



«ПУТЕШЕСТВИЕ ПО СНАМ»

практически-ориентированный курс

Для тех, кого притягивают сны...

Для тех, кто хочет научиться понимать их послание...

Для тех, кто хочет профессионально работать со снами в консультативной практике...

Сны всегда привлекают наше внимание. Иногда тревожат, иногда создают ощущение приятного предвкушения, иногда оставляют послевкусие неразгаданной загадки.

В психологии принято серьезно относиться к снам как к ресурсам и образам бессознательного. Розалинд Картрайт, руководитель Исследовательского центра сна в Чикаго, утверждает, что «...когда мы видим сны, мы обновляем свое представление о себе...».

Работа со снами в консультативной практике позволяет:

- ✓ Проводить качественную диагностику причин проблемы клиента
- ✓ сокращать время на поиск эффективного решения проблемы
- ✓ Стимулировать развитие интуиции, активного воображения и правополушарного мышления

В глубинной психологии работа со снами позволяет:

- ✓ Составить карту внутреннего мира человека
- ✓ Соприкоснуться глубже с миром чувств и потребностей
- ✓ Заметить и примирить внутренние конфликты
- ✓ Выходить из кризисных переживаний и идти путем индивидуации

Курс включает в себя:

- ❖ 8 тематических занятий (доступны в учебном кабинете)
- ❖ 2 ПРАКТИКУМА с демонстрационными сессиями и работой в парах
- ❖ 4 подхода в работе со сновидениями
- ❖ Упражнения и методики для интеграции ресурсов сновидения
- ❖ Теория и практика для того, чтобы понимать язык сновидений

Сертификат участника = 32 акад. Часа

Во время обучения расскажу и покажу на практике эффективные способы работы со снами:

- Анализ сновидения и его образов. Метод амплификации К. Г. Юнга
- Присвоение проекций сновидения. Кросс-идентификация
- Сон как история. Развитие имагинации.
- Принципы анимации Дж. Хилмана при работе со сновидениями
- Работа с кошмарами по методике Р. Боснака.
- Подход Dreamtending С. Айзенстата.

В программе будут демонстрационные сессии + практическая работа с вашими сновидениями.

Научимся исследовать и понимать смысл для:

- ✓ повторяющихся сновидений,
- ✓ кошмарных и тревожных сновидений,
- ✓ фрагментов сновидений,
- ✓ снов, которые не запомнились, а осталось только чувство или ощущение

Вы узнаете о снах-полетах, преследованиях, подъемах и спусках, теневых и персонных снах, снах-предвидениях и снах-подсказках для сложных ситуаций.

ЗАНЯТИЕ 1. СНОВИДЕНИЯ: ФИЗИОЛОГИЯ СНА

- ✓ Как работает мозг во сне: чем являются сновидения. Современный взгляд науки
- ✓ Сновидения и встреча с ними в разных исторических эпохах
- ✓ Современные научные исследования сновидений: функции сновидений
- ✓ Зачем нам снятся сны? Разные сновидения – разные целевые задачи психики.
- ✓ Структура психики: связь сознательного и бессознательного
- ✓ «Язык сновидений» и связь с реальными событиями жизни
- ✓ Динамика внутренних процессов психики в сновидениях
- ✓ Типология сновидений в консультировании

ЗАНЯТИЕ 2. СНОВИДЕНИЯ В КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

- ✓ 12 психологических функций сновидения
- ✓ Сон как способ понимания и принятия себя
- ✓ Сон как способ изменения реальности человека
- ✓ Эффективные методы работы со сновидениями
- ✓ Классификация современных методик работы со сновидениями
- ✓ Методика интерпретации и поиска ассоциаций.
- ✓ Алгоритм вопросов для интерпретации сновидения

ЗАНЯТИЕ 3. МЕТОДИКИ АНИМАЦИИ ПРИ РАБОТЕ СО СНОВИДЕНИЯМИ

- ✓ Метод анимации Д. Хиллмана в работе со сновидениями
- ✓ Четыре принципа работа со снами С. Айзенстата
- ✓ Сон как Гость. Работа со сновидением в подходе дримтендинг
- ✓ Особенности работы с кошмарами в подходе дримтендинг
- ✓ Зависимости и работа со сновидениями
- ✓ Фобии, страхи и работа со сновидениями
- ✓ Принцип негатива в сновидениях
- ✓ Примеры из консультативной практики по работе со сновидениями

