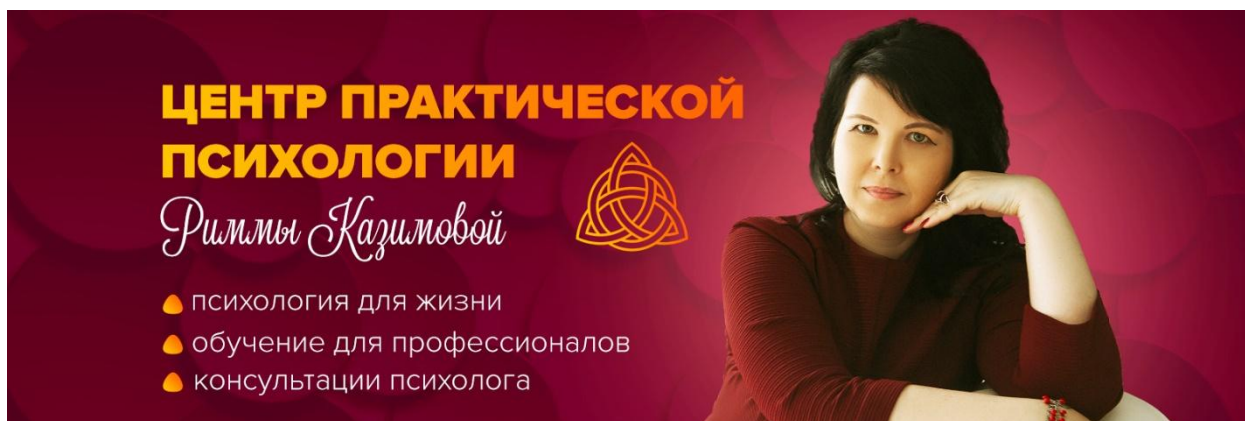




ОСНОВЫ ЭФФЕКТИВНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Для эффективного консультирования важна качественная подготовка, в которой есть система и структура. Важно соединить знания о структуре психики и личности с практическими методиками. Чтобы сделать успешной практику консультирования важно:

- Профессионально выстроить консультацию от знакомства до результата
- Выбирать продолжительность консультации
- Максимально эффективно использовать все время консультации
- Осознанно задавать вопросы, помогающие понять причину проблемы
- Профессионально переводить вопрос клиента в запрос
- Замечать и учитывать индивидуальные особенности человека
- Устанавливать границы общения в консультировании
- Грамотно определять те методики, которые подойдут конкретному человеку
- Уметь работать с сопротивлением и переносом
- Предотвращать обесценивание консультации
- Переводить клиента от разовой консультации к циклу встреч в работе с запросом
- Грамотно заключать контракт на работу с клиентом
- В нужный момент привлекать других специалистов для консультации

Важно на практике и с примерами разобраться во всех деталях, чтобы чувствовать себя уверенно на каждой встрече с клиентом. Практически-ориентированное обучение позволит создать фундамент для успешного старта и расширения Вашей практики.

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ

- **40 вебинарных (одно занятие в неделю)**
- **10 практикумов с демонстрационными сессиями и работой в парах**
- Материалы занятия размещены в учебном кабинете - если Вы пропустили занятие, сможете изучить его самостоятельно
- Чат поддержки практики с возможностью задавать вопросы преподавателю
- Сертификат обучения 220 акад. часов (при прохождении полной программы)

ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ КУРСА

ТЕМА 1. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С КЛИЕНТОМ. ИСЦЕЛЯЮЩЕЕ ПРОСТРАНСТВО

4 занятия (1 раз в неделю, все материалы доступны в учебном кабинете) + практикум

