



КЛИНИКА
МСМК

ПРОГРАММА

ШКОЛА ДЛЯ
СОЗАВИСИМЫХ

UP Time

ЛУЧШАЯ
ВЕРСИЯ СЕБЯ

ПСИХООБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ НАУЧНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ КУРС ДЛЯ ТЕХ, КТО ИНТЕРЕСУЕТСЯ КАЧЕСТВЕННЫМ КОНТЕНТОМ И ЧЕЛОВЕЧЕСКИМ ПОВЕДЕНИЕМ

Ольга Коротина-Гессе

Медицинский психолог высшей квалификационной категории, ведущий психолог международных проектов по оказанию психотерапевтической помощи (США, Германия, Финляндия), руководитель научно-консультативного отдела Центра оказания многопрофильной помощи, персональный психолог звезд кино и театра, психолог-эксперт 1 Канала ТВ, научный сотрудник отдела психотерапии и медицинской реабилитации ФБГУ НМИЦ ПН «Национальный Научный Центр Наркологии им. В.П. Сербского МЗ РФ», действительный член Ассоциации когнитивной-поведенческой терапии



КОМУ БУДЕТ ПОЛЕЗЕН КУРС



Тем, кто устал жить в состоянии стресса и хочет изменить свою жизнь.



Тем, кто давно работает над созависимостью и хочет на практике «отшлифовать» полученные знания.



Тем, кто хочет улучшить качество своей жизни и обрести навыки, которые помогут решать сложные жизненные ситуации без стресса.



Для ВДА и участников программы анонимных созависимых.

После прохождения курса вы сможете решать возникшие проблемы осознанно, не поддаваясь негативным эмоциям, и достигать эффективного результата разрешения различных проблем и ситуаций.

ЧТО СДЕЛАЕТЕ ВО ВРЕМЯ КУРСА

В процессе участия в Терапевтической школе «UP Time» вы узнаете:

1

в какой модели поведения вы застряли и не можете ее изменить;

2

как ваши детские переживания влияют на формирование вашей проблематичной модели поведения;

3

как изменить отношение к своим детским переживаниям, которые влияют на вашу жизнь;

4

как помочь себе и своим близким справиться с негативными состояниями и эмоциями;

5

как разорвать деструктивную модель поведения, в которой вы находитесь;

6

как создать новую, конструктивную модель поведения, которая будет вас поддерживать, а не приводить к саморазрушению;

7

как определить свои собственные мысли и убеждения, а не следовать навязанным моделям поведения извне;

8

как освободиться из болезненных созависимых отношений и перейти к здоровым взаимоотношениям.

ЧТО ЖДЕТ НА КУРСЕ



ТЕОРИЯ

Понятно расскажем, как избавиться от разрушающих установок и достигнуть эффективного результата в решении любых проблем.



ПРАКТИКА

Даем практические задания, которые соотносятся с реальными жизненными ситуациями, и прорабатываем их на практике.



24 ЧАСА ИНТЕНСИВНОЙ РАБОТЫ

12 занятий, продолжительность каждого занятия – 2 астрономических часа.

НАВЯЗЧИВЫЕ МЫСЛИ

- 20 минут Навязчивые мысли не дают жить
- 20 минут Причины навязчивых состояний
- 30 минут Практические упражнения
- 10 минут Перерыв
- 20 минут Изменяем убеждения
- 15 минут Ответы на вопросы
- 5 минут Итог занятия. Обратная связь

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ПСИХИКИ

- 20 минут Что такое психологическая защита человека
- 20 минут Виды психологических защит
- 20 минут Примеры участников школы
- 10 минут Перерыв
- 10 минут Механизмы психологических защит
- 30 минут Упражнения с участниками школы
- 10 минут Ответы на вопросы
- 5 минут Итог занятия. Обратная связь

МОТИВАЦИЯ К ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ

- 20 минут Как работает мотивация у человека
- 20 минут 4 уровня класса мотиваций
- 20 минут Примеры участников школы
- 10 минут Перерыв
- 20 минут Изменение мотивации
- 15 минут Упражнения
- 10 минут Ответы на вопросы
- 5 минут Итог занятия. Обратная связь

ЭТАПЫ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ

- 30 минут Информационный блок
- 20 минут Работа по алгоритму принятия решения
- 10 минут Перерыв
- 30 минут Индивидуальная сессия по технике «Принятие решения»
- 20 минут Интерактив
- 10 минут Итог занятия. Обратная связь

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА

Будут отработаны 4 психологические техники, направленные на снижение психоэмоционального стрессового состояния.

