



Клиника

**Моя семья —
моя крепость**

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

**Бери и
делай!**

2.0

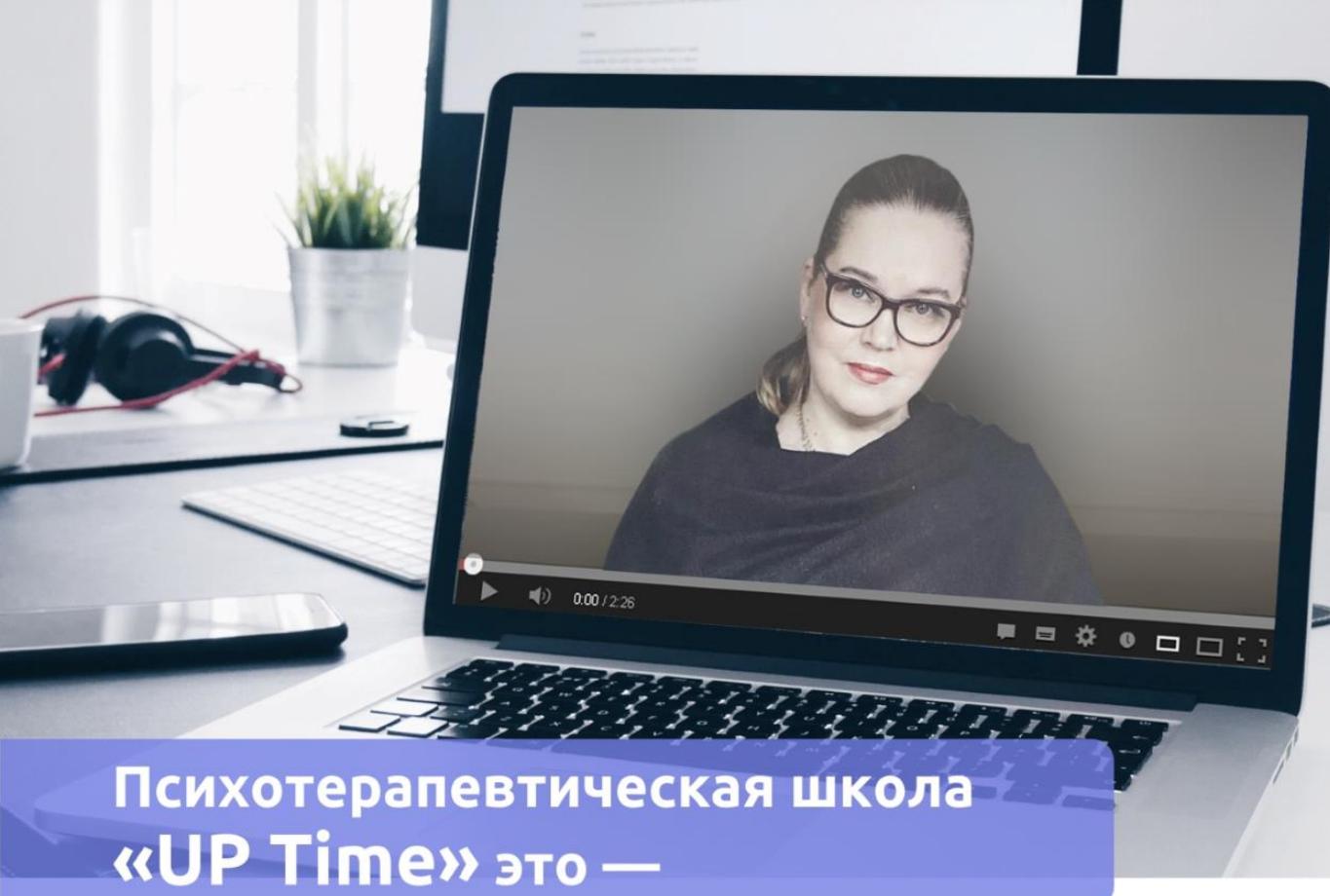
за 4 месяца



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:

Занятие 1

Современный взгляд на зависимость и созависимость

О чем занятие: Вы узнаете, что зависимость — это болезнь, которая затрагивает всю семью, а созависимость — это сложные реакции, которые могут поддерживать проблемы в отношениях.

