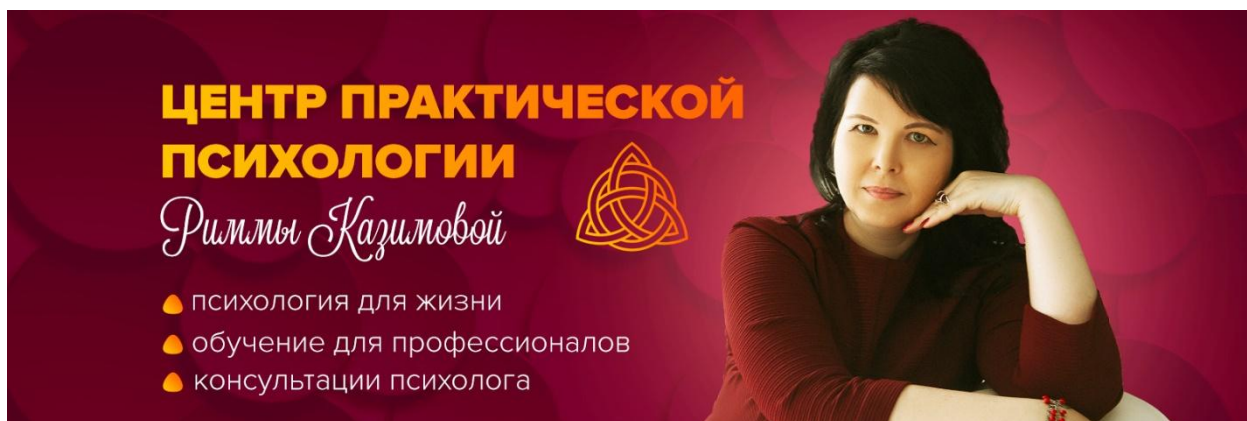




ПРОГРАММА КУРСА

«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 себя и принятие своих теневых ресурсов
- Отношения с близкими
- Решения, выборы и цели, успех
- Комплексы самозванки и неудачника
- Внутренний Критик и Внутренний Герой на пути к целям
- Стресс, тревога и трудные чувства, страх перемен
- Страхи отношений и экзистенциальные страхи
- Жизненные сценарии и установки семейной системы
- Выход из сложных ситуаций, тупиков и конфликтов
- Ресурсы внутреннего мира: наполненность вместо опустошенности

**В программе предусмотрены два формата работы:
БАЗОВЫЙ И VIP**

БАЗОВЫЙ ФОРМАТ РАБОТЫ	VIP ФОРМАТ РАБОТЫ
21 вебинарное занятие онлайн	33 вебинарных занятий (+12 занятий)
	видеозаписи примеров МАК-сессий
	Демонстрационные сессии в группе и работа в парах
	доступ к карточной комнате на период занятий курса (70 МАК- колод для отработки практики курса)
запись занятий и материалы в учебном кабинете сроком на 1 год	запись занятий и материалы в учебном кабинете сроком на 1 год
методические материалы курса с описанием методик	методические материалы курса с описанием методик
ТГ-чат участников: ответы на вопросы по курсу	ТГ-чат участников: ответы на вопросы по курсу

ПРОГРАММА «МАК: открытие сердца.

Глубинная работа с метафорами и смыслами»

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. 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

Демонстрационная сессия в группе

Занятие 6, занятие 7 и занятие 8

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
- ✓ Самооценка и опора на себя. Самооценка и уровень притязаний
- ✓ Жизненный баланс и способы его достижения
- ✓ Идентичность: как и когда с ней работать в консультировании
- ✓ Четыре формы принятия себя. Особенности формирования принятия.
- ✓ Позитивный сдвиг восприятия себя. Теневые аспекты личности
- ✓ Зеркальное отражение Я и позитивный сдвиг восприятия ребенка и взрослого.
- ✓ Субличности и интеграция представлений о своем Я.
- ✓ Самооценка: эффект зеркала. Три типа самооценки. Формула самооценки.
- ✓ Самоценность и самодостаточность как ресурсы личности

