п/н	Дисциплина **«Управление стрессами».** 16 часов. Вариативная часть. Индекс: Б1.В.09 Цель освоения дисциплины: сформировать компетенции в сфере управления стрессом, в частности - освоение техник выдерживания сложных и непривычных интенсивных состояний и передача этих навыков другим людям.		
	Перечень тем/разделов	**Аудиторная нагрузка (часов)**	
		Лекции	**Сем. /Лаб.**
1	Тема 1. Основы психологии стресса.	2	2
2	Тема 2. Способы преодоления стресса.	2	2
3	Тема 3. Подходы к управлению стрессом в телесно-ориентированной терапии.	2	2
4	Тема 4. Инструменты управления стрессами и практики саморегуляции - мышечное напряжение, дыхание, звук.	2	2
п/н	**Основная рекомендуемая литература и статьи (автор, название, для статей - выходные данные)***	**Тип источника (учебное пособие, статья, монография)**	**Год издания**
1	Селье Г. Стресс без дистресса.	Монография	1982
2	Хромова Е.Г. Ротенберг А.А. Кундалини Йога как метод интегративной телесно-ориентированной психологии и психокоррекции.	Монография	2015
3	Он-лайн курс Института интегративной психологии и психотерапии	Учебное издание.	2004
4	Сапольски Р. Психология стресса.	Монография	1994
5	Йога при тревожности и депрессии. Гарвардское медицинское издание	Гарвардское медицинское издание	2009