

ЦЕНТР ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Риммы Казимовой



- психология для жизни
- обучение для профессионалов
- консультации психолога



ПРОГРАММА КУРСА

«ФИГУРА ОТЦА ВО ВНУТРЕННЕМ МИРЕ ЖЕНЩИНЫ»

Многие сферы жизни связаны с ранним детским опытом, хотим мы этого или нет. Ведь многое важное впервые случается с нами в детстве:

- ✓ как мы строим отношения любви и дружбы;
- ✓ как складываются отношения с детьми;
- ✓ реакции на стресс и способность справляться, жизнестойкость и открытость миру;
- ✓ как мы строим отношения с деньгами – есть ли финансовая свобода или нет;
- ✓ уровень уверенности в себе и самооценки, внутреннее достоинство и границы

Система связей МАТЬ-ОТЕЦ-ДИТЯ во внутреннем мире человека определяет всю его жизнь.

Тема ОТЦА касается каждого человека – мы все унаследовали что-то от своих отцов на уровне генов, на уровне привычек, характера, ценностей. И обязательно – на уровне жизненных сценариев. Отец создаёт в ребенке чувство опоры, уверенности, способности преодолевать трудности и выстраивать границы, создавать правила жизни и подчиняться установленным правилам общества. Это чувство силы и ощущение защищённости, когда можно быть собой. Каждый ребёнок благодаря отцу получает силу, чтобы войти в жизнь и бороться за неё.

Благодаря отцу, женщина учится ДОВЕРЯТЬ СЕБЯ МУЖСКОЙ ЗАЩИТЕ.

Благодаря отцу, мужчина идентифицируется с мужским миром, принимает на себя социальные роли.

Работа с внутренней фигурой отца необходима, если Вам важно:

- ✓ чувствовать уверенность в себе и выстраивать личные границы в отношениях
- ✓ принимать собственные решения, не полагаясь на мнения и оценки других людей
- ✓ аргументировать свою точку зрения и смело отстаивать свое мнение
- ✓ чувствовать безопасность и защищенность в отношениях с мужчинами
- ✓ принимать заботу и внимание мужчин с чувством собственного достоинства

ПРОГРАММА КУРСА

«ФИГУРА ОТЦА ВО ВНУТРЕННЕМ МИРЕ ЖЕНЩИНЫ»

Занятие 1. Дети и родители: жизненные сценарии взрослых

- ✓ Дети и родители: жизненные сценарии взрослых
- ✓ Отцовский мир: ресурсы для взрослой женщины
- ✓ Мать и отец: негативный и позитивный комплекс
- ✓ Монада, диада и триада: невозможность удержаться в отношениях
- ✓ Слияние, зависимость и дистанция в отношениях

ПРАКТИКА (5 методик)

- ✓ Упражнение «Раннее воспоминание»
- ✓ Упражнение «Семейные связи»
- ✓ Упражнение «Кто Ваш партнер?»
- ✓ МАК-упражнение «Проекция»
- ✓ Упражнение «Вы и папа, Вы и мужчины Вашей жизни»

Занятие 2. Отцы и Дочери: страхи и тени

- ✓ Пять типов отцовской фигуры и их влияние на отношения в паре
- ✓ Жизнь без папы: дочки-матери и взрослые женщины
- ✓ Папины-дочки: «жизнь в голове» и мужские способы самореализация
- ✓ Отсутствующий Отец и переживание чувства пустоты
- ✓ Пугающий Отец: страхи и агрессия в отношениях
- ✓ Слабый Отец: вечная история о красавице и чудовище
- ✓ Идеальный Отец и невозможность отношений в паре

ПРАКТИКА (5 методик)

- ✓ Упражнение «Коронация»
- ✓ Упражнение «Жил-был Король»
- ✓ Упражнение «Тайная комната»
- ✓ Упражнение «Отцы и дочери»
- ✓ МАК-упражнение «Что в пространстве между Вами?»

