



Клиника

**Моя семья —
моя крепость**

**Практический модуль
терапевтической
школы для
созависимых
«UP Time»**

**Бери и
делай!**

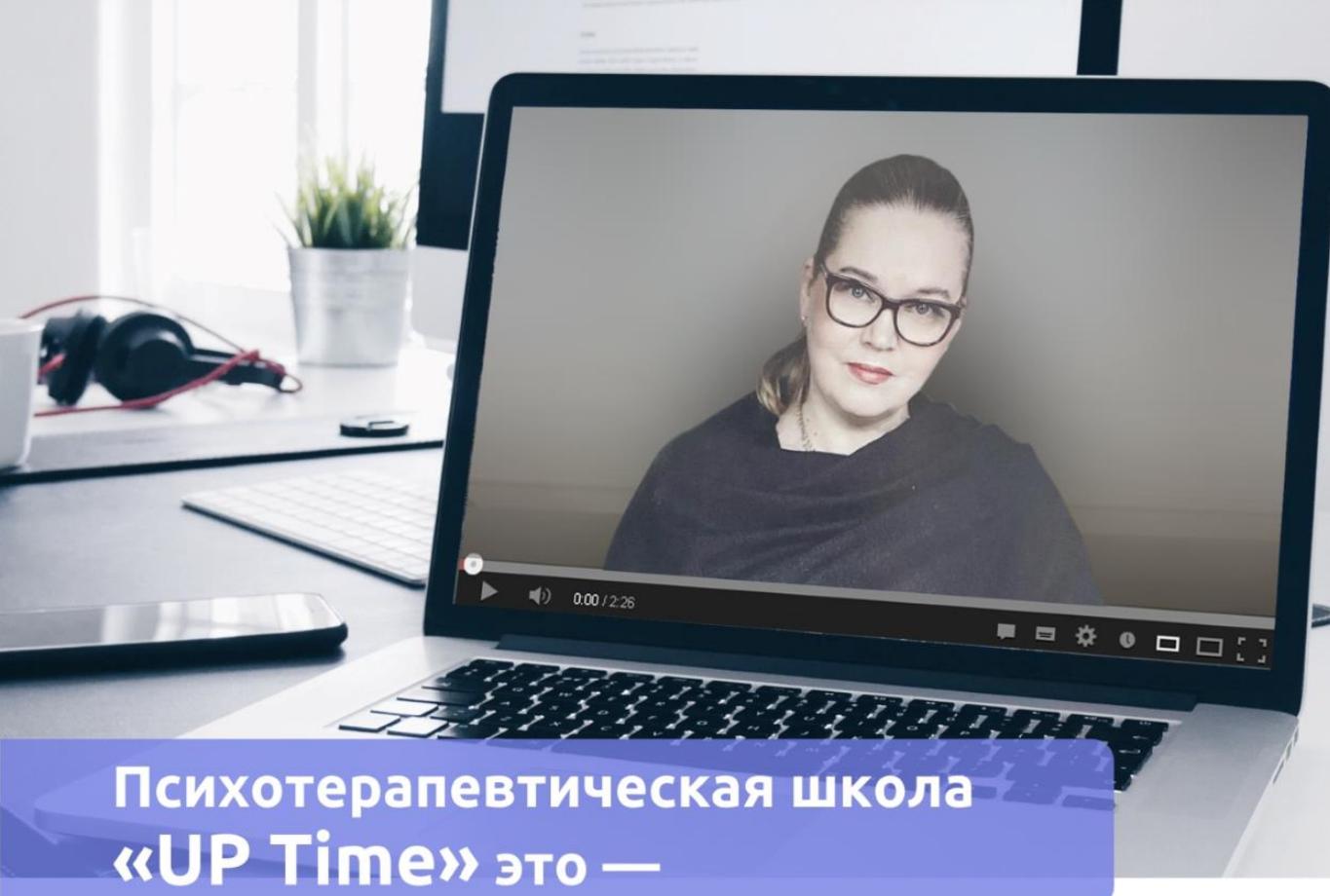
за 4 месяца



Ольга Коротина-Гессе

Медицинский психолог
высшей квалификационной

Мы даем ценный опыт, который поможет вам поддержать близкого в выздоровлении, обрести счастье и душевный покой.



