



## ПРОГРАММА КУРСА

### «МАК: открытие сердца. Глубинная работа с метафорами и образами»

#### ПРОБУДИТЕ СПЯЩУЮ СИЛУ ПРИ ПОМОЩИ МЕТАФОР И АРХЕТИПОВ

Сталкиваясь с проблемами и неудачами, мы часто опускаем руки, разочаровываемся и теряем веру в себя. Тревога и стресс приводят к тому, что сердце каменеет, мысли приходят в хаос и мы не слышим себя. Теряем ориентиры и направление пути – не знаем, куда двигаться, что делать.

Но у нас есть другой путь – ПУТЬ ОТКРЫТОГО СЕРДЦА. Мы можем пройти нехоженными тропами Души для того, чтобы услышать свое Мудрое Я, увидеть ясно свой путь, почувствовать воодушевление и радость.

Метафорические карты – глубокий профессиональный инструмент для самопознания и консультирования. Если Вы умеете виртуозно работать с метафорой, они станут Вам верными помощниками в жизни и консультировании.

**МАК – уникальный инструмент, который можно применять для диагностики скрытых причин проблемы, в консультировании, в коучинге, в педагогике.**

**Глубинная работа с метафорами поможет Вам и в проведении Т-игр.**

При помощи четкого алгоритма работы и структуры вопросов Вы научитесь раскрывать метафору клиента и глубоко понимать причины проблем и активировать внутренние ресурсы.

**Практика курса сгруппирована по важным темам в жизни и консультировании:**

- Восприятие и принятие себя и своих теневых ресурсов
- Здоровье и ресурсы тела
- Отношения с близкими
- Решения, выборы и цели
- Стресс, тревога и трудные чувства
- Перемены и чувство успешности
- Жизненные сценарии и установки семейной системы
- Выход из сложных ситуаций, тупиков и конфликтов
- Ресурсы внутреннего мира: наполненность вместо опустошенности

## **ПРОГРАММА «МАК: открытие сердца.**

### **Глубинная работа с метафорами и образами»**

#### **Занятие 1. Метафорические карты: структура работы**

- ✓ Метафоры нашей жизни. Как и почему работают метафорические карты (МАК).
- ✓ Виды колод и особенности работы с разными типами колод.
- ✓ Правила безопасности работы с МАК. Ограничения на работу с МАК.
- ✓ Области применения МАК: для жизни и для профессиональной работы
- ✓ Базовая структура сессии при работе с МАК.
- ✓ Подготовка и проведение МАК-консультации

##### **ПРАКТИКА**

#### **Занятие 2. Системная работа с МАК. Структура вопросов**

- ✓ Стратегия МАК-консультирования
- ✓ Пошаговый алгоритм работы с МАК
- ✓ Ключевой объект и ключевая метафора в картинке: проекции проблемы и ее решения
- ✓ Структура вопросов для раскрытия метафоры МАК-карты
- ✓ Трехчастная структура вопросов для формирования запроса в консультировании
- ✓ Структура вопросов для работы с трудными чувствами
- ✓ Тактические приемы для работы с МАК-картой

##### **ПРАКТИКА**

#### **Занятие 3 и занятие 4. МАК и работа с чувствами**

- ✓ Стратегия работы с трудными чувствами
- ✓ Сложности работы с чувствами в консультировании
- ✓ Правила безопасности работы с чувствами. Телесные маркеры эффективности
- ✓ МАК-упражнения для работы со стыдом и виной
- ✓ МАК-упражнения для работы с гневом
- ✓ МАК-упражнения для работы с обидой
- ✓ МАК-упражнения для работы со страхами
- ✓ МАК-упражнения для работы с тревогой и стрессом

