

Практический модуль терапевтической школы для созависимых «UP Time»

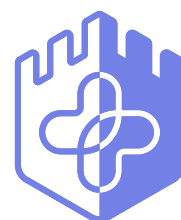
Навигатор перемен

за 4 месяца

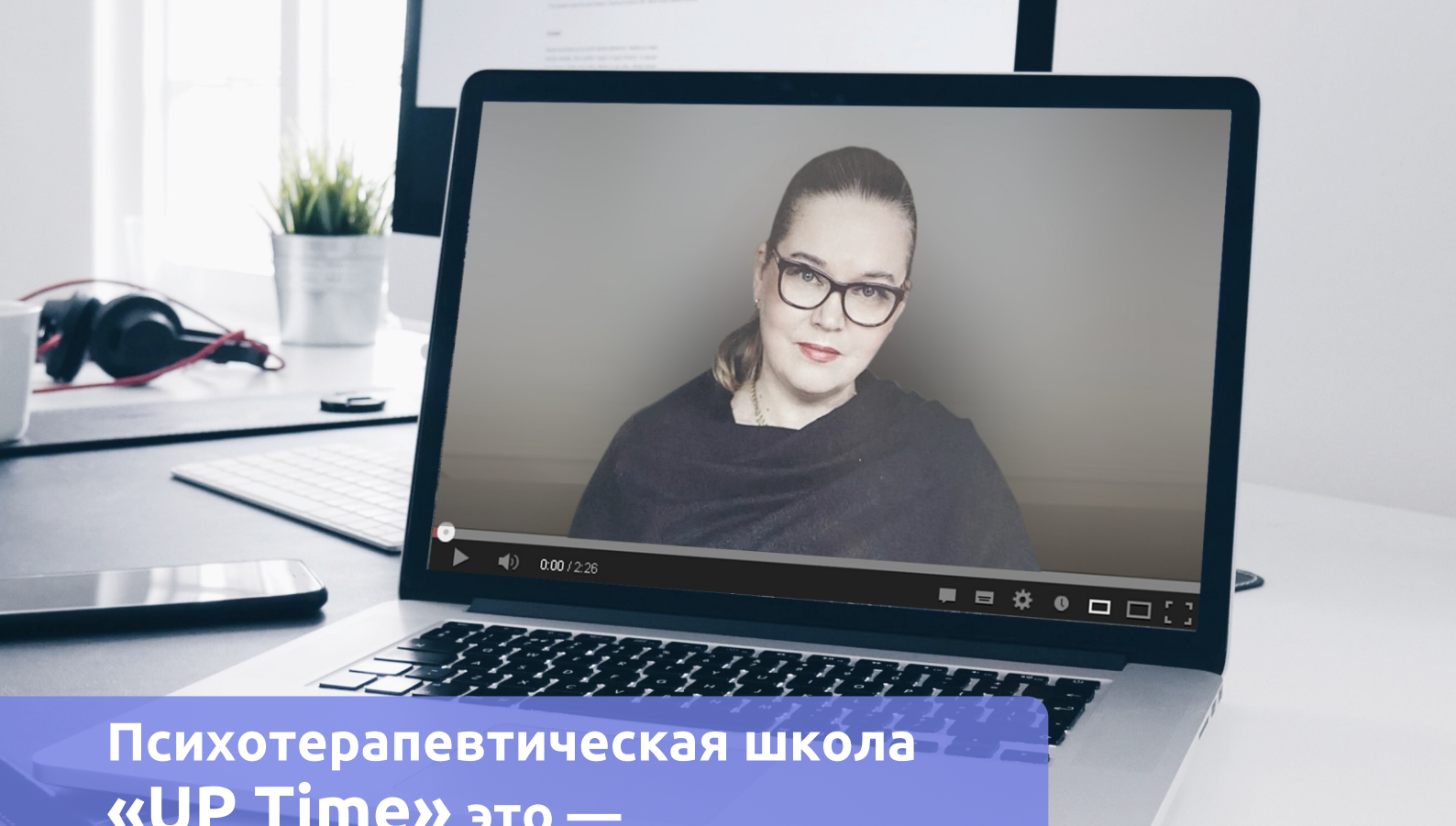
Мы даем ценный опыт,
который поможет
вам поддержать близкого
в выздоровлении, обрести
счастье и душевный покой.