ПРАКТИКА

Занятие 9. Внутренние конфликты: отношения и самореализация

- ✓ Внутренние конфликты в повседневной жизни: отношения и самореализация
- ✓ Кто конфликтует во внутреннем мире: персонификация областей психики
- ✓ Субличности и примирение внутренних конфликтов
- ✓ Отражение внутренних конфликтов в ссорах с близкими
- ✓ Прокрастинация и самотаботаж как проявление внутреннего конфликта

ПРАКТИКА

Занятие 10. Выборы, решения, цели и 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 11. 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 12. Правда и ложь в отношениях и самореализации (VIP)

- ✓ Семь видов лжи и семь видов правды. С. Ахтар
- ✓ Зачем люди обманывают себя и других: когнитивные ловушки мышления и защиты
- ✓ Функции самообмана и его вторичные выгоды: МАК-ресурсы для выхода
- ✓ Нарциссическая ложь и чувство стыда: сохранение самооценки
- ✓ Патологическая ложь как защита от столкновения с травмой
- ✓ **Комплекс самозванки** и самореализация в профессии

ПРАКТИКА

Занятие 13. Внутренний Критик и Внутренний Герой на пути к успеху (VIP)

- ✓ Эго-Идеал и попытки к нему приблизиться. Формула самооценки.
- ✓ Внутренний Критик и Внутренний Ребенок как конфликт субличностей
- ✓ Внутренние конфликты, которые создаются критикующей фигурой.
- ✓ Перфекционизм и высокомерие Критика: 4 частых проявления в жизни
- ✓ Стыд и вина как следствие жесткой самокритики и самообесценивания
- ✓ Внутренний Критик: связь комплексов неудачника и неполноценности
- ✓ Развитие самоподдержки: доступность творчества и самореализации
- ✓ Практическая работа с фигурой Внутреннего Критика в консультировании

ПРАКТИКА

Занятие 14. 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 15. Теневые страхи и их персонификация

- ✓ Четыре страха отношений: страх критики, страх оценки, страх отвержения, страх покинутости
- ✓ Шесть экзистенциальных страхов: страх свободы, страх одиночества, страх безумия, страх жизни, страх смерти, страх нищеты

ПРАКТИКА

Занятие 16. Анима и Анимус внутреннего мира (VIP)

- ✓ Анима и Анимус в аналитической психологии К. Г. Юнга
- ✓ Модели архетипической структуры личности и ресурсная работа с ними
- ✓ Бессознательный выбор партнера: кого мы ищем?
- ✓ Кризисы роста в паре: один развивается, другой отстает
- ✓ Любовные треугольники и потребности психики
- ✓ Невидимые уровни взаимодействия в паре: дополнить себя Другим

ПРАКТИКА

Занятие 17. МАК: сексуальность и женственность (VIP)

- ✓ Многообразие проявлений любви: 7 форм любви по Платону
- ✓ Треугольники любви Р. Стернберга: базовые модели отношений
- ✓ Межтелесность в отношениях и ее влияние на качество отношений
- ✓ Базовые архетипы. Архетипы женственности. Баланс архетипических ролей.
- ✓ Теневые аспекты сексуальности
- ✓ МАК и работы со страхами проявления женственности

ПРАКТИКА

Занятие 18 и занятие 19. 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 20. МАК: зависть и ревность в отношениях

- ✓ Зависть как врожденное чувство. М. Кляйн о зависти
- ✓ Жадность и алчность: от нормы до патологии
- ✓ Жажда любви и смещение на области еды, знаний, вещей и покупок
- ✓ Ненасытность и достаточность: от детства до взрослой жизни
- ✓ Зависть как маркер важных потребностей: функции зависти
- ✓ Патологическая зависть и ее проявления
- ✓ Ревность как часть здоровой привязанности и патологическая ревность
- ✓ Карта зависти и карта ревности в консультировании