##### **ПРАКТИКА**

#### **Занятие 5 и занятие 6.**

#### **Встреча с собой: самооценка и опора на себя**

- ✓ Кто Я? Какой Я? Как Вас воспринимают другие. Самовосприятие.
- ✓ Я-реальное и Я-идеальное в работе с частыми запросами консультирования
- ✓ Примирение внутренних конфликтов: зачем это нужно и как достичь
- ✓ Самооценка и опора на себя. Роли и субличности.
- ✓ Жизненный баланс и способы его достижения
- ✓ Идентичность: как и когда с ней работать в консультировании

##### **ПРАКТИКА**

## **Занятие 7. Знакомство с Тенью. Интеграция Теневых ресурсов**

- ✓ Персона и Тень: проявление в повседневной жизни.
- ✓ Зачем нужна внутренняя интеграция. МАК-модели внутренней интеграции.
- ✓ Путь индивидуации: пошаговая сборка своего целостного Я.
- ✓ Теневые процессы и теневые ресурсы. МАК и работа с архетипами тотемов.
- ✓ Тотемы как стадии алхимического процесса целостности

### **ПРАКТИКА**

## **Занятие 8. Анима и Анимус внутреннего мира**

- ✓ Анима и Анимус в аналитической психологии К. Г. Юнга
- ✓ Модели архетипической структуры личности и ресурсная работа с ними
- ✓ Выбор партнера: кого мы видим?
- ✓ Внутренние конфликты и их отражение в конфликтах пары
- ✓ Базовые архетипы. Архетипы женственности. Баланс архетипических ролей.
- ✓ Кризисы роста в паре: один развивается, другой отстает
- ✓ Невидимые уровни взаимодействия в паре: дополнить себя Другим

### **ПРАКТИКА**

## **Занятие 9 и занятие 10. Отношения с близкими**

- ✓ Четыре этапа развития отношений — от встречи до расставания.
- ✓ Понятие комплементарности отношений
- ✓ 5 языков любви. Эмоциональные связи и их влияние.
- ✓ Семейная система. Роли в семье. Влияние на качество отношений.
- ✓ Диагностика — проективная техника «Семейный корабль»
- ✓ Три урока отношений. Модели отношений. Модель К. Хорни.
- ✓ Круги близости, влияния и ответственности М. Мюррей.
- ✓ 21 МАК-методика для работы с отношениями в паре
- ✓ Техника зеркального расклада
- ✓ Техника субъективной коммуникации

### **ПРАКТИКА**

## **Занятие 11 и занятие 12. Сценарии взрослых родом из детства**

- ✓ Родитель-Взрослый-Ребенок во внутреннем мире личности
- ✓ Мама, папа, я: как мы делаем выборы и принимаем решения
- ✓ Быть на вершине пирамиды: отражение историй семьи в текущей проблеме
- ✓ Архетипический уровень работы с родительскими внутренними фигурами
- ✓ Интеграция внутренних ресурсов при движении к целям
- ✓ Интеграция ресурсов детства во взрослом мире: работа с Внутренним Ребенком
- ✓ Абстрактные метафорические карты при работе с историями рода
- ✓ Истории любви и успеха. Карты Чака Спеццано

### **ПРАКТИКА**

## Занятие 13. Сложные МАК-расклады: отношения в паре

- ✓ 9 МАК-раскладов для глубинного исследования отношений в паре
- ✓ «Сложные расклады» с большим количеством картинок
- ✓ Временные и сценарные уровни в МАК-раскладах и связи между ними
- ✓ Пространственные метафоры в работе с МАК
- ✓ Генограмма и МАК: два инструмента для работы со сценариями отношений

### ПРАКТИКА

## Занятие 14. Выборы. Решения. Цели. Успех.

- ✓ Достижение целей. Развитие уверенности в себе.
- ✓ Успешность и путь к успеху
- ✓ Проблема выбора: как понять, что выбор верный. Страх ошибки.
- ✓ Принятие верного решения в ситуации неопределённости
- ✓ Неопределённость и тревога. МАК-техники для снижения стресс-реакции
- ✓ Стресс и принятие решений. 8 точек зрения на стресс.
- ✓ ПРАКТИКА