Ольга Коротина-Гессе
Медицинский психолог
высшей квалификационной



КЛИНИКА
МСМК



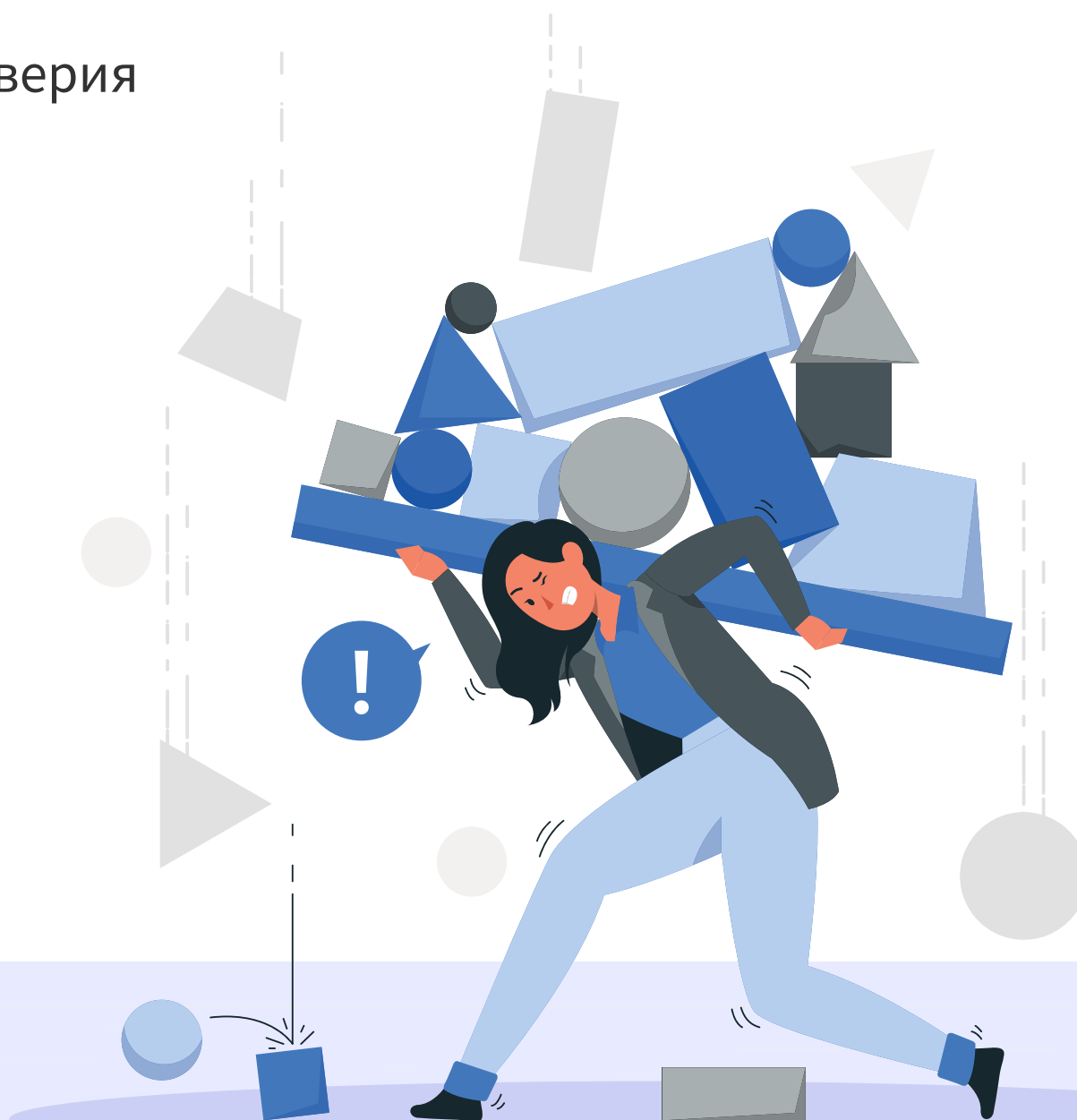
Психотерапевтическая школа «UP Time» это —

- ✓ **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 Коротинной. 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, решающих 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
- ✓ Обиды
- ✓ Усталости
- ✓ Страха
- ✓ Разочарования
- ✓ Навязчивых мыслей
- ✓ Недоверия



За 4 месяца вы проработаете и освоите на практике темы:

Занятие 1

Как распознать болезнь зависимости?

