



Stresa mazināšanas treniņš ar jogas elementiem (STRAIMY®)

STRAIMY® (Stressreduktionstraining mit Yogaelementen) programmu izstrādāja vācu psihologs, psihoterapeits Markuss Štuks (Dr. psych., Prof. M.Stück) no 1999. līdz 2007. gadam Leipcigas universitātes Pedagoģijas un rehabilitācijas psiholoģijas nodaļā. Programma balstās vairāk nekā 10 gadu garumā veiktajā pētniecībā dažādās pasaules valstīs par slodžu pārvarēšanu ekstrēmās situācijās. Šī programma izmantojama profesijās, kas ir saistītas ar darba pienākumu pildīšanu stresa situācijās.

2005. gadā autors saņēma Pedagoģijas fonda Cassianum īpašo balvu. 2006. gadā STRAIMY® programma tika iekļauta Vācijas Psihologu apvienības empīriski izvērtēto veselības, preventīvo un rehabilitācijas programmu sarakstā, publicējot to vācu Veselības psiholoģijas žurnālā.

Pēc STRAIMY® programmas beigšanas dalībnieki **var apgūt prasmes:**

- novērtēt sava stresa izpausmes un pazīmes, kā arī tā sekas veselībai;
- analizēt stresa situācijas;
- stresa mazināšanas metodēs:
 - jogas vingrinājumi
 - autogēnais treniņš
 - meditācija
 - elpošanas vingrinājumi
- dusmu pārvarēšanas metodēs;
- apzināt savas vēlmes un vajadzības.

STRAIMY® programmai ir līdz 10 nodarbībām, katrai nodarbībai ir 2 daļas – psihoizglītošanas daļa un jogas daļa. Psihoizglītojošā daļā dalībniekiem ir iespēja apzināt sava stresa iemeslus, pazīmes, sekas veicot dažādus praktiskus uzdevumus. Katras nodarbības ilgums ir 2 stundas.

Svarīgi zināt, ka dalībniekam nav jābūt iepriekšējai pieredzei jogas praktizēšanā.