Психотерапевтическая школа «UP Time» это —

- ✓ **4 месяца практической работы:** вы будете применять техники в жизни.
- ✓ **Обучение 1 раз в неделю:** уроки продолжительностью 2 академических часа.
- ✓ **Онлайн-режим:** наша служба заботы поможет вам подключиться к прямым эфирам.
- ✓ **Записи уроков:** доступны в вашем личном кабинете на следующий день, поэтому вам всегда хватит времени на нашу школу — смотрите когда вам удобно.
- ✓ **Обратная связь:** от мирового специалиста и автора курса Ольги Коротиной. Каждая наша участница нашла в лице Ольги Викторовны помощь и поддержку. Многие возвращались к ней на индивидуальную работу после школы.
- ✓ **Домашние задания:** проверяются автором курса, разбираются конкретные ситуации.
- ✓ **Закрытый чат:** поддержка 24/7 от участников, решают похожие проблемы.
- ✓ **Бонусное занятие:** в рамках нашей программы вы получаете не только базовые занятия, но и 4 бонусных занятия, за которые вы не платите!

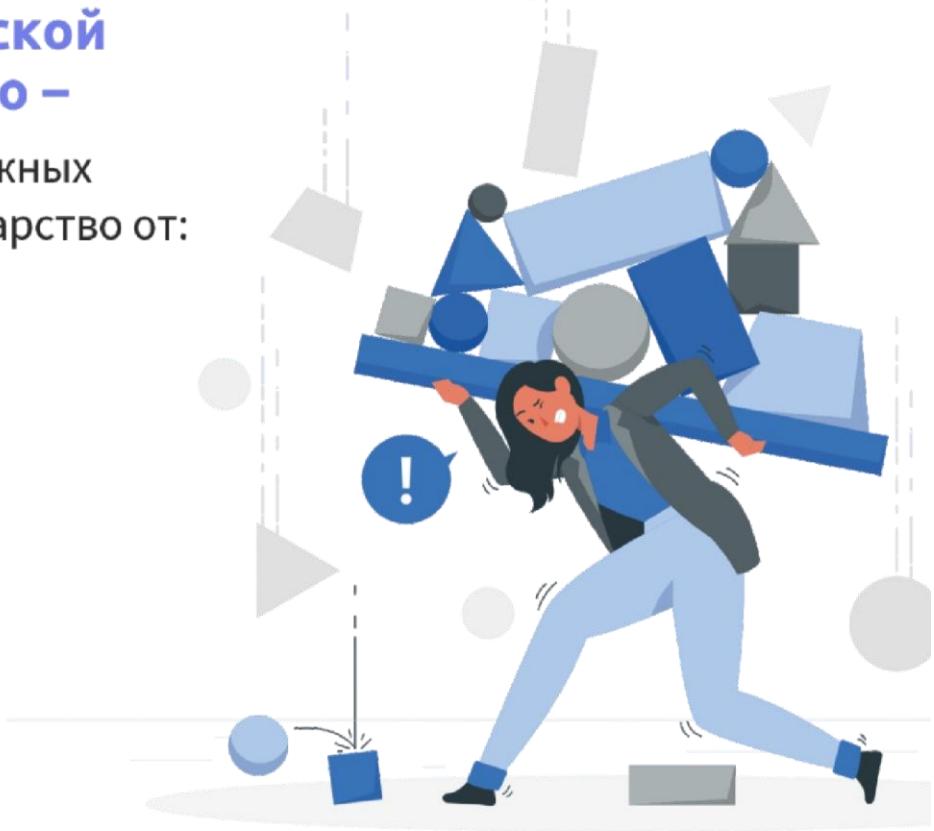
Вы почувствуете ощутимую пользу от участие в школе уже на 1 занятии.

