



## ОСНОВЫ ЭФФЕКТИВНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Для эффективного консультирования важна качественная подготовка, в которой есть система и структура. Важно соединить знания о структуре психики и личности с практическими методиками. Чтобы сделать успешной практику консультирования важно:

- Профессионально выстроить консультацию от знакомства до результата
- Выбирать продолжительность консультации
- Максимально эффективно использовать все время консультации
- Осознанно задавать вопросы, помогающие понять причину проблемы
- Профессионально переводить вопрос клиента в запрос
- Замечать и учитывать индивидуальные особенности человека
- Устанавливать границы общения в консультировании
- Грамотно определять те методики, которые подойдут конкретному человеку
- Уметь работать с сопротивлением и переносом
- Предотвращать обесценивание консультации
- Переводить клиента от разовой консультации к циклу встреч в работе с запросом
- Грамотно заключать контракт на работу с клиентом
- В нужный момент привлекать других специалистов для консультации

Важно на практике с примерами разобраться во всех деталях консультирования, чтобы чувствовать себя уверенно и спокойно на каждой встрече с клиентом. Практически-ориентированное обучение позволит создать фундамент для успешного старта и расширения Вашей частной практики.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ

**28 занятий в 7 тематиках (одно занятие в неделю), 150 академических часов**  
**7 практикумов с демонстрационными сессиями и работой в парах (один в месяц)**

- Материалы занятия размещены в учебном кабинете- если Вы пропустили занятие, сможете изучить его самостоятельно.
- Чат поддержки практики с возможностью задавать вопросы преподавателю
- Сертификат обучения 150 акад. часов (при прохождении полной программы)

# ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ КУРСА

## ТЕМА 1. ОСНОВЫ ЭФФЕКТИВНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ. СТРУКТУРА КОНСУЛЬТАЦИИ

4 занятия (1 раз в неделю, все материалы доступны в учебном кабинете) + практикум

- ✓ Структура консультации от запроса до решения
- ✓ Критерии эффективности консультации.
- ✓ Три вида поддержки клиента при работе с запросом
- ✓ Эмпатия как профессиональный навык. Речевые приемы проявления эмпатии.
- ✓ Структура приглашения клиента на первую встречу: как не потерять клиента ДО встречи.
- ✓ Структура первой встречи с клиентом. Знакомство и приветствие
- ✓ Что такое контракт с клиентом. Неприемлемые контракты. Письменный контракт
- ✓ Границы эмпатии и ответственности клиента и консультанта: как их установить
- ✓ Роли консультанта и профессиональное переключение между ними
- ✓ Принцип живого участия в создании исцеляющего пространства.
- ✓ Три типа коммуникации при работе с клиентом и их интеграция на практике
- ✓ Как перевести вопрос в запрос. Типы вопросов и их профессиональное применение
- ✓ Как грамотно начать и завершить консультацию
- ✓ Когда необходимо привлечь другого специалиста. Отказ от клиента
- ✓ Профессиональная этика консультирования. Предотвращение выгорания специалиста
- ✓ Планирование графика консультаций. Режим восстановления специалиста.
- ✓ Как определить стоимость консультации и назвать ее клиенту
- ✓ Краткосрочное консультирование: как предложить цикл встреч
- ✓ Причины разочарования клиентов и как их избежать на практике
- ✓ Принцип профессиональной рекомендации вместо совета

### ПРАКТИКА

## ТЕМА 2. СТРЕСС И ОСТРЫЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ В КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

4 занятия (1 раз в неделю, все материалы доступны в учебном кабинете) + практикум

- ✓ Стресс как реакция адаптации. Физиологический механизм стресса Г. Селье
- ✓ Четыре области влияния стресса: тело, когнитивные реакции, работоспособность, отношения
- ✓ Первые признаки стресса. «Кнопка выключения» стресс-реакции.
- ✓ Методики вхождения в состояние безопасности. Понятие контейнирования.
- ✓ «Воронка стресса» и «воронка ресурсов». П. Левин
- ✓ Две группы методик для управления стрессом: «скорая помощь» и профилактика
- ✓ Когнитивные методики управления стрессом
- ✓ Телесные методики управления стрессом
- ✓ Эффективные стратегии совладания. Коппинг-переключение.
- ✓ Жизнестойкость. Три фактора жизнестойкости С. Мадди.
- ✓ Диагностика стресса, выгорания и жизнестойкости.
- ✓ Четыре точки опоры в стрессе, развитие стрессоустойчивости детей и взрослых