Что будет:

- ✓ Поймете, как зависимость влияет на мозг и поведение.
- ✓ Узнаете, как ваши действия могут непреднамеренно поддерживать зависимость.
- ✓ Освоите современные методы общения, которые помогут улучшить ваши отношения с зависимым человеком

Практикум: Вы сможете применить новые техники общения на практике, обсудить свои ситуации с другими участниками и получить поддержку от тех, кто проходит через похожие трудности.

Занятие 2

Поведенческая гибкость — осознанность своих поступов

О чем занятие: Поведенческая гибкость — это умение осознанно реагировать на сложные ситуации. Вы узнаете, как уйти от привычных жестких моделей поведения, которые усиливают тревожность, и начать строить более спокойные отношения.

Что будет:

- ✓ Поймете, что такое поведенческая гибкость и как она помогает в отношениях с зависимыми.
- ✓ Научитесь практикам «Контакт с настоящим» и «Принятие» для управления своими реакциями.
- ✓ Обсудим, как закрепить гибкое поведение в жизни.

Практикум: Отработка техник гибкости, которые помогут вам оставаться спокойными в трудных ситуациях.

Занятие 3

Поведенческая гибкость в общении с зависимым человеком

О чем занятие: Вы узнаете, как применять поведенческую гибкость в общении с зависимым человеком, чтобы лучше управлять своими эмоциями и реагировать осознанно, а не на автомате. Это поможет вам общаться без раздражения и конфликтов, улучшая ваши отношения.

Что будет:

- ✓ Разберем, как гибкость помогает в общении с зависимым, чтобы избежать конфликтов.
- ✓ Освоим практики «Контакт с зависимым» и «Принятие эмоций», чтобы оставаться спокойными в диалоге.
- ✓ Поговорим, как контролировать свои эмоции и не допускать эмоциональных всплесков в общении.

Практикум: Практическая отработка техник для спокойного общения с зависимым, чтобы вы могли уверенно применять их в жизни.

Занятие 4

Поведенческая гибкость – как влияние на других людей

О чем занятие: Вы научитесь осознавать свои мысли и эмоции, чтобы выбирать правильное поведение в разных ситуациях. Это поможет вам действовать в соответствии с личными ценностями, сохранять внутреннюю гармонию и влиять на окружение.

Что будет:

- ✓ Узнаете, как гибкость в поведении влияет на ваши отношения с близкими и окружающими.
- ✓ Освоим упражнения «Думающее я», «Наблюдающее я», «Ответственные действия» и «Прояснение ценностей», чтобы лучше понимать свои эмоции и действия.
- ✓ Поговорим, как закрепить гибкие поведенческие модели, чтобы они стали частью вашей жизни.

Практикум: Практическая работа над закреплением новых моделей поведения, чтобы вы могли применять их для улучшения отношений и личного благополучия.

Бонусное занятие

Как поддерживать баланс между заботой о себе и о зависимом человеке

О чем занятие: Вы узнаете, как найти баланс между заботой о себе и поддержкой зависимого человека, не испытывая при этом чувства вины или страха. Это поможет вам оставаться спокойными и сосредоточенными, лучше понимая свои личные потребности.

Что будет:

- ✓ Обсудим, почему забота о себе важна для здоровых отношений с зависимым.
- ✓ Выполним упражнения «Что мне нужно?» и «Мои границы», чтобы научиться определять свои потребности и устанавливать личные границы.
- ✓ Разберем, чем отличается поддержка от созависимости, чтобы вы могли помогать без ущерба для себя.