32 часа + 8 часов в подарок

психотерапевтической работы в группе это –

разбор 7-и глобально важных
тем и вместе найдем лекарство от:

- ✓ Тревоги
- ✓ Усталости
- ✓ Разочарования
- ✓ Недоверия
- ✓ Обиды
- ✓ Страха
- ✓ Навязчивых мыслей



Тайминг занятий

20 минут	Информационная часть , разбор техники и какую пользу она даст.
20 минут	Отработка техники с психологом.
5 минут	Ответы на вопросы.
10 минут	Перерыв.
20 минут	Работа в сессионных залах в мини группах.
20 — 30 минут	Обратная связь и обсуждение. Получение обратной связи и анализ собственных реакций и действий.
5 минут	Домашнее задание с объяснениями как выполнять.

За 4 месяца вы проработаете и освоите на практике темы:

Тема 1:

Как общаться с зависимым до, во время и после лечения

Научитесь правильной коммуникации с зависимым на разных этапах его трезвости. Сможете выстроить конструктивный диалог благодаря техникам и практике. Научитесь распознавать предвестников срыва и мотивировать зависимого на лечение, а значит будете готовы к любым ситуациям..

1 и 2 занятия

Как общаться с зависимым до лечения: методы убеждения на лечение, расстановка границ.

- ✓ Понимание зависимости.
- ✓ Эмпатия и поддержка. Как правильно выражать заботу и понимание.
- ✓ Практика: коммуникационные стратегии и правильные методы общения с зависимым.
- ✓ Подготовка к лечению и создание мотивационного кризиса.
- ✓ Практика: мотивационное интервьюирование и работа с сопротивлением.

Бонусное занятие

Доступные виды лечения и подбор программы лечения.

3 и 4 занятия

Как общаться с зависимым после лечения.

- ✓ Понимание процесса восстановления после употребления.
- ✓ Поддержка, мотивация и признание успехов.
- ✓ Управление конфликтами.
- ✓ Поддержка здорового образа жизни зависимого

5 и 6 занятия

Как вести себя с зависимым если случился срыв.

- ✓ Понимание срыва/рецидива. Их причины, признаки и профилактика.
- ✓ Распознавание признаков срыва.
- ✓ Практика: эмоциональная поддержка зависимого без созависимости.
- ✓ Практика: кризисные интервенции. Подготовка к рецидиву и профилактика.

Бонусное занятие

Естественность срыва

Тема 2:

Сильные границы: как сопротивляться манипуляциям зависимого

Получите навыки распознавания манипуляций и научитесь инициировать откровенные диалоги.

В рамках работы вы освоите техники отложенного ответа, «становление на их место», активного слушания и установления границ. Благодаря практике в группе с партнером вы сможете применить полученные навыки в реальных жизненных ситуациях.

7 занятие

Понимание зависимости и манипуляций.

- ✓ Механизмы зависимости.
- ✓ Виды манипуляций.
- ✓ Понятие границ и их типы.
- ✓ Практика: установление границ.

8 занятие

Развитие самосознания.

- ✓ Осознание своих потребностей и ценностей.
- ✓ Самоуважение и самооценка.
- ✓ Практика: Техники сопротивления манипуляциям

9 занятие

Коммуникационные навыки.

- ✓ Эффективное общение: навыки конструктивного общения и разрешения конфликтов.
- ✓ Психологические техники саморегуляции, укрепление границ и стратегии поведения.
- ✓ Долгосрочное планирование по поддержке границ.
- ✓ Адаптация к изменениям: гибкость и адаптация границ в зависимости от изменений в поведении зависимого.