- 30 минут Техника преодоления стресса №1
- 30 минут Техника преодоления стресса №2
- 10 минут Перерыв
- 30 минут Техника преодоления стресса №3
- 30 минут Техника преодоления стресса №4
- 5 минут Итог занятия. Обратная связь

НОВЫЕ МОДЕЛИ КОММУНИКАЦИИ. УСТАНОВЛЕНИЕ ГРАНИЦ

- 30 минут Что такое психологические границы и как их формировать
- 30 минут Анализ нарушения и соблюдения личных границ на личных примерах
- 20 минут Определяющие и защитные границы. «Я» и «Другие»
- 30 минут Создание новой версии себя. Практика
- 10 минут Итог занятия. Обратная связь

КОНТРОЛЬ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ НЕВРОТИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Практический урок.

Алгоритм отказа от контролирующих действий.

Учитывая, что созависимый человек всегда находится в напряжении и имеет высокую потребность контролировать другого, фактором риска являются неконтролируемые ситуации. Стремление к контролю препятствует использованию новых возможностей, так как сформирована зависимость от контроля.

- Упражнения направлены на снижения потребности контроля, осознание этой потребности и формирование навыков восстановления психологического равновесия.

Я ВСЕГДА ЖДУ ХУДШЕГО

Практический урок.

Вы ожидаете со стороны близких и знакомых людей плохого отношения к себе, склонны к ожиданию худшего развития событий, не знаете как вести себя с другими, чтобы вас не предали, не осуждали и не можете справиться с этим состоянием.

- Упражнения, направленные на развитие способности доверять себе, своим решениям и умению не катастрофизировать реальность.

МАНИПУЛЯЦИЯ И ЛОЖЬ

15 минут Что такое ложь

10 минут Что такое манипуляция в психологии

10 минут Виды манипуляций

20 минут Примеры слушателей о манипулятивном поведении

10 минут Перерыв

25 минут Противостояние манипуляциям

10 минут Упражнения

10 минут Ответы на вопросы

10 минут Итог занятия . Обратная связь

СКОРАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ САМОПОМОЩЬ

- 50 минут Что такое психологическая самопомощь? Информационный блок
- 10 минут Перерыв
- 30 минут Практикум по самопомощи
- 20 минут Примеры слушателей
- 5 минут Ответы на вопросы
- 5 минут Итог занятия. Обратная связь

КОНФЛИКТ

- 20 минут Понятие конфликта
- 20 минут Виды конфликта
- 20 минут Стратегии поведения
- 10 минут Перерыв
- 20 минут Практикум
- 15 минут Примеры слушателей
- 10 минут Ответы на вопросы
- 10 минут Итог занятия. Обратная связь

МОЖЕМ ЛИ МЫ УПРАВЛЯТЬ ТРЕВОЖНЫМИ МЫСЛЯМИ?

- 15 минут Что такое тревога
- 15 минут Тест на определение уровня тревоги
- 20 минут Что такое ПТСР
- 10 минут Перерыв
- 25 минут Практикум: оценка тревожных мыслей
- 25 минут Примеры слушателей
- 5 минут Ответы на вопросы
- 5 минут Итог занятия. Обратная связь

ЧТО ПОЛУЧИТЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОБУЧЕНИЯ

ВЫ НАУЧИТЕСЬ:

- алгоритмам принятия решений в состоянии повышенной тревожности;
- не контролировать то, что контролировать бесполезно, и контролировать то, что поддается контролю;
- понимать свой страх и его возможные последствия;
- не манипулировать, а четко излагать свои требования и выставлять желаемые границы;
- не чувствовать себя отвергнутым своими близкими человеком;
- не испытывать обиду на конкретных людей, поняв мотивы их поступков;
- медитации и восстановительным практикам;
- распознавать глубинные схемы и убеждения, которые управляют вашей жизнью.

Прослушав курс «UP Time: лучшая версия себя» вы получите ключи к пониманию своего поведения, определите проблемные зоны своей личности, приобретете ценнейший опыт для психологической самопомощи, прикоснетесь к миру научной психологии.

За короткое время вы получите навыки, которые качественно изменят вашу жизнь и дадут новый виток развитию вашей личности.

Ваша лучшая версия уже в загрузке.

 **8 800 551 41 71**