О ЧЕМ ЗАНЯТИЕ:

Вы узнаете, почему люди начинают употреблять алкоголь или наркотики. Какие есть стадии зависимости, как они проявляются, и что важно учитывать на каждой из них. Это поможет вам понять поведение зависимого и сохранить с ним отношения.

Что будет:

- ✓ Разберем стадии болезни зависимости и их признаки.
- ✓ Узнаете, как менять подход к общению на разных стадиях.

Практикум:

Моделирование общения на разных стадиях зависимости.

Занятие 2

Созависимость: как она меняет вашу жизнь, мышление и поведение?

О ЧЕМ ЗАНЯТИЕ:

Вы узнаете, почему люди начинают употреблять алкоголь или наркотики. Вы научитесь распознавать созависимое мышление, его влияние на вас и зависимого. Узнаете, как выявить свои слабости и начать работать над собой.

Что будет:

- ✓ Обсудим признаки созависимости и её последствия.
- ✓ Осознаете, что делать при проявлении созависимости.

Узнаете, как ваше поведение влияет на продолжение употребления зависимого.

Практикум:

Определение личных признаков созависимости и проработка корректирующих шагов.

Занятие 3

Семья и зависимость: как это связано?

О ЧЕМ ЗАНЯТИЕ:

Вы поймете, почему зависимость называют семейной болезнью, но при этом такой болезни нет и как семейные установки могут усиливать тягу к употреблению.

Что будет:

- ✓ Исследуем роль семьи в формировании и поддержании зависимости.
- ✓ Узнаете, как снизить негативное воздействие семьи.
- ✓ Обсудим, как изменить взаимодействие внутри семьи.

Практикум:

Работа с примерами семейных сценариев и их влияния на зависимого.

Занятие 4

Мир глазами зависимого

О ЧЕМ ЗАНЯТИЕ:

Вы узнаете, как вещества разрушают психику зависимого и меняют его отношение к близким. Это поможет вам понять его реакции и эффективно взаимодействовать с ним.

Что будет:

- ✓ Разберем изменения в мышлении и психике зависимого.
- ✓ Узнаете, какие слова и действия вызывают конфликт.
- ✓ Обсудим конструктивные подходы к общению.

Практикум:

Сценарии общения с зависимым в разных эмоциональных состояниях.



Бонусный эфир.

Страхи и сомнения: как перестать жить в тревоге?

О ЧЕМ ЭФИР:

Вы узнаете, как страхи и тревоги влияют на ваши решения и поведение. Научитесь управлять своими эмоциями, чтобы не позволять им захватывать вашу жизнь.

Что будет:

- ✓ Найдем основные страхи родственников зависимых и их корни.
- ✓ Узнаете, как не позволять тревоге управлять вами.
- ✓ Поговорим о стратегиях работы с беспокойством.

Практикум:

Простые техники саморегуляции и осознанности для снижения тревожности.

Занятие 5

Мир глазами созависимого

О ЧЕМ ЗАНЯТИЕ:

Вы проведете личный тест, чтобы понять, как ваше восприятие мешает вам справляться с ситуацией и не дает выбраться из подавленного состояния.

Что будет:

- ✓ Обсудим изменения в восприятии мира и жизни у созависимых.
- ✓ Определите, что мешает выйти из кризиса.
- ✓ Узнаете, как восстановить ресурсы и гармонию.

Практикум:

Тестирование своей картины мира и план перемен.

Занятие 6

Психологические зоны безопасности зависимого

О ЧЕМ ЗАНЯТИЕ:

Вы научитесь создавать безопасное пространство для зависимого, чтобы уменьшить риск срыва и снизить уровень тревоги, вины и стыда.

Что будет:

- ✓ Разберем понятие зоны безопасности для зависимого.
- ✓ Узнаете, как снизить риски срыва.
- ✓ Обсудим, как поддерживать спокойствие и границы.