### ПРАКТИКА

### **ТЕМА 3. ПСИХИКА И ЕЕ ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ. РАБОТА С СОПРОТИВЛЕНИЕМ. ПЕРЕНОС И КОНТРПЕРЕНОС**

**4 занятия (1 раз в неделю, все материалы доступны в учебном кабинете) + практикум**

- Современные теории сознания и взгляд на то, что представляет собой психика
- Мышление. Внимание. Восприятие. ИмPLICITная и EXPLICITная память
- Аффективные контейнеры и понятие комплекса.
- Влияние воспоминаний и связанных с ними аффектов на поведение
- Защитные механизмы психики: первичные и вторичные защиты
- Проективная идентификация в консультировании
- Виды сопротивления и как его заметить во время консультации.
- Работа с сопротивлением во время консультации. Речевые приемы для выхода.
- Перенос и контрперенос. Типы переноса и контрпереноса и их проявления
- Влияние переноса и контрпереноса на эффективность консультации
- Эротический и эротизированный перенос.
- Агрессивный перенос и его проявления в консультировании. Защита от агрессии
- Обесценивание консультации клиентом: как предотвратить

#### **ПРАКТИКА**

### **ТЕМА 4. РАБОТА С ТРУДНЫМИ ЧУВСТВАМИ В КОНСУЛЬТИРОВАНИИ**

**4 занятия (1 раз в неделю, все материалы доступны в учебном кабинете) + практикум**

- ✓ Нейрофизиология эмоций. Сердечно-мозговая система в управлении эмоциями.
- ✓ Эмоциональная память и работа с реконструкцией опыта у взрослых.
- ✓ Биологические и психические функции эмоций. Эволюционное значение эмоций
- ✓ Эмоции-стражи и эмоции — гедонисты. Эмоциональное переключение
- ✓ EQ и успешность деятельности. Теории эмоционального интеллекта.
- ✓ Ощущения. Эмоции. Эмоциональные состояния. Чувства. Словарь специалиста.
- ✓ Поддержание ресурсных состояний в повседневной жизни: обучение клиентов
- ✓ Телесные и когнитивные практики эмоциональной саморегуляции
- ✓ Работа с эмоциями и чувствами в краткосрочном консультировании
- ✓ Большая пятерка трудных чувств и особенности работы с ними: стыд-вина-страх-гнев-обида. Стратегия и практические методики для трансформации чувств
- ✓ Радость как естественное состояние человека. Состояние потока
- ✓ Острые эмоциональные состояния клиентов на консультации: реакция специалиста

#### **ПРАКТИКА**

## **ТЕМА 5. ВЛИЯНИЕ ДЕТСТВА НА ВЗРОСЛУЮ ЖИЗНЬ. СЕПАРАЦИЯ. ИДЕНТИЧНОСТЬ. ПРИВЯЗАННОСТЬ**

- 4 занятия (1 раз в неделю, все материалы доступны в учебном кабинете) + практикум**
- ✓ Теория привязанности Дж. Боулби. Тип привязанности и отношения взрослых.
  - ✓ Отношения с детьми: передача детских травм и дефицитов от родителей к детям
  - ✓ Типы привязанности. Условия формирования надежной привязанности. (К. Бриш)
  - ✓ Диагностика типа привязанности в консультативной практике. Опросник М. Мэйн
  - ✓ Типы родительской семьи и формирование установок взрослой жизни.
  - ✓ Рекомендации родителям по формированию надежной привязанности детей
  - ✓ Этапы психосексуального развития: проявление дефицитов и фиксаций у взрослых
  - ✓ Семь структур характера, связанных с ранними фиксациями (Л. Марчер)
  - ✓ Истерический конфликт и влияние на сексуальность взрослых
  - ✓ Эдипальный конфликт и способы его разрешения
  - ✓ Сепарационные травмы и здоровый цикл сепарации.
  - ✓ Критерии эффективно пройденной сепарации взрослых
  - ✓ Формирование зрелой идентичности, критерии зрелой идентичности

### **ПРАКТИКА**

## **ТЕМА 6. СТРУКТУРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ И ТИПЫ ХАРАКТЕРА**

- 4 занятия (1 раз в неделю, все материалы доступны в учебном кабинете) + практикум**