- ✓ Профессиональная этика консультирования
- ✓ Контракт на работу с клиентом. Виды контрактов
- ✓ Цели и задачи краткосрочного консультирования, терапии и анализа
- ✓ Краткосрочное консультирование: как предложить цикл встреч
- ✓ Прогноз работы с запросом по срокам и возможным результатам
- ✓ Как обсудить с клиентом стратегию работы с запросом
- ✓ Причины разочарования клиентов и как их избежать на практике
- ✓ Что такое контракт с клиентом. Неприемлемые контракты. Письменный контракт
- ✓ Критерии эффективности консультации и критерии завершения работы с запросом
- ✓ Обсуждение завершения работы с запросом и подведение итогов (Дж. Новик)
- ✓ Обесценивание консультации клиентом: как предотвратить
- ✓
- ✓ Три вида поддержки клиента при работе с запросом
- ✓ Эмпатия как профессиональный навык. Речевые приемы проявления эмпатии
- ✓ Острое стрессовое состояние клиента на консультации: базовые приемы помощи
- ✓ Аффективное отреагирование при работе с запросом: плач, смех, гнев
- ✓
- ✓ Контейнирование в консультировании и его значение для эффективности работы
- ✓ Холдинг в консультировании и глубинной психологии
- ✓ Четыре фактора для создания эффективного холдинга
- ✓ Интерпретация и слушание: условия для роста клиента (Б. Салливан)
- ✓
- ✓ Принцип живого участия в создании исцеляющего пространства
- ✓ Аналитический третий Т. Огдена и поле взаимодействия клиента и консультанта
- ✓ Пространство «между» как переходное пространство трансформации
- ✓ Интерпретация процесса между консультантом и клиентом и ее эффективность
- ✓
- ✓ Границы ответственности клиента и консультанта: как их установить
- ✓ Границы компетентности: привлечение специалистов другого профиля и отказ клиенту

ПРАКТИКА

- ✓ Демонстрационные сессии
- ✓ Работа в парах и тройках
- ✓ Отработка методик модуля (поддержка клиента, работа с аффектами)

ТЕМА 2. СТРУКТУРА КОНСУЛЬТАЦИИ: ОТ ВСТРЕЧИ ДО ЗАВЕРШЕНИЯ

4 занятия(1 раз в неделю, все материалы доступны в учебном кабинете) + практикум

- ✓ Три формата консультирования и их особенности (очный, онлайн, переписка)
- ✓ Организация пространства при онлайн-консультации
- ✓ Особенности онлайн консультирования: влияние виртуальной среды
- ✓ Внешний вид консультанта: важные детали при работе с запросом
- ✓ Структура консультации от запроса до решения
- ✓ Преkontakt и приглашение на первую встречу: как не потерять клиента ДО встречи.
- ✓ Структура первой встречи с клиентом. Знакомство и приветствие
- ✓ Биографическая история клиента в краткосрочном формате работы с запросом
- ✓ Карта предварительного анамнеза на первичном интервью с клиентом
- ✓ Диагностическое интервью Н. Мак-Вильямс и М. Балинт
- ✓ Ведение протоколов консультации: как, когда и зачем
- ✓ Домашние задания для клиента: как и когда рекомендовать, как работать с ними
- ✓ Завершение консультации и подведение итогов
- ✓ Как перевести вопрос в запрос для профессиональной работы
- ✓ Типы вопросов и их профессиональное применение
- ✓ Три типа коммуникации при работе с клиентом и их интеграция на практике
- ✓ Молчание и речь во время консультации: как реагировать
- ✓ Виды молчания клиентов и разница при работе с ними
- ✓ Подстройка к клиенту для повышения эффективности работы с запросом и ее виды
- ✓ Подстройка по ведущей модальности восприятия. Типы клиентов Ф. Риман.
- ✓ Первичная и вторичная выгода при работе с запросом: проявления сопротивления
- ✓ Работа с сопротивлением во время консультации
- ✓ Виды сопротивления и как его заметить во время консультации
- ✓ Речевые приемы для работы с сопротивлением
- ✓ Перенос и контрперенос. Типы переноса и контрпереноса и их проявления
- ✓ Влияние переноса и контрпереноса на эффективность консультации
- ✓ Эротический и эротизированный перенос и особенности работы на практике
- ✓ Агрессивный перенос и его проявления в консультировании.