Практикум:

Построение плана безопасного взаимодействия с зависимым.

Занятие 7

Ваша зона безопасности: путь к восстановлению

О ЧЕМ ЗАНЯТИЕ:

Вы узнаете, как защитить свои границы, не поддаваясь манипуляциям зависимого, и начнете выстраивать критическое мышление.

Что будет:

- ✓ Исследуем зоны безопасности для созависимого.
- ✓ Узнаете, как не попадать под влияние манипуляций.
- ✓ Поговорим о сохранении эмоционального равновесия.

Практикум:

Практика выстраивания личных границ через диалог.

Занятие 8

Эффективное общение с зависимым в период употребления

О ЧЕМ ЗАНЯТИЕ:

Вы научитесь сохранять спокойствие, избегать конфликтов и эффективно доносить свои мысли, даже когда зависимый находится в активном употреблении.

Что будет:

- ✓ Освоите речевые приемы для конструктивного общения.
- ✓ Узнаете, как не вовлекаться в споры и манипуляции.
- ✓ Поговорим о способах заявлять о своих решениях четко и осмысленно.

Практикум:

Ролевые игры для закрепления техник общения.

Бонусный эфир.

Влияние прошлого: как не жить в старых обидах?

О ЧЕМ ЭФИР:

Вы узнаете, как прошлый опыт влияет на ваши отношения с зависимым и мешает жить полноценной жизнью. Научитесь отпускать старые обиды и открывать себя новым возможностям.

Что будет:

- ✓ Разберем, как воспоминания и обиды формируют ваше поведение.
- ✓ Узнаете, как разорвать круг повторяющихся эмоциональных реакций.
- ✓ Поговорим о методах прощения и освобождения.

Практикум:

Упражнение на прощение и избавление от эмоционального груза прошлого.

Занятие 9

Как говорить с зависимым во время реабилитации?

О ЧЕМ ЗАНЯТИЕ:

Вы узнаете, как меняется поведение зависимого в реабилитационном центре и как наладить с ним продуктивное общение на каждом этапе выздоровления.

Что будет:

- ✓ Разберем этапы реабилитационного процесса.
- ✓ Узнаете, как психологические изменения влияют на поведение зависимого.
- ✓ Поговорим о способах поддержки в трудные моменты.

Практикум:

Практическое моделирование диалогов с зависимым в реабилитации.

Занятие 10

Техники общения с зависимым

О ЧЕМ ЗАНЯТИЕ:

Вы освоите эффективные приемы и алгоритмы общения, которые помогут вам добиваться конкретных целей и избегать конфликтов.

Что будет:

- ✓ Отработаем приемы конструктивного общения.
- ✓ Узнаете, как сформулировать свои намерения ясно и спокойно.
- ✓ Поговорим о том, как избегать манипуляций в диалоге.

Практикум:

Интерактивное занятие с разбором личных ситуаций.

Занятие 11

Осознанные диалоги: ваши мотивы и структура речи

О ЧЕМ ЗАНЯТИЕ:

Вы научитесь выстраивать четкие и продуманные диалоги с зависимым, исходя из своих целей и мотивов.

Что будет:

- ✓ Разберем, как понять свои намерения перед началом разговора.
- ✓ Узнаете, как построить структуру диалога.
- ✓ Поговорим о ключевых ошибках в общении и как их исправить.

Практикум:

Построение и отработка структурированных диалогов.

Занятие 12

Как распознать манипуляции в своих действиях?

О ЧЕМ ЗАНЯТИЕ:

Вы научитесь выявлять манипулятивное поведение в себе, понимать его мотивы и заменять на честное взаимодействие.

Что будет:

- ✓ Обсудим признаки манипулятивного поведения и как их в себе обнаружить.
- ✓ Разберем ложные мотивы такого поведения.
- ✓ Узнаете, как честность укрепляет отношения.

Практикум:

Анализ личного поведения и проработка искренних подходов.



Бонусный эфир.

Жизнь после кризиса: как найти новые ориентиры?