ПРАКТИКА

Занятие 21. Сложные МАК-расклады: отношения в паре (VIP)

- ✓ 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: «петля повторений» в отношениях, конфликт желаний и страхов в отношениях, конфликт стремления и избегания в отношениях

ПРАКТИКА

Демонстрационная сессия в группе

Занятие 22. 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

ПРАКТИКА

Занятие 23. Истории любви и успеха: трансгенерационная передача сценариев (VIP)

- ✓ Абстрактные метафорические карты при работе с историями рода
- ✓ Истории любви и успеха. Карты Чака Спеццано
- ✓ Карты Деборы Кофф при работе с чувствами и жизненными сценариями

ПРАКТИКА

Демонстрационная сессия в группе обучения – демонстрация метода

Занятие 24. Внутренний ребенок: ресурсы для взрослого

- ✓ Внутренний Ребенок как отражение истинного Я человека
- ✓ Концепция Внутреннего Ребенка в аналитической психологии К.Г. Юнга.
- ✓ Архетип Божественное Дитя: отражение в индивидуальном опыте человека
- ✓ Интеграция ресурсов детства во взрослом мире: работа с Внутренним Ребенком
- ✓ Дисфункция фигуры Внутреннего ребёнка
- ✓ Три ловушки детских сценариев: ловушка любви, ловушка «назло» и неправоты

ПРАКТИКА

Занятие 25. Генограмма и МАК: отношения в паре и деньги (VIP)

- ✓ Применение генограммы в консультировании. Фотогенограмма Р. Де Бернард
- ✓ Генограмма и МАК: соединение двух инструментов на практике
- ✓ Применение абстрактных метафорических карт при работе с чувствами
- ✓ Схемограмма и МАК при работе с отношениями в паре и деньгами

ПРАКТИКА

Демонстрационная сессия в группе обучения – демонстрация метода

Занятие 26. 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 27. 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 28. Структура МАК-консультации

- ✓ Структура МАК-сессии
- ✓ Перевод вопроса в запрос
- ✓ Контрактирование результата сессии
- ✓ Особенности МАК-сессий по скайпу
- ✓ Типовые МАК-расклады и алгоритм МАК-расклада под запрос
- ✓ Виды сопротивления при работе на МАК-сессии и выходы из сопротивления
- ✓ Позиция терапевта при консультировании

Занятие 29 и занятие 30. МАК: сценарии денег и безденежья (VIP)

- ✓ Сценарии денег и безденежья: стратегия работы с финансовыми запросами
- ✓ Метафорическая диагностика отношений с деньгами
- ✓ Архетипические сценарии отношений с деньгами и ловушки безденежья
- ✓ Страх, долг, стыд и вина: эмоциональные паттерны ловушек безденежья
- ✓ Семейные установки и сценарии в отношениях с деньгами
- ✓ Бессознательные запреты на улучшение качества жизни
- ✓ Трансгенерационное влияние на отношение с деньгами
- ✓ Ресурсы и баланс изобилия в жизни

ПРАКТИКА

Занятие 31 и занятие 32. Чакральная диагностика и МАК (VIP)

- ✓ Чакральная система как модель внутреннего роста человека
- ✓ Чакральная система и «зоны ответственности» за основные сферы жизни
- ✓ Символизация чакральной системы и возможности МАК-диагностики
- ✓ Этапы гармонизации чакральной системы при помощи МАК
- ✓ Баланс в основных сферах жизни и работа с МАК и чакральной системой

ПРАКТИКА

Занятие 33. Отношения со временем и отношения с любовью (VIP)

- ✓ МАК-диагностика сценариев отношений со временем и любовью
- ✓ "Рассеянность человека по времени": ловушки времени
- ✓ Персональные отношения со временем и влияние на образ жизни
- ✓ Любовь к себе: способность проявлять и принимать заботу

ПРАКТИКА