Бонусное занятие

Взгляд на зависимость изнутри

Тема 3:

Техники улучшения здоровья с неврологом

Получите техники благодаря которым, даже в состоянии отчаяния, страха и паники — вы сможете пройти это без ущерба для физического здоровья.

Научитесь методам улучшения здоровья нервной системы и общего состояния организма. Получите силы и энергию для новой жизни, а также рекомендации невролога.

10 и 11 занятия

- ✓ Образовательный блок.
- ✓ Здоровый образ жизни и питание для поддержания нервной системы.
- ✓ Стресс-менеджмент.
- ✓ Техники релаксации.
- ✓ Когнитивное здоровье.
- ✓ Психологическое благополучие.
- ✓ Профилактика заболеваний.
- ✓ ЛФК на практике.

Тема 4:

Преодоление эмоциональных реакций на стрессовые ситуации

На занятиях вас ожидает погружение в практики эмоциональной регуляции, медитации осознанности и майндфулнесс, а также освоение релаксационных техник. Использование этих методов в повседневной жизни поможет вам реагировать на стресс спокойно и уравновешенно, поддерживая эмоциональную стабильность.

12 занятие

Понимание эмоциональных реакций и стресса.

- ✓ Основы эмоций: их природа, функции и типы.
- ✓ Как стресс воздействует на тело и мозг.
- ✓ Триггеры стресса.
- ✓ Практика: самосознание и самооценка.
- ✓ Техники осознания и понимания своих эмоций.
- ✓ Самоанализ: методы анализа своих реакций на стрессовые ситуации и срывы.

13 занятие

Управление стрессом.

- ✓ Методы планирования и расстановки приоритетов для снижения стресса.
- ✓ Тайм-менеджмент.
- ✓ Баланс работы и личной жизни.
- ✓ Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ).
- ✓ Техники для изменения негативных мыслей и убеждений.
- ✓ Реконструкция мышления и техники переосмысления.

14 занятие

Стратегии преодоления срывов у созависимого.

- ✓ Планирование действий в случае эмоционального срыва.
- ✓ Поддержка и ресурсы.
- ✓ Самопомощь после эмоционального срыва.
- ✓ Техники эмоциональной регуляции.

Тема 5:

Алгоритм покоя для созависимых

15 занятие

Развитие внутреннего покоя и уверенности.

- ✓ Самоценность: как развить и укрепить уверенность в себе.
- ✓ Позитивное мышление: методы изменения негативных мыслей на позитивные.
- ✓ Построение личного пространства для покоя: практики создания физического и эмоционального пространства, которое способствует внутреннему покою.

16 занятие

Техники повышения уверенности в себе.

- ✓ Самоощущение и уверенность: как самоощущение влияет на то, как мы представляем себя другим.
- ✓ Роль неверbalных сигналов: влияние жестов, мимики, позы и взгляда на восприятие.

Бонусная практика

Самопрезентация

Самопрезентация играет решающую роль для созависимых. Она помогает не только укрепить эмоциональное и психическое здоровье, но и создать здоровую и поддерживающую среду для себя и зависимого.

После прохождения курса вы:

- ✓ Научитесь устанавливать границы с зависимым человеком.
- ✓ Сможете убедить зависимого лечиться без помощи специалистов.
- ✓ Найдете собственный путь решения проблем и научитесь помогать себе.
- ✓ Вновь поверите в зависимого.
- ✓ Испытаете желание жить спокойно и радоваться жизни, без стресса и страха.
- ✓ Выстроите здоровые отношения с зависимым и другими людьми.
- ✓ Освободитесь от страха и тревоги, обретете уверенность в завтрашнем дне.
- ✓ Начнете жить собственной жизнью.
- ✓ Проанализируете прошлые ошибки и составите новый пошаговый план для действий в сложных ситуациях.
- ✓ Улучшите здоровье и перестанете зависеть от чужого мнения.



8 800 551 41 71

РЕГИСТРИРУЙСЯ СЕЙЧАС