- Типы клиентов Ф. Риман. Подстройка к клиенту для повышения эффективности
- Структурная организация личности (О. Кернберг)
- Четвертый тип структурной организации: психосоматическая личность
- Психоаналитические типы характера (Н. Мак-Вильямс)
- Особенности работы с нарциссическими клиентами
- Особенности работы с депрессивными клиентами
- Особенности работы с шизоидными клиентами
- Мазохистический тип характера и особенности работы в консультировании
- Истероидный тип характера и особенности истерического конфликта.
- Параноидный тип характера и особенности работы в консультировании
- Обсессивно-компульсивный тип характера и особенности работы в консультировании
- Асоциальные, психопатические и диссоциативные личности (Н. Мак-Вильямс)

### **ПРАКТИКА**

## **ТЕМА 7. РАБОТА С КРИЗИСНЫМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ**

- 4 занятия (1 раз в неделю, все материалы доступны в учебном кабинете) + практикум**

- ✓ Типология кризисных переживаний. Три вида кризисов.
- ✓ Особенности протекания кризисов и характеристики кризисных состояний.
- ✓ Понятие критического периода и кризисных переживаний. А. Н. Леонтьев
- ✓ Три стратегии выхода из кризиса: петли эволюции С. Каннио-Лаунер
- ✓ Нормативные кризисы развития. Сенситивный период. Л. Выготский, Э. Эриксон
- ✓ Лиминальность и проблема кризисных переживаний.
- ✓ Экзистенциальные кризисы. В. Франкл, И. Ялом.

- ✓ Подростковый кризис: особенности протекания и стратегия работы
- ✓ Особенности протекания кризиса среднего возраста. Синдром пустого гнезда.
- ✓ Смысло-жизненные ориентации человека в середине жизни.
- ✓ Стратегия и практики работы с кризисом среднего возраста.
- ✓ Биологические теории старения. Личностные кризисы старения.
- ✓ Социально-психологические подходы к старению и старости (Дж. Биррен, Дж. Тернер и Д. Хелмс). Психологические теории старения (А. Адлер, К. Г. Юнг, Р. Пекк)
- ✓ Вопросы идентичности и самовосприятия. Стратегии работы с кризисом старения.

## ПРАКТИКА

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТЕМЫ (ПАКЕТ VIP)

### ТРЕВОГА -АГРЕССИЯ-ДЕПРЕССИВНЫЕ СОСТОЯНИЯ

#### Тема 8. Тревога в психодинамическом подходе

#### 4 занятия (1 раз в неделю, все материалы доступны в учебном кабинете) + практикум

- ✓ Тревога: грань нормы и патологии
- ✓ Адаптивные функции тревоги и формы ее проявления. Грань нормы и патологии.
- ✓ Эволюционный и психодинамический подход в понимании тревоги
- ✓ Механизм возникновения тревоги и способы влияния на ее интенсивность
- ✓ Тревога и структурная организация личности: невротическая, пограничная, психотическая.
- ✓ Связь тревоги с особенностями характера человека.
- ✓ Тревога и ее связь с другими аффектами: стыд, агрессия, вина, гнев.
- ✓ Основные подходы в работе с тревогой в психологическом консультировании
- ✓ Выход из зоны комфорта и страх перемен: ключевые акценты в консультировании
- ✓ Стратегия и методики работы с тревогой неопределённости
- ✓ Проявление тревожного расстройства. Классификация МКБ.
- ✓ Когнитивный подход к работе с тревогой
- ✓ Имагинативные методики снижения интенсивности тревоги
- ✓ Методика стабилизации состояния (Б. Штайнер)
- ✓ Панические атаки: психодинамический подход
- ✓ Виды и проявления панических атак. Что НЕ является панической атакой
- ✓ Приёмы для предотвращения развития атаки при первых признаках её появления
- ✓ Стратегия и работа с панической атакой в консультативной практике
- ✓ Этиология развития ОКР и фобий: психодинамический подход
- ✓ Тревога и ОКР. Личностная предрасположенность.
- ✓ Усиление симптомов ОКР при ситуативной тревоге
- ✓ Акценты и методики терапии ОКР и фобий

