

ЦЕНТР ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ
Риммы Казимовой

● психология для жизни
● обучение для профессионалов
● консультации психолога

ОНЛАЙН ТРЕНИНГ «ИНТЕГРАЦИЯ: ресурсы сказок и архетипов»

Важно ли вам:

- ✓ Строить гармоничные отношения с близкими?
- ✓ Уметь интуитивно понимать ситуацию и правильно себя в ней вести?
- ✓ Чувствовать свою женственность и привлекательность?
- ✓ Доверять миру и себе, и принимать ресурсы, успех и тепло чувств?

За каждую группу таких качеств-способностей отвечает определённый архетип.

Каждый архетип отражает группу качеств, способностей и моделей поведения и проявляет себя в жизни человека как психологический инстинкт. В процессе жизни, получая травматический опыт, человек утрачивает часть своих способностей и качеств, перестаёт их проявлять в повседневной жизни.

Задачей интеграции является восстановление целостности и позитивной проявленности ключевых архетипов личности. Когда такая интеграция происходит, то у человека появляется достаточно ресурсов для жизни, тяжёлые переживания и прошлый опыт перестают так сильно влиять на текущие события и ожидания будущего.

В процессе интеграции мы проводим ресурсную сборку в 7 важных областях:

- ✓ Чувство безопасности и защищённости в отношениях
- ✓ Интуиция и внутренняя Мудрость.
Чувство внутреннего достоинства и уверенность в себе.
- ✓ Способность выстраивать границы и отстаивать то, что важно
- ✓ Изобилие как позволение брать и давать: изобилие чувств, любви, денег, идей
- ✓ Целостное восприятие себя и принятие своей самоценности
- ✓ Интеграция профессионального успеха и важности теплых отношений
- ✓ Способность восстанавливаться в тревоге и стрессе.
Опора на ресурсы семейной системы.

В результате онлайн тренинга:

- ✓ Вы почувствуете больше сил, бодрости и жизненной энергии;
- ✓ Вам будет легче выстраивать границы общения — говорить ДА и говорить НЕТ
- ✓ Вы сможете почувствовать больше уверенности в себе и самооценности
- ✓ Вы сможете принимать заботу, внимание, а не только давать их другим
- ✓ Вы увидите внутренние ограничения на пути к целям и сможете «отключить» их

Вы сможете стать ближе к своей мечте за счёт умения активировать внутренние ресурсы в нужный момент

ДЛЯ КОГО ТРЕНИНГ:

- ✓ Для людей, которым важен личностный рост и духовное развитие;
- ✓ Для всех, кто любит сказки и хочет на себе узнать их целительную силу;
- ✓ Для тех, кто хочет поближе познакомиться с ресурсами архетипов;
- ✓ Для психологов и специалистов помогающих профессий

Тренинг включает в себя:

- ✓упражнения направленного воображения,
- ✓ работу со сказками и архетипами,
- ✓телесные упражнения
- ✓проективные упражнения и рисунки

СТРУКТУРА ТРЕНИНГА

- ✓Одно занятие в неделю по пятницам (12 занятий)
- ✓Формат – живой онлайн вебинар, видеоуроки
- ✓ Все материалы тренинга доступны в учебном кабинете
- ✓Продолжительность тренинга = 3 месяца

ПРОГРАММА КУРСА

Занятие 1. Архетипическая структура личности. Сказочная география

- ✓ Архетипическая структура личности по Т.Б. Василец.
- ✓ Сказки и мифы: ресурсы архетипов для жизни
- ✓ Теневые ресурсы человека и скрытый потенциал личности
- ✓ Как обрести себя и свой путь в жизни: интуиция и уверенность

ПРАКТИКА

- ✓ Упражнение «Сила и Тень»
- ✓ Упражнение «Любимая сказка»
- ✓ Упражнение «Предмет в доме»
- ✓ Архетипический профиль личности

Занятие 2. Интуиция. Принятие себя и своего тела.

- ✓ Символика исцеления и возрождения в сказках. Ресурсы тела.
- ✓ Страх старения и увядания
- ✓ Что такое интуиция и как ее усилить при помощи архетипов
- ✓ Сказка «Русалочка»: безопасно ли быть женщиной? Блокирование женственности
- ✓ Вода в сказках как символ очищения, исцеления и возрождения тела.

ПРАКТИКА

- ✓ Упражнение «В гости к Ведьме»
- ✓ Упражнение «Путешествие»
- ✓ Упражнение «Русалочка»
- ✓ Упражнение «Купель»

Занятие 3. Чувство безопасности и защищенности. Свобода быть собой.

