



КЛИНИКА
MCMK

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



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.

Тема

1

НАПИШИ СЦЕНАРИЙ СВОЕЙ ЖИЗНИ

10 минут Обзорная информация о данном курсе

30 минут Ваши жизненные роли. Узнай свою роль.
Информационно-практический блок

20 минут Практикум

30 минут Вы удачники? Инфоблок

20 минут Медитационная практика

10 минут Итог занятия. Обратная связь

Модуль 1 ОБИДА

Тема

2

КАК ОСВОБОДИТСЯ ОТ ОБИДЫ

10 минут Обида как эмоция и психологическое состояние

30 минут Примеры слушателей о своих обидах

10 минут Механизмы возникновения обиды

20 минут Перерыв

20 минут Разбор конкретных случаев

10 минут Обратная связь

10 минут Видеофайл

10 минут Вопрос-ответ

Тема

3

КАК ОСВОБОДИТСЯ ОТ ОБИДЫ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

50 минут Техника «Обида и чувства»

10 минут Перерыв

25 минут Техника «Образ обиды»

20 минут Из чего состоит обида. Информационный блок

10 минут Видеофайл

5 минут Вопрос-ответ

**Тема
4**

ТАЙНЫЕ ВЫГОДЫ ОБИДЫ

- 20 минут Выгоды от обиды. Информационный блок
- 20 минут Обида, как манипуляция. Информационный блок
- 20 минут Обида как отрицание себя. Информационный блок
- 10 минут Перерыв
- 20 минут Итоговая информация по модулю «обида»
- 10 минут Медитация «Прощай, обида»
- 20 минут Итог модуля

Модуль 2

ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРЕВОГИ, НЕГАТИВНЫХ УБЕЖДЕНИЙ И МЫСЛЕЙ

**Тема
5**

ПРОЯВЛЕНИЯ И ВИДЫ ТРЕВОГИ

- 50 минут Формы тревожности. Информационный блок
- 10 минут Перерыв
- 50 минут Преодоление тревоги без лекарств. 5 шагов. Практикум
- 10 минут Вопрос-ответ

**Тема
6**

ТРЕВОГА И СТРАХ. 5 ШАГОВ

- 40 минут Психотерапевтическая работа по 5 шагам
- 10 минут Обратная связь от слушателей
- 10 минут Перерыв
- 40 минут Негативные мысли и когнитивные искажения
- 10 минут Итог занятия. Информационный блок
- 10 минут Вопрос-ответ

**Тема
7**

АЛГОРИТМЫ ПРИНЯТИЯ КОНСТРУКТИВНОГО РЕШЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ПОВЫШЕННОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

60 минут Информационный блок по теме

10 минут Перерыв

15 минут Примеры слушателей своего поведения в ситуации высокой тревоги в момент принятия решения

15 минут Практикум по преодолению тревоги

10 минут Видеофайл

10 минут Итог занятия, вопрос-ответ

**Тема
8**

ТРЕВОЖНОСТЬ, СТРАХ И ЗАВИСИМОСТЬ

15 минут Как тревожность влияет на формирование зависимого поведения. Информационный блок

15 минут Как тревожность влияет на формирование созависимого поведения. Информационный блок

20 минут Примеры слушателей

20 минут Медитация на снятие тревожности

10 минут Перерыв

20 минут Практикум. Дыхательные техники

10 минут Алгоритм самопомощи. Практика «Ладонь»

10 минут Итог занятия, вопрос-ответ

Модуль 3

КАК СМЯГЧИТЬ БОЛЕЗНЕННЫЕ ЭМОЦИИ И СОСТОЯНИЯ В ЛЮБЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

Тема
9

ЭМОЦИИ И ПОВЕДЕНИЕ

- 30 минут Информационный блок
- 15 минут Примеры слушателей
- 15 минут Дневник эмоций. Практика
- 10 минут Перерыв
- 10 минут «Твои мысли». Информационный блок
- 15 минут «Твои мысли». Практика
- 10 минут «Твое поведение». Информационный блок
- 10 минут «Твое поведение». Практика
- 5 минут Итоги занятия. Вопрос-ответ

Тема
10

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА И РЕТРАВМАТИЗАЦИЯ

- 40 минут Психологическая травма. Информационный блок
- 10 минут Тест на определение наличия психотравмы
- 10 минут Перерыв
- 30 минут Психотерапевтическая работа со слушателем на снижение психотравмы и ретравматизации
- 10 минут Обратная связь от слушателей
- 10 минут Медитация на снятие травматичных воспоминаний
- 10 минут Итоги занятия. Вопрос-ответ

**Тема
11**

ОБУЧЕНИЕ НАВЫКАМ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИЙ

- 40 минут «Саморегуляция и аутотренинг» Информационный блок
- 10 минут Практика
- 10 минут Перерыв
- 40 минут Практика
- 10 минут Обратная связь слушателей
- 10 минут Итоги занятия. Вопрос-ответ

**Тема
12**

САМОСОСТРАДАНИЕ

- 40 минут Что такое самосострадание. Информационный блок
- 20 минут Практика
- 10 минут Перерыв
- 15 минут Негатив к себе. Информационный блок
- 10 минут Примеры слушателей
- 15 минут Позитив к себе. Информационный блок
- 10 минут Примеры слушателей
- 10 минут Завершение курса. Итог

В КОНЦЕ КАЖДОГО ЗАНЯТИЯ ДАЕТСЯ ДОМАШНЯЯ РАБОТА

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