ПРАКТИКА

- ✓ Демонстрационные сессии
- ✓ Работа в парах и тройках
- ✓ Отработка методик модуля (прояснение запроса, контракт с клиентами)

ТЕМА 3. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ И КРИЗИСЫ РОСТА В ПРОФЕССИИ

4 занятия(1 раз в неделю, все материалы доступны в учебном кабинете) + практикум

- ✓ Профессиональная идентичность: становление и развитие
- ✓ Опора на предыдущий опыт: переход в новую профессию
- ✓ Роли консультанта и профессиональное переключение между ними
- ✓ Узнаваемый образ профессионала в глазах клиентов
- ✓
- ✓ Страхи и комплексы старта и развития.
- ✓ Внутренние конфликты клиентов и специалистов
- ✓ Базовые внутренние конфликты личности (OPD)
- ✓
- ✓ Предотвращение выгорания специалиста. Режим восстановления специалиста
- ✓ Планирование графика консультаций. Периодичность работы с запросами
- ✓ Как определить стоимость консультации и назвать ее клиенту
- ✓ Оплата услуг в консультировании: проявление сопротивления и потребностей
- ✓
- ✓ Групповая и индивидуальная супервизия: критерии для выбора формата
- ✓ Как выбрать группу для супервизии: малые и большие группы, полимодальные и специализированные группы, компонент обучения и навыки супервизора
- ✓ Подготовка материалов к супервизии: три формата и их особенности
- ✓
- ✓ Аналитические чтения: изучение профессиональной литературы
- ✓ Групповые чтения статей и отдельных глав в малых группах

ПРАКТИКА

- ✓ Демонстрационные сессии
- ✓ Работа в парах и тройках
- ✓ **Внутренние конфликты, их проявления и методики работы с ними**

ТЕМА 4. РАБОТА СО СТРЕССОМ В КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

4 занятия (1 раз в неделю, все материалы доступны в учебном кабинете) + практикум

- ✓ Стресс как реакция адаптации. Физиологический механизм стресса Г. Селье
- ✓ Четыре области влияния стресса: тело, когнитивные реакции, работоспособность, отношения
- ✓ Первые признаки стресса. «Кнопка выключения» стресс-реакции.
- ✓ Методики вхождения в состояние безопасности. Понятие контейнирования.
- ✓ «Воронка стресса» и «воронка ресурсов». П. Левин
- ✓ Две группы методик для управления стрессом: «скорая помощь» и профилактика
- ✓ Когнитивные методики управления стрессом
- ✓ Телесные методики управления стрессом
- ✓ Эффективные стратегии совладания. Коппинг-переключение.
- ✓ Жизнестойкость. Три фактора жизнестойкости С. Мадди.
- ✓ Диагностика стресса, выгорания и жизнестойкости.
- ✓ Четыре точки опоры в стрессе, развитие стрессоустойчивости детей и взрослых

ПРАКТИКА

- ✓ Демонстрационные сессии
- ✓ Работа в парах и тройках
- ✓ **Отработка методик работы со стрессом и тревогой**

ТЕМА 5. РАБОТА С ТРУДНЫМИ ЧУВСТВАМИ В КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

4 занятия (1 раз в неделю, все материалы доступны в учебном кабинете) + практикум

- ✓ Нейрофизиология эмоций. Сердечно-мозговая система в управлении эмоциями.
- ✓ Эмоциональная память и работа с реконструкцией опыта у взрослых.
- ✓ Биологические и психические функции эмоций. Эволюционное значение эмоций
- ✓ Эмоции-стражи и эмоции — гедонисты. Эмоциональное переключение
- ✓ EQ и успешность деятельности. Теории эмоционального интеллекта.
- ✓ Ощущения. Эмоции. Эмоциональные состояния. Чувства. Словарь специалиста.
- ✓ Поддержание ресурсных состояний в повседневной жизни: обучение клиентов
- ✓ Телесные и когнитивные практики эмоциональной саморегуляции
- ✓ Работа с эмоциями и чувствами в краткосрочном консультировании
- ✓ Большая пятерка трудных чувств и особенности работы с ними: стыд-вина-страх-гнев-обида. Стратегия и практические методики для трансформации чувств
- ✓ Радость как естественное состояние человека. Состояние потока
- ✓ Острые эмоциональные состояния клиентов на консультации: реакция специалиста