## Тема 9. Агрессия в психодинамическом подходе

### 4 занятия (1 раз в неделю, все материалы доступны в учебном кабинете) + практикум

- ✓ Нейрохимия агрессии. Эволюционное значение агрессии
- ✓ Биологические и социальные функции агрессии
- ✓ Поливагальная теория С. Порджеса.
- ✓ Режим выживания и режим жизненного благополучия
- ✓ Современные теории агрессии: причины ее возникновения
- ✓ Шкала злости, гнева и агрессии: когда и почему злость переходит в агрессию
- ✓ Пять типов агрессии и пять типов аутоагрессии. Враждебность как черта характера
- ✓ Норма и патология агрессии. Факторы влияния и особенности проявления
- ✓ Классификация агрессивного поведения в норме и патологии (дети и взрослые)
- ✓ Формы проявления агрессии: пассивная, активная, смещенная, вытесненная, подавленная, аутоагрессия
- ✓ Влияние ранних отношений с матерью на проявление агрессии у ребенка
- ✓ Социальные факторы влияния на развитие агрессивного поведения
- ✓ Психодинамическая идентификация с агрессором
- ✓ Агрессия в отношениях матери и ребенка: влияние агрессии на развитие ребенка
- ✓ Подростковая агрессивность. Причины агрессивности и способы влияния
- ✓ Сепарационная злость: потери, расставания, взросление. Функции и проявления.
- ✓ Агрессия и любовь. Парадокс ненависти в зависимых отношениях.
- ✓ Гнев в отношениях пары: как выражать злость без ссор и конфликтов
- ✓ Три типа агрессии в отношениях (Ф. Перлз)
- ✓ Три типа агрессии в соответствии со структурной организацией личности по проф. О. Кернбергу (невротический уровень агрессии, пограничный, психотический)
- ✓ «Отношения со злостью и агрессией»: запрет на злость, агрессия как защита
- ✓ Агрессия и параноидные проявления. Нарциссическая ярость
- ✓ Агрессия и психосоматические расстройства
- ✓ Проявления враждебности, гнева и злости: телесные и вербальные маркеры
- ✓ О чем говорит нарастание раздражения и злости в работе с запросом
- ✓ Стратегии и акценты в консультировании при работе с гневом и агрессией

## Тема 10. Депрессивные состояния в психодинамическом подходе

4 занятия (1 раз в неделю, все материалы доступны в учебном кабинете) + практикум

- ✓ Депрессия как часть жизни: статистика распространенности депрессий
- ✓ Депрессия как совокупность симптомов. Квадрат депрессивных симптомов
- ✓ Физиологические и психологические причины развития депрессии
- ✓ Четыре триады депрессии
- ✓ Горевание, утраты и расставание: депрессия как осложнение горя
- ✓ Депрессия и возрастные кризисы
- ✓ SAD- сезонные аффективные расстройства. Особенности летних и зимних периодов.
- ✓ Психологические модели депрессивных состояний. Диагностика депрессии
- ✓ Степень тяжести депрессии: когда надо обратиться к неврологу и к психиатру.
- ✓ Стратегия и акценты в работе психолога:

- ✚ Депрессия с суицидальными намерениями
- ✚ Депрессия с чувством вины
- ✚ Депрессия как результат подавления трудных чувств
- ✚ Депрессия с потерей смысла жизни
- ✚ Депрессия как результат травмы
- ✚ Депрессия и комплекс неполноценности
- ✚ Депрессия и нарушения системы связей МАТЬ-ОТЕЦ-ДИТЯ
- ✚ Депрессия и дезадаптивные решения
- ✚ Депрессия и агрессия: динамика выхода из депрессивного состояния

### ✓ Эффективные методики работы с депрессивными состояниями в консультировании

- ✓ Методики самопомощи при легких формах протекания депрессии
- ✓ Причины возникновения и особенности протекания подростковой депрессии
- ✓ Стратегия и акценты работы с подростковой депрессией в консультировании
- ✓ Депрессивные состояния в среднем возрасте
- ✓ Особенности кризисных переживаний мужчин и женщин
- ✓ Синдром отложенной жизни. Синдром опустевшего гнезда.
- ✓ Депрессия как осложняющий фактор при проживании кризиса
- ✓ Акценты при работе с депрессией в период кризиса среднего возраста.
- ✓ Акценты при работе с депрессией в период кризиса старения