Практикум: Практическая работа над упражнениями, которые помогут вам осознать свои границы и научиться заботиться о себе, оставаясь эмоционально устойчивыми в отношениях с зависимым.

Занятие 5

Самосострадание и жалость к себе: что поможет выздоровлению?

О чем занятие: Вы узнаете, в чем разница между самосостраданием и жалостью к себе. Поймете, как жалость к себе мешает вам меняться и восстанавливаться, и научитесь применять самосострадание, чтобы снизить стресс и тревогу.

Что будет:

- ✓ Разберем, почему жалость к себе удерживает вас в роли жертвы и почему она не помогает ни вам, ни зависимому человеку.
- ✓ Узнаете, как самосострадание помогает выздоравливать и меняться, не зацикливаясь на чувстве вины.
- ✓ Освоим краткую терапию для работы с жалостью к себе и практики самосострадания, чтобы помочь себе выйти из созависимых отношений.

Практикум: Будем применять техники самосострадания, чтобы укрепить уверенность в себе, уменьшить стресс и начать восстанавливаться эмоционально.

Занятие 6

Как наладить отношения с зависимым человеком. Травмы привязанности

О чем занятие: Вы узнаете, как травмы привязанности влияют на ваши отношения с зависимым человеком и как они формируют созависимость. Поймете, как можно изменить эти модели и начать строить здоровые отношения, не позволяя зависимому манипулировать вами.

Что будет:

- ✓ Обсудим, что такое привязанность и как она связана с созависимостью.
- ✓ Разберем болезненные модели привязанности и как они влияют на ваши взрослые отношения.
- ✓ Научимся спокойно выражать свои потребности и желания, не поддаваясь на провокации и манипуляции

Практикум: Отработка стратегий «Общение без провокаций» и «Согласовываем желания», чтобы вы могли уверенно строить здоровые и честные отношения с зависимым человеком.

Занятие 7

Как выйти из созависимых отношений, которые причиняют боль

О чем занятие: Вы узнаете, что такое эмоциональное насилие, как его распознать и как с ним справляться. Поймете, как выйти из болезненных отношений и начать строить здоровые связи.

Что будет:

- ✓ Разберем, что такое эмоциональное насилие и как его распознавать. Узнаете тактики, которые используют абызюзеры, и как им противостоять.
- ✓ Освоим упражнения, которые помогут справиться с последствиями эмоционального насилия и восстановить ваши границы.
- ✓ Поговорим о том, как выглядят здоровые отношения и какие признаки их характеризуют.

Практикум: Работа над преодолением последствий эмоционального насилия и восстановлением личных границ для построения здоровых, уважительных отношений.

Занятие 8

Мои личные границы и границы зависимого человека

О чем занятие: Вы поймете, как важны личные границы в жизни и отношениях с зависимым. Научитесь защищать себя от эмоциональных перегрузок и манипуляций, восстанавливая баланс между заботой о себе и выполнением обязательств.

Что будет:

- ✓ Узнаете, как установить личные границы с собой, в семье и с зависимым человеком.
- ✓ Поймете, как границы помогают избежать созависимости и сохранять эмоциональную устойчивость.
- ✓ Освоим упражнения, которые помогут вам выстроить и укрепить свои границы в разных сферах жизни.

Практикум: Работа над установлением границ, чтобы научиться защищать себя и восстанавливать эмоциональный баланс в отношениях с зависимым и близкими.

Бонусное занятие

Маски и роли в отношениях с зависимым

О чем занятие: Вы узнаете, какие роли вы играете в отношениях с зависимым человеком и какие эмоции скрываете за этими ролями. Поймете, как эти «маски» мешают изменениям, и попробуете новые модели поведения.

Что будет:

- ✓ Разберем, что такое «маски» и основные роли созависимых.
- ✓ Узнаете, как эти роли защищают, но мешают меняться.
- ✓ Освоим упражнения, чтобы осознать свои роли и начать их менять.