ПРАКТИКА

- ✓ Демонстрационные сессии
- ✓ Работа в парах и тройках
- ✓ **Отработка методик работы с трудными чувствами**

ТЕМА 6. СТРУКТУРА ПСИХИКИ И ЕЕ ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ

4 занятия (1 раз в неделю, все материалы доступны в учебном кабинете) + практикум

- Современные теории сознания и взгляд на то, что представляет собой психика
- Современное представление о психике человека. Психосоматическое единство
- Мышление. Память. Внимание. Восприятие.
- ИмPLICITная и EXPLICITная память
- Аффективные контейнеры: переполненность чувствами
- Влияние воспоминаний и связанных с ними аффектов на поведение
- Структура психики по З. Фрейду (топическая и структурная модель)
- Этапы психосексуального развития и его влияние на личность взрослого
- Материнские фантазии о ребенке и его рождении и их влияние на личность
- Фиксации на этапах психосексуального развития и их влияние на взрослого
-
- Эдипальный конфликт: «эффект третьего» в психике, триангуляция отношений
- Негативный и позитивный эдипальный комплекс. Эдип с отсутствующим отцом.
- Что означает позитивное разрешение эдипального конфликта в психике.
- Истерический внутриспсихический конфликт и его связь с Эдипом.
- Сексуальное торможение как следствие истерического конфликта
- Истерический внутриспсихический конфликт и его проявления: «секс без секса»
- Любовные треугольники в отношениях с точки зрения внутриспсихических конфликтов
- Структура психики по К.Г. Юнгу. Понятие коллективного бессознательного.
- Понятие комплекса. Автономные комплексы в аналитической психологии
- Проявление и влияние комплексов на привычные паттерны поведения
-
- Защитные механизмы психики: первичные и вторичные защиты
- Проективная идентификация и ее проявление в консультировании
- Структурная организация личности (О. Кернберг)
- Четвертый тип структурной организации: психосоматическая личность

ПРАКТИКА

- Демонстрационные сессии
- Отработка базовых навыков в парах и тройках
- Групповые чтения тематических статей

ТЕМА 7. СТРУКТУРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ И ТИПЫ ХАРАКТЕРА

4 занятия (1 раз в неделю, все материалы доступны в учебном кабинете) + практикум

- Психоаналитические типы характера (Н. Мак-Вильямс)
- Особенности работы с нарциссическими клиентами
- Особенности работы с депрессивными клиентами
- Особенности работы с шизоидными клиентами
- Мазохистический тип характера и особенности работы в консультировании
- Истероидный тип характера и особенности истерического конфликта.
- Параноидный тип характера и особенности работы в консультировании
- Обсессивно-компульсивный тип характера и особенности работы в консультировании
- Асоциальные, психопатические и диссоциативные личности (Н. Мак-Вильямс)

ПРАКТИКА

- ✓ Демонстрационные сессии
- ✓ Работа в парах и тройках
- ✓ **Отработка методик работы с личными границами**
- ✓ Групповые чтения статей и отдельных глав в малых группах (Н. Мак-Вильямс)

ТЕМА 8. ВЛИЯНИЕ ДЕТСТВА НА ВЗРОСЛУЮ ЖИЗНЬ. ИДЕНТИЧНОСТЬ. ПРИВЯЗАННОСТЬ. СЕПАРАЦИЯ

4 занятия (1 раз в неделю, все материалы доступны в учебном кабинете) + практикум

