

✗ Утверждено

Директор ООО «ИНФОУРОК»

В.А. Шишко

Курс повышения квалификации «Здоровый образ жизни: всесторонний подход к улучшению здоровья»

Учебная программа курса

Цель	Совершенствование профессиональных компетенций слушателей в области формирования здорового образа жизни и осознанного дыхания
Задачи	1. Дать представление об основах здорового образа жизни: правильный сон, влияние стрессовых ситуаций, здоровое питание. 2. Дать представление о проблемах физической активности, о способах формирования здорового образа физической активности. 3. Усовершенствовать навыки применять параметры и настройки осознанного дыхания в повседневной жизни. 4. Сформировать знания основных принципов осознанного дыхания. 5. Приобрести навыки применения осознанного дыхания для решения различных задач в разных сферах жизни.
Категории обучающихся	Психологи, специалисты помогающих профессий, все интересующиеся своим здоровьем и возможностями дыхания для улучшения качества жизни
Оценка качества	Промежуточная аттестация в форме тестов, итоговое тестирование
Форма обучения	Заочная с использованием дистанционных образовательных технологий. Информация о форме обучения в удостоверение не вносится
Прогнозируемые результаты	В результате обучения на курсе обучающиеся приобретут: Знания: • Основ здорового образа жизни; • Особенности правильного сна; • Скрытых аспекты возникновения стрессовых ситуаций, освоение методов коррекции стрессовых состояний; • Проблем физической неактивности в современном мире; • Основы формирования здорового образа физической активности; • Базовых знания о принципах здорового питания; • Принципов и особенностей применения осознанного дыхания для себя и в работе с клиентами; • Способов применения различных параметров и настроек осознанного дыхания для подбора дыхательных упражнений, соответствующих состоянию здоровья и личным целям человека, а также способов составления своих упражнений. Умения: • Применять практические приемы для улучшения качества сна; • Определять источники стресса; • Применять осознанное дыхание в разных сферах жизни; • Создавать свои дыхательные упражнения на основе параметров осознанного дыхания; • Осуществлять диагностику исходного состояния своего/или клиента, а также отслеживать изменения состояния по результатам выполнения дыхательных упражнений. Навыки: • Применения осознанного дыхания для решения различных задач, связанных с физическим, эмоциональным и ментальным состоянием; • Повышения стрессоустойчивости и управления своими эмоциями; • Улучшения физического состояния при наличии дисфункциональных дыхательных привычек и хронических заболеваний органов дыхания.
Выдаваемый документ	По окончании курса слушатель получает печатное удостоверение о повышении квалификации установленного образца. Удостоверение высылается Почтой России