

ЦЕНТР ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Риммы Казимовой



- психология для жизни
- обучение для профессионалов
- консультации психолога



ПРОГРАММА

«Тревога и страхи в психодинамическом подходе»

Тревога -постоянный спутник человека. Она имеет колоссальное адаптивное значение. Вместе с тем, многие проявления тревоги создают проблемы для человека в современном мире.

- ✓ Тревога неопределенности,
- ✓ тревога как постоянный изматывающий фон,
- ✓ тревога в основе навязчивых мыслей и действий,
- ✓ страхи в основе фобий и ипохондрии,
- ✓ панические атаки,
- ✓ генерализованное тревожное расстройство

Когда проявления тревоги и страхов ограничивают – важно взять ТРЕВОГУ ПОД КОНТРОЛЬ.

Курс будет полезен:

1. Психологам, коучам и студентам-психологам, консультирующим клиентов
2. Тренерам и психологам, работающим с группами
3. Специалистам помогающих профессий
4. Всем тем, кто хочет понимать механизмы тревоги и научиться снижать ее интенсивность

Вы будете знать и уметь:

1. Адаптивные функции тревоги и формы ее проявления. Грань нормы и патологии.
2. Эволюционный, медицинский и психодинамический подход в понимании тревоги
3. Механизм возникновения тревоги и способы влияния на ее интенсивность
4. Основные подходы в работе с тревогой и страхами в психологическом консультировании
5. Экологично и грамотно проводить консультирование в этой области

Организация обучения:

- ✓ Занятия в формате вебинаров/видеоуроков в учебном кабинете
- ✓ Занятия проходят 2 раза в неделю
- ✓ Продолжительность занятия = 2 часа
- ✓ Записи занятий и материалы в учебном кабинете

Курс включает в себя:

- ✓ 60 тщательно подобранных практик для работы
- ✓ Практики стабилизации состояния в повседневной жизни и в консультировании
- ✓ Стратегию и особенности работы с паническими атаками, ОКР и фобиями
- ✓ Стратегию и особенности работы с тревожными расстройствами
- ✓ Демонстрации методик курса в группе
- ✓ Сертификат участника (40 акад. часов)

ПРОГРАММА КУРСА

Занятие 1 - 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 ее связь с другими аффектами: стыд, агрессия, вина, гнев.
- Основные подходы в работе с тревогой в психологическом консультировании

Занятие 2 - Тревога неопределённости: стратегия работы и практика

- Тревога неопределённости: развитие толерантности и акценты в консультировании
- Четыре шага для снижения тревоги неопределённости
- Механизм развития стресс-реакции. Тревога как часть стрессовой мобилизации
- Завершение стресс-реакции: ключевые акценты и практические приемы
- Работа с телом для завершения стресс-реакции и снижения тревоги

Занятие 3 - Когнитивный подход к работе с тревогой

- Когнитивный подход к работе с тревогой
- Влияние убеждений о себе на интенсивность тревоги. Реконструкция убеждений
- Три времени тревоги: беспокойство о будущем и катастрофизация фантазий о будущем
- Прогрессия в работе с тревогой: практическое применение
- Практические методики для работы с "воронкой" тревожных мыслей

Занятие 4 – Имагинативные и проективные методики снижения тревоги

- Имагинативные методики снижения интенсивности тревоги
- Образы безопасного места: 3 группы образов, 5 методик и их целевые задачи
- Алгоритм стабилизации состояния в ситуациях стресса и тревоги (Б. Штайнер)
- Проективные и рисуночные методики работы с тревогой и страхом
- Экстернализация в работе с тревогой и страхами

Занятие 5 – Практикум Т 1 - Практическая отработка методик в группе

- Демонстрационная сессия
- Отработка в парах и тройках практических методик

Занятие 6 –Тревожные расстройства: стратегия работы и практика

- Структурная организация личности: невротическая, пограничная и психотическая тревога
- Индивидуальные особенности проживания тревоги
- Тревожные расстройства: классификация DSM и МКБ
- Формирование устойчивости к тревоге. Развитие жизнестойкости (С. Мадди)
- Пграничная тревога и алгоритмы ее снижения (М. Линехан)

