

**Тематический план занятий семинарского типа
по дисциплине «Активная психологическая саморегуляция»
для обучающихся 2025 года поступления
по образовательной программе
37.05.01 Клиническая психология,
направленность (профиль) Патопсихологическая диагностика и психотерапия
(специалитет),
форма обучения очная
на 2026-2027 учебный год**

№	Тематические блоки	Практическая подготовка (ПП)	Часы (академ.)
1	Психология здоровья и ее задачи, взаимосвязь с другими науками. Здоровье как системное понятие. Физическое здоровье)	–	2
2	Психологические факторы здоровья. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья	–	2
3	Психологическая устойчивость личности	–	2
4	Системный подход как основа понимания психофизиологического феномена человека. Человек как многоуровневая система	–	2
5	Здоровье и образ жизни. Отношение к здоровью и болезни. Продление активного долголетия.	–	2
6	Психическая и психологическая саморегуляция и здоровье	–	2
7	Релаксация как один из базисных компонентов сохранения здоровья	–	2
8	Психотерапия и психокоррекция как виды практической деятельности клинического психолога. Понятие психотерапии и психокоррекции, основные направления и виды	–	2
9	Нервно-мышечная релаксация	ПП	2
10	Психотерапия, основанная на внушении и самовнушении. Суггестивная психотерапия. Гипносуггестивная психотерапия	ПП	2
11	Аутосуггестивные техники. Самовнушение по Куэ, Бехтереву	ПП	2
12	Аутогенная тренировка (АТ) и самовнушение	ПП	2
13	Эриксоновский гипноз. НЛП	ПП	2
14	Краткосрочная позитивная психотерапия	ПП	2
15	Когнитивные техники эмоциональной саморегуляции	ПП	2
16	Психотерапия искусством. Терапия творческим самовыражением по М.Е.Бурно	ПП	2
17	Арт-терапия, история, современное состояние, основные формы применения, факторы и механизмы психотерапевтического действия	ПП	2
18	Телесно-ориентированная психотерапия	ПП	2
Итого			36

Рассмотрено на заседании кафедры общей и клинической психологии, протокол от « 29 » мая 2026 г. № 10.

Заведующий кафедрой 

М.Е.Волчанский