ЗАНЯТИЕ 4. ПЕРСОНАЖИ СНОВИДЕНИЙ И РАБОТА С НИМИ

- ✓ Кто на сцене: главные персонажи снов с точки зрения психологии
- ✓ Не осознаваемые чувства и потребности в зеркале сна
- ✓ Персонификация психических структур во сне. Персона и Тень в сновидениях
- ✓ Родительские фигуры в сновидениях
- ✓ Незнакомцы и близкие люди в сновидениях.
- ✓ Субъектный и объектный подход в интерпретации
- ✓ Сказочные, фантастические и архетипические персонажи сновидений
- ✓ Функции снов-преследований и особенности их сюжетов.
- ✓ Особенности работы со снами-преследованиями.
- ✓ Методика «Карта сновидений» и комплексы человека
- ✓ Методика «Карта сновидений» и система взаимоотношений человека

ЗАНЯТИЕ 5. ИМАГИНАТИВНЫЙ ПОДХОД В РАБОТЕ СО СНОВИДЕНИЯМИ

- ✓ Сон как развивающаяся история. Сюжеты сновидений.
- ✓ Современные подходы к пониманию смыслов сновидений
- ✓ Имагинативный подход к работе со сновидениями. Х.К. Лейнер
- ✓ Соединение интерпретации и проживания элементов сновидения
- ✓ Повторяющиеся сновидения и повторяющиеся жизненные сценарии
- ✓ Функции повторяющихся сновидений и методики работы с ними

ЗАНЯТИЕ 6. РАБОТА С КОШМАРНЫМИ СНОВИДЕНИЯМИ

- ✓ Физиологические основы кошмарных сновидений
- ✓ Психологические функции кошмаров. Три разновидности тревожных снов
- ✓ Интерпретация и методики трансформации пугающих элементов сновидения
- ✓ Методика Р. Боснака «Воображение, воплощенное в теле» и области ее применения
- ✓ Примеры работы с кошмарными сновидениями в подходе Р. Боснака
- ✓ Работа с травмами и ПТСР с помощью методики Р. Боснака
- ✓ Одновременное удержание противоречивых телесных ощущений
- ✓ Тактический прием покадрового замедления при работе со сновидением
- ✓ Переключение внимания между объектами сновидениями и ощущениями тела

ЗАНЯТИЕ 7. КРОСС-ИДЕНТИФИКАЦИЯ И ПРИСВОЕНИЕ ПРОЕКЦИЙ

- ✓ Понятие ролей и субличностей в психологии. Р. Ассаджиоли и его теории
- ✓ Примирение внутренних конфликтов при работе с субличностями
- ✓ Гештальт-подход в работе с субличностями: сфера отношений с близкими
- ✓ Механизмы проекции и интроекции: влияние на качество отношений
- ✓ Сон как проекция различных граней «Я» человека: чувства и потребности
- ✓ Присвоение проекций и обретение целостности через сон
- ✓ Методика кросс-идентификации при работе со сновидениями

ЗАНЯТИЕ 8. ФРАГМЕНТЫ СНОВ И ЗАБЫТЫЕ СНОВИДЕНИЯ

- ✓ Критерии сна - как выбрать сон для исследования
- ✓ Самое раннее сновидение и работа с ним
- ✓ Забытые сновидения и их влияние
- ✓ Практические приемы для запоминания сновидений
- ✓ Фрагменты сновидений и практические приемы для работы с ними
- ✓ Проективная методика «Двери чувств» для работы с фрагментами сновидений
- ✓ Примеры из консультативной практики работы с фрагментами снов

ПРАКТИКУМ С 1. МЕТОДИКИ РАБОТЫ СО СНОВИДЕНИЯМИ

- ✓ Линейные и циркулярные ассоциации снов
- ✓ Метод амплификации К.Г. Юнга. Четыре времени сна для анализа его смысла
- ✓ Демонстрационные сессии по работе со сновидениями. Проводит преподаватель.
- ✓ Отработка методик курса в парах онлайн с предоставлением обратной связи
- ✓ Вопросы по программе курса