

Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тамбовский государственный музыкально-педагогический институт им. С.В.Рахманинова»  
392000, г. Тамбов, ул. Советская, 87  
тел.: (4752) 725220, e-mail: tgmpi@tgmpi.ru

Уважаемые коллеги!

**Факультет повышения квалификации и переподготовки специалистов ТГМПИ  
им. С.В.Рахманинова**

**приглашает Вас на онлайн курсы повышения квалификации**

**«Техники психорегуляции стрессовых состояний в деятельности музыканта»**

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Техники психорегуляции стрессовых состояний в деятельности музыканта» реализуется с целью повышения профессионального уровня преподавателей учреждений дополнительного образования детей, средних специальных и высших учебных заведений, работников учреждений культуры и др.

В результате освоения программы повышения квалификации слушатель должен приобрести следующие знания, умения, необходимые для качественного изменения или формирования следующих **универсальных компетенций:**

УК 3 —Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде;

УК 6 — Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

**Трудоёмкость программы:** 36 часов.

**Формат курсов:** очный с применением дистанционных образовательных технологий (онлайн)

**Период обучения:** 10 марта -14 апреля 2026 г. (по вторникам с 10.00 до 13.00)

**Стоимость обучения:** 3900 тыс. руб.

Форма проведения: дистанционная на базе сервиса Яндекс Телемост. Обязательное условие – присутствие онлайн с подключением видеокамеры и микрофона.

**Целевая аудитория:** Программа рассчитана на преподавателей ДМШ, ДШИ, музыкальных училищ, колледжей, училищ искусств, музыкально-педагогических средних и высших учебных заведений, руководителей и работников музыкальных коллективов, культурно-досуговых учреждений, концертных организаций, учителей музыки, музыкальных работников дошкольных образовательных учреждений.

Курсы проводит кандидат педагогических наук, доцент кафедры народной художественной культуры ТГМПИ им. С.В.Рахманинова, член Ассоциации музыкальных психологов и психотерапевтов Новочук Павел Александрович.

**Программа включает в себя:**

1. Лекции – посвящены изучению физиологических, нейроанатомических и психоэмоциональных механизмов протекания стресса и рассмотрению специфических факторов стресса в деятельности музыканта.
2. Практические занятия – направлены на освоение техник психорегуляции в различных направлениях практической психологии (майндфулнес, гештальт-терапия, транзактный анализ, телесно-ориентированная психотерапия, арт-терапия).

Программа является практико-ориентированной. Теоретический материал курсов дает общее представление о стрессе и его месте в профессиональном и личностном развитии музыканта. Основное внимание уделено практическому освоению психологических техник самопомощи в состоянии стресса и профилактики профессионального выгорания, освоению методов регуляции психологического и эмоционального состояний при подготовке к концертному выступлению.

После окончания курсов слушателям будет выдано удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

Заявки на участие присылайте до **3 марта 2026 года** включительно.

**Задать вопросы по курсу и подать заявку на обучение**

**Вы можете, позвонив или написав декану ФПК и ПС ТГМПИ им. С.В.Рахманинова  
Новиковой Марии Вячеславовне**

**Тел.: 8(4752)75-52-85, (+79004963549), Электронный адрес: fpk@tgmpi.ru**