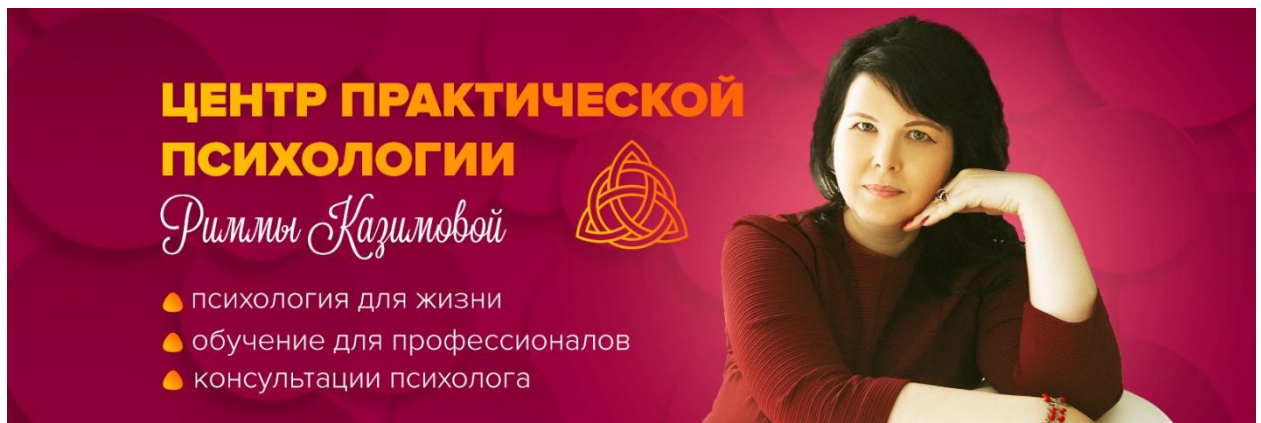




ПРОГРАММА КУРСА (VIP пакет)

«Трудные чувства: пережить и отпустить»

В последние годы много говорят об эмоциональном интеллекте и об управлении эмоциями. И это не случайно. В мире, перегруженном информацией, нам часто не хватает живых и ярких чувств. Но как поддерживать радость, как «включить» вдохновение? И возможно ли это вообще?

А что делать с трудными чувствами: страхами, обидами, гневом? Можно ли снизить их интенсивность в моменте? Можно ли хотя бы частично уменьшить то бремя, тот груз тяжелых переживаний, которые мы все несем из прошлого?

Эта программа поможет Вам:

- понять, что такое эмоции и как они на нас влияют;
- функции эмоций и их значение для человека;
- как распознавать эмоции и называть их по имени;
- как управлять своими эмоциями.

Научившись понимать послание каждой эмоции, Вы сможете регулировать свое состояние и лучше понимать себя и других в отношениях с ними.

КУРС ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

- ✚ Тщательно отобранные методики, упражнения и технические приемы для работы с трудными чувствами, эмоциональными состояниями;
- ✚ Стратегию и акценты в работе с трудными чувствами;
- ✚ Дополнительную литературу и методические материалы;
- ✚ Учебный кабинет со всеми материалами с доступом до 31.12.2027

СТРУКТУРА КУРСА

БАЗОВЫЙ ФОРМАТ	VIP ФОРМАТ
	+ тематический блок «Доступ к ресурсам Творческого Я»: • Скрытое влияние скуки (4 часа) • Тайная власть зависти (4 часа) • Творчество, креативность и Творческое Я (8 часов) • Искусство вдохновлять себя и других (8 часов) • Одиночество, уединение и творчество (4 часа) • Арт-терапия в работе с чувствами (4 часа)
20 занятий по 2 часа	30 занятий по 2 часа
	2 практикума по 8 часов
2 вводных занятия	2 вводных занятия
2 записи эфира	2 записи эфира
Методические материалы и литература по изучаемым темам	Методические материалы и литература по изучаемым темам
	Чат поддержки практики в группе
55 акад. часов	100 акад. часов

ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ КУРСА (пакет VIP)

ЗАНЯТИЕ 1. Эмоции нашей жизни. Влияние и управление.

- ✓ Нейрофизиология эмоций. Сердечно-мозговая система в управлении эмоциями.
- ✓ Биологические и психические функции эмоций.
- ✓ Эволюционное значение эмоций для адаптации
- ✓ Эмоции-стражи и эмоции — гедонисты
- ✓ Ощущения. Эмоции. Эмоциональные состояния. Чувства.
- ✓ Эмоциональная память и работа с реконструкцией опыта у взрослых.