Занятие 3. Отец во внутреннем мире женщины: ресурсы и интеграция

- ✓ Архетип ОТЦА и его ресурсы в патриархальном и современном мире
- ✓ Выход из захваченности негативным отцовским комплексом
- ✓ Страх покинутости и «страх порабощения» у взрослой женщины
- ✓ Фигура Отца как «фильтр» для Анимуса
- ✓ Свобода выбирать и свобода достигать: ресурсы для женщины

ПРАКТИКА (5 методик)

- ✓ Упражнение «Отцовское напутствие»
- ✓ Упражнение «Защитник»
- ✓ Упражнение «Исцеление мужчины»
- ✓ Упражнение «Освобождение из плена Колдуна»
- ✓ Упражнение «В гости к Деду Морозу»

Занятие 4. Ресурсы отцовской фигуры для успеха и самореализации

- ✓ Успешность и самореализация: доступ к ресурсам отцовского мира
- ✓ Нарциссические акцентуации и влияние отцовской фигуры
- ✓ Динамика конфликта доминирование-подчинение в отношениях
- ✓ Внутренний Ребенок: выход из «сумеречной зоны»
- ✓ Тревога и агрессия: наследие материнского и отцовского мира

ПРАКТИКА (5 методик)

- ✓ Упражнение «Великан»
- ✓ Упражнение «Викинги»
- ✓ Упражнение «Сад поколений»
- ✓ Упражнение «Письмо в детство»
- ✓ Упражнение «Джинн в кувшине»

Занятие 5. Отцы и сыновья: фигура Отца во внутреннем мире мужчины

- ✓ Идентичность и законы мужского мира
- ✓ Ролевые ожидания: от мальчика к мужчине
- ✓ Социальная реализованность и успех: пройти по папиным следам
- ✓ Тень Сатурна: негативный комплекс Отца у мужчин
- ✓ Архетип ОТЦА и его ресурсы для мужчины
- ✓ Почувствовать внутреннюю силу и достоинство

ПРАКТИКА (5 методик)

- ✓ Упражнение «Возвращение Короля из изгнания»
- ✓ Упражнение «Исцеление Короля»
- ✓ Упражнение «Я как папа»
- ✓ Упражнение «Богатырь»
- ✓ Упражнение «Рыцарский турнир»

Занятие 6. Работа с фигурой Отца в консультировании

- ✓ Особенности работы с внутренними фигурами в консультировании
- ✓ Стратегия работы с фигурой Отца и критерии эффективности
- ✓ Акценты в работе с отцовской фигурой в консультировании
- ✓ Отсутствие отца и замещающие фигуры
- ✓ Диагностические проективные методики при работе с отцовской фигурой

ПРАКТИКА (5 методик)

- ✓ Упражнение «Пещера Мага»
- ✓ Упражнение «Портрет отца»
- ✓ Методика КРС (Кинетический рисунок семьи)
- ✓ Семейная социограмма Эйдемиллера
- ✓ Упражнение «Детский альбом»

Занятие 7. ПРАКТИКУМ (продолжительность 7 часов)

Символизация образа Отца: ресурсы и интеграция теневого опыта

- ✓ Индивидуальная и групповая работа с методиками курса
- ✓ Символьно-образная терапия в работе с фигурой Отца
- ✓ Арт-терапевтические методики в работе с внутренними фигурами
- ✓ Демонстрационная сессия в группе
- ✓ Отработка в парах практических методик курса
- ✓ Ответы на вопросы группы по материалам курса

ПРАКТИКА (10 методик)

- ✓ Раннее воспоминание об Отце и его реконструкция
- ✓ Упражнение «Герб рода» (2 варианта)
- ✓ Упражнение «Перстень-печатка»
- ✓ Упражнение «Слон»
- ✓ Упражнение «Семья животных»
- ✓ Упражнение «Семья из сказки»
- ✓ Упражнение «Принцесса и Волшебник»
- ✓ Упражнение «Город-крепость»
- ✓ Упражнение «Костюмы-детали»
- ✓ Упражнение «Внимательный взгляд»