О ЧЕМ ЭФИР:

Вы научитесь видеть свои цели и желания за пределами созависимости. Поймете, как строить жизнь, в которой есть место для вас, ваших мечтаний и радости.

Что будет:

- ✓ Поговорим о восстановлении личной идентичности.
- ✓ Узнаете, как ставить реалистичные цели после кризиса.
- ✓ Разберемся, как начать замечать радости жизни и двигаться к своим мечтам.

Практикум:

Упражнение на формулировку личных целей и шагов к их достижению.

Занятие 13

Как сопротивляться манипуляциям зависимого

О ЧЕМ ЗАНЯТИЕ:

Вы освоите техники, которые помогут распознавать манипуляции зависимого и эффективно защищать свои границы.

Что будет:

- ✓ Изучим способы распознавания манипуляций.
- ✓ Узнаете, как не брать ответственность за зависимого на себя.
- ✓ Поговорим о том, как не поддаваться чувству вины.

Практикум:

Тренировка навыков защиты от манипуляций.

Занятие 14

Самопомощь и самоподдержка: ключ к балансу

О ЧЕМ ЗАНЯТИЕ:

Вы научитесь поддерживать себя в сложных ситуациях, избегать чувства жалости к себе и сохранять внутренний ресурс.

Что будет:

- ✓ Освоим техники для управления стрессом.
- ✓ Узнаете, как восстановить энергию и спокойствие.
- ✓ Разберем, как не впадать в саможалость.

Практикум:

Отработка техник самоподдержки через практические упражнения.

Занятие 15

Арт-терапия: создаем свой психологический портрет

О ЧЕМ ЗАНЯТИЕ:

Через методы арт-терапии вы изучите свои эмоции, переживания и внутренние ресурсы, что поможет лучше понять себя.

Что будет:

- ✓ Узнаете, как арт-терапия помогает в работе с эмоциями.
- ✓ Поговорим о том, как творчество раскрывает внутренний потенциал.
- ✓ Создадите свой психологический портрет.

Практикум:

Арт-терапевтическое занятие с элементами анализа.



Бонусный эфир.

Ваша сила в принятии: как полюбить себя безусловно?

О ЧЕМ ЭФИР:

Вы узнаете, как принять свои чувства, ошибки и слабости, чтобы они стали основой для внутреннего роста и источником силы.

Что будет:

- ✓ Обсудим, как принятие себя помогает сохранять спокойствие.
- ✓ Узнаете, как перестать ругать себя за прошлое и начать замечать свои достижения.
- ✓ Разберем, как уязвимость может стать вашим ресурсом.

Практикум:

Практическое упражнение: наполнение своей «копилки сильных сторон» через осознание своих качеств.

Занятие 16

Вопрос-ответ: ваши успехи - наши рекомендации

О ЧЕМ ЗАНЯТИЕ:

Вы получите обратную связь, разберете сложные моменты и закрепите ключевые знания и навыки, приобретенные на курсе.

Что будет:

- ✓ Подведение итогов и разбор вопросов.
- ✓ Обратная связь от эксперта курса.
- ✓ Контроль приобретенных навыков и знаний

Практикум:

Рекомендации для дальнейшей работы.

После прохождения курса вы:

- ✓ **Узнаете**, как правильно взаимодействовать с зависимым
- ✓ **Поймете** причины зависимости и её стадии
- ✓ **Осознаете**, как ваши действия поддерживают зависимое поведение
- ✓ **Научитесь** говорить с зависимым без конфликтов и манипуляций
- ✓ **Станете** надежной опорой на пути к выздоровлению для близкого и для себя
- ✓ **Освоите** техники для снижения тревоги и стресса
- Распознаете** и преодолете созависимое поведение
- ✓ **Научитесь** защищать свои границы и говорить «нет»
- ✓ **Обретете** внутреннюю уверенность и спокойствие
- ✓ **Освободитесь** от обид и эмоционального груза прошлого
- ✓ **Найдете** баланс между заботой о себе и близком
- ✓ **Начнете** жить для себя, сохраняя гармонию и любовь в семье

**UP TIME — ваш проводник к переменам
и здоровым отношениям!**



8 800 551 41 71

**ДЛЯ РЕГИСТРАЦИИ
НАЖМИ ЗДЕСЬ**