Практикум: Вы научитесь распознавать свои роли и работать с ними, чтобы освобождаться от ненужных масок и развивать новые, здоровые модели поведения.

Занятие 9

Техники и алгоритмы общения с зависимым человеком

О чем занятие: Вы освоите простые и эффективные техники общения с зависимым, научитесь контролировать свои эмоции в разговоре, избегать конфликтов и защищаться от манипуляций.

Что будет:

- ✓ Освоите речевые техники для уверенного общения.
- ✓ Научитесь распознавать манипуляции и правильно на них реагировать.
- ✓ Выполним упражнения, которые помогут вам блокировать манипуляции и выстраивать спокойные разговоры.

Практикум: Работа над техниками общения и упражнения для уверенного поведения в сложных ситуациях общения с зависимым.

Занятие 10

Как перестать себя винить за зависимость близкого

О чем занятие: Вы научитесь распознавать чувство вины, не допускать его разрушительного влияния на себя и разделять свою ответственность от ответственности зависимого человека. Поймете, как защищаться от обвинений и манипуляций.

Что будет:

- ✓ Узнаете, как распознать чувство вины и не позволять ему управлять вашими поступками.
- ✓ Разберем, как справляться с виной за радость, негативные эмоции и чувство, что вы недостаточно помогаете.
- ✓ Освоим упражнения для работы с виной и умение поддерживать себя в сложных ситуациях.

Практикум: Работа над техниками для защиты от чувства вины и упражнения для поддержания эмоциональной устойчивости в отношениях с зависимым.

Занятие 11

Личность зависимого и созависимого. Психологические характеристики

О чем занятие: Вы узнаете, как зависимость меняет личность и поведение человека. Поймете, что многие поступки зависимого связаны с болезнью, а не с его личной враждебностью. Также вы научитесь распознавать, как в вас развивается созависимость и почему это приводит к эмоциональным ловушкам.

Что будет:

- ✓ Разберем, как изменяется личность человека в процессе зависимости.
- ✓ Поговорим о психологических особенностях зависимых и созависимых людей.
- ✓ Узнаете, как зависимость влияет на мозг и поведение.

Практикум: Диалоги для лучшего понимания динамики отношений между зависимыми и созависимыми, а также навыки общения без созависимости.

Занятие 12

Техники самоподдержки

О чем занятие: Вы научитесь справляться с трудными эмоциями и мыслями в сложных ситуациях. Узнаете, как использовать позитивные установки, чтобы стать увереннее в себе и своих решениях.

Что будет:

- ✓ Поймете, как выявлять свои негативные мысли и заменять их на более конструктивные.
- ✓ Освоите упражнение «Вертикальный спуск» для глубокого анализа своих эмоций.
- ✓ Научитесь техникам релаксации, чтобы улучшить свое эмоциональное состояние.

Практикум: Работа с техниками расслабления и позитивных установок, чтобы поддерживать себя в сложные моменты жизни.

Бонусное занятие.

Как восстановить границы в отношениях с зависимым: практика с Метафорическими Ассоциативными Картами (МАК)

О чем занятие: Вы научитесь восстанавливать и защищать свои границы в отношениях с зависимым, используя МАК. Это поможет вам распознавать моменты, когда ваши границы нарушаются, и понять, как скрытые эмоции влияют на ваши действия.

Что будет:

- ✓ Узнаете, что такое МАК и как они работают.
- ✓ Поймете, как МАК помогают выявить проблемы в созависимых отношениях и работать над их исправлением.
- ✓ Освоите упражнения, которые помогут вам исследовать и восстанавливать свои границы, а также осознавать свои чувства.

Практикум: Работа с МАК для глубинного исследования границ, осознания своих эмоций и изменения поведения в отношениях с зависимым.

