

ЦЕНТР ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Риммы Казимовой



- психология для жизни
- обучение для профессионалов
- консультации психолога



ПРОГРАММА КУРСА

«Трудные чувства: пережить и отпустить»

В последние годы много говорят об эмоциональном интеллекте и об управлении эмоциями. И это не случайно. В мире, перегруженном информацией, нам часто не хватает живых и ярких чувств. Но как поддерживать радость, как «включить» вдохновение? И возможно ли это вообще?

А что делать с трудными чувствами: страхами, обидами, гневом? Можно ли снизить их интенсивность в моменте? Можно ли хотя бы частично уменьшить то бремя, тот груз тяжелых переживаний, которые мы все несем из прошлого?

Это возможно!

И этот курс поможет Вам:

- понять, что такое эмоции и как они на нас влияют;
- функции эмоций и их значение для человека;
- как распознавать эмоции и называть их по имени;
- как управлять своими эмоциями.

Научившись понимать послание каждой эмоции, Вы сможете регулировать свое состояние и лучше управлять жизнью.

Эмоции создают неразрывные связи между нами и другими людьми. И эта связь – от сердца к сердцу – наполнена либо обидами и печалью, гневом или отвержением, либо наполнена благодарностью и любовью.

Качество отношений, а значит и качество жизни, будут совершенно разными. И эмоции вносят в это немалый вклад. На каком полюсе эмоциональных состояний находится человек – такая у него жизнь и такая степень удовлетворенности жизнью.

В жизни важно проживать и отпускать трудные чувства:

- ✓ Как справиться с гневом?
- ✓ Как освободиться от злости, не выплескивая ее на близких?
- ✓ Как понизить градус тревоги и понять, не тревожное ли расстройство?
- ✓ Что делать со страхами, которые мешают действовать и выбирать?
- ✓ Как избавиться от чувства вины и стыда?

КУРС ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

- ✚ Тщательно отобранные методики, упражнения и технические приемы для работы с трудными чувствами, эмоциональными состояниями;
- ✚ Стратегию и акценты в работе с трудными чувствами;
- ✚ Методики для поддержания ресурсных состояний;
- ✚ Дополнительную литературу и методические материалы

СТРУКТУРА КУРСА

12 ЗАНЯТИЙ – два занятия в неделю;

Материалы курса в учебном кабинете

Сертификат участника обучения (40 акад. Часа)

**В курсе органично сочетаются теория и практика, чтобы
ПОНИМАТЬ + УМЕТЬ.**

ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ КУРСА

ЗАНЯТИЕ 1. Эмоции нашей жизни. Влияние и управление.

- ✓ Нейрофизиология эмоций. Сердечно-мозговая система в управлении эмоциями.
- ✓ Биологические и психические функции эмоций.
- ✓ Эволюционное значение эмоций для адаптации
- ✓ Эмоции-стражи и эмоции — гедонисты
- ✓ Ощущения. Эмоции. Эмоциональные состояния. Чувства.
- ✓ Эмоциональная память и работа с реконструкцией опыта у взрослых.

ПРАКТИКА распознавания эмоций и структурного управления эмоциями

- ✓ Пространство чувств
- ✓ Калейдоскоп чувств
- ✓ Предмет в доме
- ✓ Корабль и море

ЗАНЯТИЕ 2. Эмоциональные шкалы в практическом применении

- ✓ Восточное представление о чувствах: 84 000 эмоциональных оттенка.
- ✓ Западные подходы к работе с эмоциями: П. Экман, К. Изард, Р.Плутчик, С. Томкинс
- ✓ Тело и эмоции: связь эмоций с психосоматикой. Три уровня осознанности чувств.
- ✓ Баланс эмоций: от стресса к радости. Инструменты саморегуляции
- ✓ Тепловая карта эмоций и ее практическое применение
- ✓ Символизация работы с эмоциями

ПРАКТИКА работы с эмоциональными состояниями

- ✓ Извлечение ресурсных состояний из памяти
- ✓ Осознанный выбор эмоционального состояния
- ✓ Рефрейминг при работе с эмоциональными состояниями
- ✓ Телесные практики: дыхание, поза, темп движения, речевая регуляция

ЗАНЯТИЕ 3. Эмоциональный интеллект и практическое применение моделей

- ✓ Эмоциональный интеллект и его влияние на удовлетворенность качеством жизни
- ✓ Три теории эмоционального интеллекта: подходы к развитию EQ
- ✓ EQ и успешность деятельности. Модель Д. Карузо для успешной деятельности.
- ✓ EQ и качество отношений с другими людьми
- ✓ Ловушка Отелло и синдром отложенного гнева

ПРАКТИКА работы с эмоциональными состояниями

- ✓ Упражнение «Запертая комната»
- ✓ Упражнение «Приручить зверя»
- ✓ Упражнение «Ледяная стена»
- ✓ Упражнение «Дневник чувств»

ЗАНЯТИЕ 4. Стратегии и акценты в работе с трудными чувствами

- ✓ Работа с трудными чувствами и ресурсными состояниями в консультировании
- ✓ Виды методик для эмоциональной саморегуляции и области их применения
- ✓ Особенности работы с трудными чувствами: стыд-вина-страх-гнев-обида.
- ✓ Трансдеривационный поиск эмоционального заряда
- ✓ Правила безопасности при работе с эмоциями: усиление и ослабление реакции тела
- ✓ Стратегия и практические методики для трансформации трудных чувств

ПРАКТИКА работы с эмоциональными состояниями

- ✓ Трансдеривационный поиск эмоционального заряда
- ✓ В ритме сердца
- ✓ Динамическая разрядка эмоционального напряжения через позу тела
- ✓ Объятие и укачивание
- ✓ простукивание тела
- ✓ Упражнение «Земля меня поддерживает»
- ✓ Упражнение «Отжать лимон»
- ✓ Упражнение «Сосулька»

ЗАНЯТИЕ 5 и ЗАНЯТИЕ 6. Токсичный стыд и алгоритмы работы со стыдом.