## Занятие 15. Путь перемен и Путь Героя при помощи МАК

- ✓ Четыре шага принятия изменений.
- ✓ Модель SARA - психологическая реакция на изменения
- ✓ Три способа выйти из зоны комфорта: как снизить стресс изменений
- ✓ Путь Героя и мономиф Дж. Кэмпбелла: отражение в повседневности
- ✓ Ценности как опора в период перемен. Опоры и ресурсы в изменениях.
- ✓ МАК-методика «Путь Героя в период перемен»

### ПРАКТИКА

## Занятие 16. МАК и экспресс-диагностика в консультировании

- ✓ Метафорическая реконструкция опыта. Принципы работы памяти и внимания
- ✓ Работа психики и сознания: незримое влияние прошлого на настоящее и будущее
- ✓ Символьно-образное мышление: древний язык сознания. Сила воображения
- ✓ Открывающая и закрывающая стратегия в работе с запросом
- ✓ Диагностика причины проблемы при помощи МАК. Четыре способа диагностики

### ПРАКТИКА

## Занятие 17. Объектные МАК: сила ключевых образов.

- ✓ Объектные МАК: поезда, реки, дома, дороги, туфельки и шляпки
- ✓ Метафоры, связанные с символами реки, дома и поезда
- ✓ Отражение жизненных сценариев в метафорах объектных колод
- ✓ Гибкость в смене ролей и поиске альтернатив в трудной ситуации

### ПРАКТИКА

## Занятие 18. Архетипы и колоды-оракулы. Ресурсы Души

- ✓ Архетипическая психология: какая сила проявляет себя в ситуации?
- ✓ Архетипические МАК и инициационные практики. Архетипические профили
- ✓ Четыре принципа работы с картами-оракулами
- ✓ Примеры работы с колодами-оракулами. Ресурсирование и поддержка

### ПРАКТИКА

## Занятие 19 и занятие 20. Чакральная диагностика и МАК

- ✓ Чакральная система как модель внутреннего роста человека
- ✓ Чакральная система и диагностика основных сфер жизни человека
- ✓ Символизация чакральной системы и возможности МАК-диагностики
- ✓ Этапы гармонизации чакральной системы при помощи МАК
- ✓ Символизация 7 чакр при работе с метафорическими картами
- ✓ Практические приемы и акценты в работе с каждой чакрой
- ✓ «Зоны ответственности» чакр за области жизни человека
- ✓ Баланс в основных сферах жизни и работа с МАК и чакральной системой

### ПРАКТИКА

## Занятие 21. Структура МАК-консультации

- ✓ Структура МАК-сессии
- ✓ Перевод вопроса в запрос
- ✓ Контрактирование результата терапии и результата сессии
- ✓ Особенности МАК-сессий по скайпу
- ✓ Типовые МАК-расклады и алгоритм МАК-расклада под запрос
- ✓ Виды сопротивления при работе на МАК-сессии
- ✓ Позиция терапевта при консультировании
- ✓ Обсуждение с клиентом эффекта сопротивления
- ✓ Способы выхода из сопротивления
- ✓ Стратегии работы

## **ПРАКТИКУМЫ КУРСА**

### **Занятие 18. Практикум П 1. МАК для Души**

#### **Личная проработка и изучение работы с МАК на личных запросах.**

Четыре темы = 16 МАК-методик с подробным разбором:

- ✓ Принятие себя и самооценку
- ✓ Отношения с близкими
- ✓ Жизненные сценарии
- ✓ Изобилие vs безденежье

### **Занятие 19. Практикум П 2. Чувства и отношения**

Работа с карточной комнатой дистанционно.

Отработка методик курса в парах и тройках

### **Занятие 20. Практикум П 3. Выборы, решения и успех**

Работа с карточной комнатой дистанционно.

Отработка методик курса в парах и тройках

### **Занятие 21. Практикум П 4. МАК-диагностика**

Работа с карточной комнатой дистанционно.

Отработка методик курса в парах и тройках