13552-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519405> (дата обращения: 1.03.2023).

4. Решетников, М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени: учебное пособие для вузов / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 238 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06243-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515671> (дата обращения: 1.03.2023).

5. Столярова, В. А. Психология функциональных состояний: учебное пособие для вузов / В. А. Столярова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 108 с. — ISBN 978-5-8114-7370-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/159499 (дата обращения: 1.03.2023).