- ✓ Стихия Земли в сказках: опора под ногами.
- ✓ Архетипы, усиливающие защитные способности личности
- ✓ Архетипы для работы с усилением личных границ
- ✓ Стихия Воздуха в сказках: свобода дыхания. Свобода быть собой

ПРАКТИКА

- ✓ Упражнение «Встреча с Амазонкой»
- ✓ Упражнение «Богатырский конь»
- ✓ Упражнение «На границе рассвета»
- ✓ Упражнение «Победа в сражении»

ЗАНЯТИЕ 4 Позволение процветания и изобилия

- Архетипы Кормильца и Купца для работы с позволением изобилия
- Архетип Гейши: способность наслаждаться жизнью и создавать уют
- Четыре метафоры отношения с деньгами и их архетипы
- Сказки о Кошее: Герой или АнтиГерой? О чем важном говорит Кошей

ПРАКТИКА

- ✓ Упражнение «Музыка Гейши»
- ✓ Упражнение «Хлебосольный дом»
- ✓ Упражнение «Королевский пир»
- ✓ Упражнение «В гости к Кошее»

Занятие 5. Освобождение из плена ограничений и внутренних страхов

- ✓ Образы стихий в сказках и внутренние ресурсы личности
- ✓ Сражения и битвы в сказочном мире как отражение внутренних процессов психики
- ✓ Сказки о драконах: убить или приручить?
- ✓ Символика мостов в сказках. Что значит «навести мосты» во внутреннем мире

ПРАКТИКА

- ✓ Упражнение «В плену Колдуна»
- ✓ Упражнение «Приручить Дракона»
- ✓ Упражнение «Водопад»
- ✓ Упражнение «Решетка»
- ✓ Упражнение «Мост»
- ✓ Упражнение «Принцесса»

Занятие 6. Точка сборки. Женственность

- ✓ Активация ресурсов Внутренней Женщины
- ✓ Интеграция социальных ролей женщины
- ✓ Мать и дочь в сказках. Кто такая мачеха в сказке
- ✓ Путь Женщины: дорога, проложенная архетипами

ПРАКТИКА

- ✓ Упражнение «Исцеление женщины»
- ✓ Упражнение «Хозяюшка»
- ✓ Упражнение «Мачеха и падчерица»
- ✓ Упражнение «Путь женской мудрости»

Занятие 7. Точка сборки. Мужественность

- ✓ Образ Внутреннего мужчины для женщины и отношения в паре
- ✓ Отец и дочь в сказках. Образы Отца (интроекты) и их влияние на жизнь Женщины
- ✓ Архетипы проявления мужественности
- ✓ Путь Мужчины: дорога, проложенная архетипами

ПРАКТИКА

- ✓ В гости к сказке: «Красавица и чудовище»
- ✓ Упражнение «Меч Великого Мастера»
- ✓ Упражнение «Исцеление Короля»

Занятие 8. Достоинство. Самодостаточность и уверенность в себе

- ✓ Чувство внутреннего достоинства и архетип Королев
- ✓ Самодостаточность. Стереотипы о слабой и сильной женщине
- ✓ Афина во внутреннем мире женщины и как ее уравновесить
- ✓ Способность быть в центре своей жизни и управлять ею.

ПРАКТИКА

- ✓ Упражнение «Сказка о королеве»
- ✓ Упражнение «В гостях у снежной королевы»
- ✓ Упражнение «Возращение короля»
- ✓ Упражнение «Дары четырех королев»

Занятие 9. Способность возрождать течение жизни внутри себя.

- ✓ Активация целительных ресурсов психики
- ✓ Исцеление травм прошлого при помощи сказок и архетипов
- ✓ Стихия огня в сказках и мифах. Огонь Возрождения
- ✓ Образы и символы внутреннего возрождения

ПРАКТИКА

- ✓ Упражнение «Целитель»
- ✓ Упражнения «В гости к Фее»
- ✓ Упражнение «Храм Исцеления»

Занятие 10. Освобождение от обиды, печали и гнева

- ✓ Ландшафты и пейзажи как отражение чувств
- ✓ Озеро слез и вулкан ярости
- ✓ Камни обид. Медуза Горгона и ее каменный сад

- ✓ Сила прощения себя и других. Почему многие практики прощения не работают

ПРАКТИКА

- ✓ Упражнение «Камни обид»
- ✓ Упражнение «Храм прощения»
- ✓ Упражнение «История одного вулкана»
- ✓ Упражнение «Оазис в пустыне»

Занятие 11 Ресурсные внутренние фигуры МАТЬ-ОТЕЦ-ДИТЯ.

- ✓ Что такое внутренние фигуры. Реальные родители и отношения с ними
- ✓ Материнское и отцовское благословение: ресурсы для взрослой жизни
- ✓ Две опоры для уверенности в жизни: формирование ресурсных фигур родителей
- ✓ Свобода быть собой и выбирать свой путь

ПРАКТИКА

- ✓ Упражнение «Благословение Матери»
Упражнение «Благословение Отца»
Упражнение «Встреча с Матерью»
- ✓ Упражнение «Встреча с Отцом»

Занятие 12. Внутреннее согласие. Интеграция архетипических ресурсов личности.

- ✓ Подведение итогов тренинга.
- ✓ Интеграция архетипических ресурсов личности.

ПРАКТИКА

- ✓ Упражнение «Опавшие листья»
- ✓ Упражнение «Княжий дом»
- ✓ Упражнение «Ваза с ресурсами»