- ✓ Переживания стыда, связанные с телом, возрастом и принятием себя
- ✓ Красный и белый стыд и их проявление
- ✓ Стыд и проявления чувственности и сексуальности
- ✓ Стыд и аутоагрессия. Стыд и депрессия. Стыд и тревожные состояния
- ✓ Психологические модели стыда. Терапия токсичного стыда
- ✓ Акценты при работе с чувствами стыда. Связь между стыдом и виной
- ✓ Архетипическая психология в работе со стыдом. Архетип Королева
- ✓ Практические приемы для работы со стыдом

ПРАКТИКА работы с эмоциональными состояниями

- ✓ Упражнение «Портрет стыда»
- ✓ Упражнение «Комната стыда»
- ✓ Упражнение «Ситуация стыда»
- ✓ Упражнение «Метаморфозы»
- ✓ Упражнение «Грязевые ванны»
- ✓ Упражнение «Внутренняя королева»

ЗАНЯТИЕ 7 и ЗАНЯТИЕ 8. Невротическое чувство вины.

- ✓ Чувство вины: мнимая и истинная вина. Терапия патологической вины
- ✓ Психологические модели вины и акценты при работе с чувством вины
- ✓ СверхЯ и Внутренний Критик. Конфликты между Я-реальным и Я-идеальным.
- ✓ Пассивный отказ от жизни как проявление вины
- ✓ Трансгенерационная передача чувства вины (между поколениями семейной системы)
- ✓ Практические приемы для работы с виной

ПРАКТИКА работы с эмоциональными состояниями

- ✓ Упражнение «Портрет вины»
- ✓ Упражнение «Обвинение»
- ✓ Упражнение «Встреча с идеалом»
- ✓ Упражнение «Судья»
- ✓ Упражнение «Справедливость»

ЗАНЯТИЕ 9. Коварная сила обиды и практические приемы для работы

- ✓ Портрет обиды и ее характерные особенности. Две фазы обиды.
- ✓ Условия активации обиды и ее характерные проявления
- ✓ Функции обиды. Психологическая модель обиды
- ✓ Четыре вида обиды и особенности работы с ней
- ✓ Практические приемы для работы с обидой

ПРАКТИКА работы с эмоциональными состояниями

- ✓ Упражнение «Портрет обиды»
- ✓ Упражнение «Разговор с Судьбою по душам»
- ✓ Упражнение «Главная претензия»
- ✓ Упражнение «Камни обид»
- ✓ Упражнение «Храм прощения»
- ✓ Упражнение «Дитя»

ЗАНЯТИЕ 10. Сила гнева и как с ним совладать

- ✓ Шкала злости и гнева: как понизить интенсивность?
- ✓ Вытесненный гнев и подавленный гнев: психосоматика
- ✓ Аутоагрессия как невозможность выразить гнев
- ✓ Вербальная агрессия: активная и пассивная
- ✓ Практические приемы для работы с гневом

ПРАКТИКА работы с эмоциональными состояниями

- ✓ Упражнение «Портрет гнева»
- ✓ Упражнение «Лев на охоте»
- ✓ Упражнение «Стихия»
- ✓ Упражнение «Вулкан»
- ✓ Упражнение «Рисунок гнева»

ЗАНЯТИЕ 11. Страх и тревога: как снизить интенсивность

- ✓ Классификация страхов. Шкала интенсивности страха
- ✓ Невротический страх и практические приемы для работы
- ✓ Страх темноты и страх перед засыпанием у детей и взрослых
- ✓ Тревога неопределенности и ее проявления
- ✓ Практические приемы для работы с тревогой и стрессом

ПРАКТИКА работы с эмоциональными состояниями

- ✓ Упражнение «Портрет страха»
- ✓ Упражнение «Безопасное место»
- ✓ Упражнение «Защитник»
- ✓ Упражнение «Дерево»
- ✓ Упражнение «Котенок»
- ✓ Упражнение «Встреча в пустыне»

ЗАНЯТИЕ 12. Радость и ресурсные состояния

- ✓ Радость как естественное состояние человека
- ✓ Оптимальные переживания. Пиковые переживания
- ✓ Извлечение ресурсного состояния из воспоминания
- ✓ Условия для оптимальных переживаний в жизни
- ✓ Практические приемы для поддержания стабильного ресурсного состояния

ПРАКТИКА работы с ресурсными состояниями

- ✓ Упражнение «НАСТРОЙка на день»
- ✓ Упражнение «Ожерелье радости»
- ✓ Упражнение «Внутренняя улыбка»
- ✓ Упражнение «Лента счастливых воспоминаний»
- ✓ Упражнение «Приятное воспоминание»