Занятие 7 и занятие 8 —Панические атаки. Часть 1 и Часть 2

- Панические атаки: психодинамический подход
- Виды и проявления панических атак. Дневные и ночные панические атаки
- Приёмы для предотвращения развития атаки при первых признаках её появления. Самопомощь.
- Особенности работы с паническими атаками: связь с прошлым травматичным опытом

Занятие 9 - Невроз навязчивых состояний (ОКР и ОКРЛ) и фобии

- Этиология развития ОКР и фобий: психодинамический подход
- Тревога и ОКР. Личностная предрасположенность.
- Усиление симптомов ОКР при ситуативной тревоге
- Фобические реакции и смещение страхов при внутренних конфликтах

Занятие 10 — Стресс и острый стресс на консультации психолога

- Дифференциация стресса и острого стресса
- Эмоциональные реакции клиента во время консультации: как стабилизировать состояние человека
- Работа психолога: границы компетентности и ответственности
- Создание безопасного пространства для работы с чувствами на консультации

Занятие 11 - VIP (расширенный курс)

Влияние травматичного опыта на тревогу, стресс и страхи

- Соматический контрперенос при работе с травматическими переживаниями
- Телесные микродвижения при работе с нарративами прошлого опыта
- Экстернализация в работе с тревогой и страхами
- Экспозиция при работе со страхами
- Приемы рескриптинга для реконструкции опыта стрессовых ситуаций в прошлом

Занятие 12 - VIP (расширенный курс) - Практикум Т 2 - ОТРАБОТКА МЕТОДИК В ПАРАХ И ТРОЙКАХ

- Демонстрационная сессия
- Отработка практических методик в парах и тройках

Занятие 13 -VIP (расширенный курс) -

Травматичный опыт прошлого: влияние на тревогу и страхи

- Травма, работа памяти и интенсивность тревоги и стресса
- Эксплицитная и имплицитная память: воспоминания о травмирующих событиях
- Разница между обыденными и травматичными воспоминаниями: эффект застывшего кадра
- Реконсолидация памяти: виды травматичных воспоминаний и их клинические проявления
- Отпечаток травмы и детский опыт восприятия себя
- Имагинативные методики для формирования чувства защищенности

Занятие 14 -VIP (расширенный курс) - Травматичный опыт прошлого: влияние на тревогу и страхи

- Сбор целостного нарратива и реконструкция прошлого опыта для снижения тревожных реакций
- Театр субличности для реконструкции прошлого опыта
- Социальная тревожность как результат травматичного опыта прошлого: проблемы с самореализацией и установлением контакта
- Акценты в работе с травматичным опытом прошлого и последовательность этапов работы в консультировании

Занятие 15 -VIP (расширенный курс) - ДПДГ в работе с дистрессом Часть 1

- Систематическая десенсебилизация Дж. Вольпе
- История метода EMDR/ДПДГ Ф. Шапиро
- Показания и противопоказания к ДПДГ. Принцип действия ДПДГ.
- Алгоритм консультации с применением метода ДПДГ.
- Особенности применения ДПДГ в очном и онлайн форматах
- ДПДГ в работе с детьми и взрослыми: отличия и ключевые акценты
- Упражнения на основе билатеральной стимуляции для самостоятельного применения
- Сопротивление при ДПДГ, активация защитных реакций и способы работы
- Анализ случаев из практики с применением ДПДГ
- Демонстрационная сессия и отработка алгоритма в парах и тройках

Занятие 16 -VIP (расширенный курс) - ДПДГ в работе с дистрессом Часть 2

- Коппинг-стратегии при дистрессе и расширение палитры совладания
- Коппинг-карточки и их практическое применение
- Методики диагностики и поиска мишени для ДПДГ
- Профилактика ретравматизации и острых стрессовых реакций в ДПДГ
- Ресурсирование при работе с ДПДГ. Виды ресурсов и как к ним обратиться
- Сочетание символно-образной терапии и ДПДГ в консультировании
- Анализ случаев из практики с применением ДПДГ
- Демонстрационная сессия и отработка алгоритма в парах и тройках