Занятие 13

Нейролингвистическое программирование в коммуникации с зависимым или как добиваться своего

О чем занятие: Вы узнаете техники нейролингвистического программирования (НЛП), которые помогут вам эффективнее общаться с зависимым человеком и добиваться своих целей в разговоре.

Что будет:

- ✓ Обучитесь основным техникам НЛП, которые полезны в общении с зависимыми.
- ✓ Освоите три модели поведения: реалист, мечтатель, критик, чтобы понимать, как лучше строить диалог.
- ✓ Примите участие в психологическом практикуме для отработки НЛП-техник.

Практикум: Применение техник НЛП на практике, чтобы вы могли уверенно использовать их в общении с зависимым и добиваться желаемых результатов.

Занятие 14

Управление конфликтами в отношениях с зависимым

О чем занятие: Вы научитесь управлять конфликтами и напряженными ситуациями, возникающими в отношениях с зависимым человеком. Освоите техники, которые помогут снижать агрессию и восстанавливать спокойный диалог.

Что будет:

- ✓ Изучите стратегии управления конфликтами, чтобы эффективно решать проблемы без эскалации.
- ✓ Узнаете, как правильно реагировать на провокации и агрессию, не втягиваясь в конфликт.
- ✓ Практикум: отработка навыков решения конфликтных ситуаций.

Польза: Вы научитесь сохранять спокойствие в сложных ситуациях и выходить из конфликтов без ущерба для себя и отношений.

Занятие 15

Ассертивное поведение: как защищать свои границы

О чем занятие: Вы освоите техники ассертивного поведения, которые помогут вам уверенно и спокойно защищать свои личные границы в отношениях с зависимым человеком, не испытывая вины или страха.

Что будет:

- ✓ Изучите, что такое ассертивное поведение и как оно помогает отстаивать свои границы.
- ✓ Научитесь говорить «нет» без чувства вины и отстаивать свои интересы в диалоге с зависимым.
- ✓ Практические упражнения для развития уверенности в общении и отстаивания своих позиций.

Польза: Вы научитесь уверенно выражать свои потребности и защищать границы, что поможет вам чувствовать себя сильнее и более устойчиво в отношениях с зависимым.

Занятие 16

Верни себе «нормальные» мысли

О чем занятие: Вы научитесь восстанавливать эмоциональное равновесие и возвращать ясность мыслей после сложных и болезненных ситуаций. Освоите техники самопомощи, которые помогут вам справляться с негативными эмоциями и стрессом.

Что будет:

- ✓ Узнаете эффективные техники самопомощи, чтобы поддерживать себя в трудные моменты.
- ✓ Поговорим о том, как справляться с болезненным опытом и использовать стратегии выхода из эмоциональных кризисов.
- ✓ Освоите медитативные практики для восстановления внутреннего спокойствия и ясности мыслей.

Польза: Вы сможете научиться управлять своими мыслями и эмоциями, вернув себе внутреннее спокойствие и способность действовать уверенно, даже в сложных жизненных ситуациях.

Бонусное занятие:

Алхимия боли: как преобразовать эмоциональные страдания в личную силу

О чем занятие: Вы узнаете, как использовать эмоциональные страдания, вызванные отношениями с зависимым, как ресурс для личного роста. Научитесь переосмысливать боль, извлекать из неё уроки и превращать негативные эмоции в энергию для укрепления себя.

Что будет:

- ✓ Поймете, как эмоциональная боль может стать источником силы, а не только разрушения.
- ✓ Пройдете через этапы трансформации боли: от признания до извлечения полезных уроков.
- ✓ Освоите техники релаксации и медитации для восстановления после тяжелых эмоций.

Практикум: Вы проработаете реальный опыт из своей жизни, используя технику «Трансформация боли», и разработаете план действий для дальнейшего укрепления эмоциональной устойчивости.

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

ДЛЯ РЕГИСТРАЦИИ.
НАЖМИ ЗДЕСЬ