- ✓ Теория привязанности Дж. Боулби. Тип привязанности и отношения взрослых.
- ✓ Отношения с детьми: передача детских травм и дефицитов от родителей к детям
- ✓ Нормативные кризисы развития. Л. Выготский, Э. Эриксон
- ✓ Лиминальность и проблема кризисных переживаний.
- ✓ Подростковый кризис: особенности протекания и стратегия работы
- ✓ Типы привязанности. Условия формирования надежной привязанности. (К. Бриш)
- ✓ Диагностика типа привязанности в консультативной практике. Опросник М. Мэйн
- ✓ Типы родительской семьи и формирование установок взрослой жизни.
- ✓ Рекомендации родителям по формированию надежной привязанности детей
- ✓ Семь структур характера, связанных с ранними фиксациями (Л. Марчер)
- ✓ Сепарационные травмы и здоровый цикл сепарации.
- ✓ Критерии эффективно пройденной сепарации взрослых
- ✓ Формирование зрелой идентичности, критерии зрелой идентичности

ПРАКТИКА

- ✓ Демонстрационные сессии
- ✓ Работа в парах и тройках
- ✓ **Отработка методик работы самооценкой, уверенностью в себе и принятием**

ТЕМА 9. ТРЕВОГА В ПСИХОДИНАМИЧЕСКОМ ПОДХОДЕ

4 занятия (1 раз в неделю, все материалы доступны в учебном кабинете) + практикум

- ✓ Поливагальная теория С. Порджеса: Режим выживания и режим благополучия
- ✓ Эволюционный и психодинамический подход в понимании тревоги
- ✓ Адаптивные функции тревоги и формы ее проявления. Грань нормы и патологии.
- ✓ Механизм возникновения тревоги и способы влияния на ее интенсивность
- ✓ Тревога: грань нормы и патологии
- ✓ Тревога и структурная организация личности: невротическая, пограничная, психотическая.
- ✓ Связь тревоги с особенностями характера человека.
- ✓ Тревога и ее связь с другими аффектами: стыд, агрессия, вина, гнев.
- ✓ Основные подходы в работе с тревогой в психологическом консультировании
- ✓ Выход из зоны комфорта и страх перемен: ключевые акценты в консультировании
- ✓ Стратегия и методики работы с тревогой неопределённости
- ✓ Когнитивный подход к работе с тревогой
- ✓ Имагинативные методики снижения интенсивности тревоги

ПРАКТИКА

- ✓ Демонстрационные сессии
- ✓ Работа в парах и тройках
- ✓ **Отработка символично-образных методик для работы с тревогой**

ТЕМА 10. АГРЕССИЯ В ПСИХОДИНАМИЧЕСКОМ ПОДХОДЕ

4 занятия (1 раз в неделю, все материалы доступны в учебном кабинете) + практикум

- ✓ Нейрохимия агрессии. Эволюционное значение агрессии
- ✓ Биологические и социальные функции агрессии
- ✓ Современные теории агрессии: причины ее возникновения
- ✓ Шкала злости, гнева и агрессии: когда и почему злость переходит в агрессию
- ✓ Пять типов агрессии и пять типов аутоагрессии. Враждебность как черта характера
- ✓ Норма и патология агрессии. Факторы влияния и особенности проявления
- ✓ Классификация агрессивного поведения в норме и патологии (дети и взрослые)
- ✓ Формы проявления агрессии: пассивная, активная, смещенная, вытесненная, подавленная, аутоагрессия
- ✓ Влияние ранних отношений с матерью на проявление агрессии у ребенка
- ✓ Социальные факторы влияния на развитие агрессивного поведения
- ✓ Психодинамическая идентификация с агрессором
- ✓ Агрессия в отношениях матери и ребенка: влияние агрессии на развитие ребенка
- ✓ Подростковая агрессивность. Причины агрессивности и способы влияния
- ✓ Сепарационная злость: потери, расставания, взросление. Функции и проявления.
- ✓ Агрессия и любовь. Парадокс ненависти в зависимых отношениях.
- ✓ Три типа агрессии в соответствии со структурной организацией личности по проф. О. Кернбергу (невротический уровень агрессии, пограничный, психотический)
- ✓ Стратегии и акценты в консультировании при работе с гневом и агрессией

ПРАКТИКА

- ✓ Демонстрационные сессии
- ✓ Работа в парах и тройках методик для работы с агрессией
- ✓ **Искусство наделять ответственностью себя и других. Формула ответственности. Разделение ответственности психолога и клиента**