



	12:00-13:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Podstawy teoretyczne oddechu</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ problematyka prawidłowego oddechu</li> <li>▪ oddech podstawą metod relaksacyjnych</li> <li>▪ wybrane techniki oddechowe</li> </ul> </li>   <li>• <b>Ćwiczenie (3) praktyczne</b> Treningu Autogennego: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ trening I stopnia + tematyczna analiza psychiki (wizualizacja) <b>„Mój rodzinny dom dzieciństwa”</b></li> <li>▪ Przeprowadzenie treningu</li> <li>▪ refleksja</li> <li>▪ dyskusja</li> <li>▪ uwagi</li> <li>▪ Interpretacja psychologiczna ćwiczenia <b>„Mój rodzinny dom dzieciństwa”</b></li> </ul> </li>   <li>• <b>Zaburzenia nerwicowe:</b> zjawisko, definicja, specyfika <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zaburzenia psychowegetatywne</li> <li>▪ zaburzenia przeżywania</li> <li>▪ zaburzenia zachowania</li> <li>▪ mechanizm lęku, niepokoju i fobii</li> </ul> </li>   <li>• <b>Nadwrażliwość na stres i jego psycho-wegetatywne skutki</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aktualny profil stresu i jego interpretacja</li> <li>▪ Objawy stresu: fizjologiczne, psychiczne, emocjonalne</li> </ul> </li>   <li>• <b>Ćwiczenie (4) praktyczne</b> Treningu Autogennego: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ trening I stopnia + tematyczna analiza psychiki <b>„Zejście do głębin morza”</b></li> <li>▪ Przeprowadzenie treningu,</li> <li>▪ refleksja,</li> <li>▪ dyskusja,</li> <li>▪ uwagi.</li> <li>▪ interpretacja psychologiczna ćwiczenia <b>„Zejście do głębin morza”</b></li> </ul> </li> </ul> <p><b>Przerwa obiadowa</b></p>
<b>III dzień</b>	9:00-17:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ćwiczenie (5) praktyczne</b> Treningu Autogennego: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ trening I stopnia + tematyczna analiza psychiki <b>„Wejście na górę”</b></li> <li>▪ przeprowadzenie treningu</li> <li>▪ refleksja</li> <li>▪ dyskusja</li> <li>▪ uwagi</li> <li>▪ interpretacja psychologiczna ćwiczenia <b>„Wejście na górę”</b>.</li> </ul> </li>   <li>• <b>Wybrane grupy zaburzeń</b> i zastosowanie Treningu Autogennego.</li>   <li>• <b>„Formułki sugestywne”</b> i <b>„formułki motywacyjne”</b> oraz zasady ich stosowania w praktyce TA.</li>   <li>• <b>Wizualizacja w psychoterapii.</b> Podstawy teoretyczne i implikacje praktyczne.</li>   <li>• <b>Ćwiczenie (6) praktyczne</b> Treningu Autogennego: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ trening I stopnia + tematyczna analiza psychiki <b>„Album mego życia”</b></li> <li>▪ przeprowadzenie treningu,</li> <li>▪ refleksja,</li> <li>▪ dyskusja,</li> <li>▪ uwagi</li> <li>▪ Interpretacja psychologiczna ćwiczenia <b>„Album mego życia”</b></li> </ul> </li>   <li>• <b>Egzamin pisemny</b></li> <li>• <b>Zakończenie Kursu</b></li> <li>• <b>Rozdanie Dyplomów</b></li> </ul>

**Zalecana bibliografia:**

Albisetti V. (2005). Trening autogeniczny. Wydawnictwo Jedność. Kielce

Derba Claus (2006) Trening Autogenny dla każdego. Wydawnictwo Amber. Sp. z.o.o. Warszawa

Siek S. (1990). Treningi relaksacyjne. Wyd. ATK. Warszawa