ПРАКТИКА распознавания эмоций и структурного управления эмоциями

ЗАНЯТИЕ 2. Эмоциональные шкалы в практическом применении

- ✓ Тело и эмоции: связь эмоций с психосоматикой. Три уровня осознанности чувств.
- ✓ Баланс эмоций: от стресса к радости. Инструменты саморегуляции
- ✓ Тепловая карта эмоций и ее практическое применение
- ✓ Трехединый мозг. Концепция эволюции мозга П. Маклина
- ✓ Тело и эмоции: связь эмоций с психосоматикой
- ✓ Баланс эмоций: от стресса к радости. Инструменты саморегуляции
- ✓ Сердечно-мозговая система и Институт математики сердца
- ✓ Тепловая карта эмоций и ее практическое применение

ПРАКТИКА работы с эмоциональными состояниями

ЗАНЯТИЕ 3. Эмоциональный интеллект и практическое применение моделей

- ✓ Восточное представление о чувствах: 84 000 эмоциональных оттенков.
- ✓ Западные подходы к работе с эмоциями: П. Экман, К. Изард, Р.Плутчик, С. Томкинс
- ✓ Эмоциональный интеллект и его влияние на удовлетворенность качеством жизни
- ✓ Три теории эмоционального интеллекта: подходы к развитию EQ
- ✓ EQ и успешность деятельности. Модель Д. Карузо для успешной деятельности.
- ✓ EQ и качество отношений с другими людьми
- ✓ Ловушка Отелло и синдром отложенного гнева

ПРАКТИКА работы с эмоциональными состояниями

ЗАНЯТИЕ 4. Стратегии и акценты в работе с трудными чувствами

- ✓ Работа с трудными чувствами и ресурсными состояниями в консультировании
- ✓ Виды методик для эмоциональной саморегуляции и области их применения
- ✓ Особенности работы с трудными чувствами: стыд-вина-страх-гнев-обида.
- ✓ Трансдеривационный поиск эмоционального заряда

ПРАКТИКА работы с эмоциональными состояниями

ЗАНЯТИЕ 5 и ЗАНЯТИЕ 6. Токсичный стыд и алгоритмы работы со стыдом.

- ✓ Психологические модели стыда. Терапия токсичного стыда
- ✓ Акценты при работе с чувствами стыда. Связь между стыдом и виной
- ✓ Стыд и аутоагрессия. Стыд и депрессия. Стыд и тревожные состояния
- ✓ Переживания стыда, связанные с телом, возрастом и принятием себя
- ✓ Архетипическая психология в работе со стыдом. Архетипы Король и Королева
- ✓ Практические приемы для работы со стыдом в консультировании

ПРАКТИКА работы с эмоциональными состояниями

ЗАНЯТИЕ 7. Коварная сила обиды и ее влияние

- ✓ Портрет обиды и ее характерные особенности. Две фазы обиды.
- ✓ Условия активации обиды и ее характерные проявления
- ✓ Функции обиды. Психологическая модель обиды
- ✓ Четыре вида обиды и особенности работы с ней
- ✓ Практические приемы для работы с обидой в консультировании

ПРАКТИКА работы с эмоциональными состояниями

ЗАНЯТИЕ 8 и ЗАНЯТИЕ 9. Невротическое чувство вины.

- ✓ Психологические модели вины и акценты при работе с чувством вины
- ✓ Чувство вины: мнимая и истинная вина. Терапия патологической вины
- ✓ Сверхя и Внутренний Критик. Конфликты между Я-реальным и Я-идеальным.
- ✓ Пассивный отказ от жизни как проявление вины
- ✓ Трансгенерационная передача чувства вины
- ✓ Практические приемы для работы с виной в консультировании

ПРАКТИКА работы с эмоциональными состояниями

ЗАНЯТИЕ 10 - 11-12- 13. Управление тревогой и стрессом

- ✓ 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.
- ✓ Тревога неопределенности и ее проявления. Симптомы навязчивости при тревоге
- ✓ Тревожные расстройства: этиология и динамика
- ✓ Когнитивные методики, проективные и рисуночные методики в работе с тревогой
- ✓ Реконструкция убеждений о себе и установок. Руминации в тревожных состояниях.
- ✓ Прогрессия в работе с тревогой: практическое применение
- ✓ Имагинативные методики снижения интенсивности тревоги
- ✓ Образы безопасного места и их целевые задачи

ПРАКТИКА работы с эмоциональными состояниями

ЗАНЯТИЕ 14 - 15. Невротические страхи и фобии

- ✓ Классификация страхов. Шкала интенсивности страха
- ✓ Невротический страх и практические приемы для работы с ним
- ✓ Страх темноты и страх перед засыпанием у детей и взрослых
- ✓ Фобические страхи и их внутренняя этиология
- ✓ Экстернализация в работе со страхами

ПРАКТИКА работы с эмоциональными состояниями

ЗАНЯТИЕ 16. ТРИАДА ГОРЕВАНИЯ: печаль, тоска и беспомощность

- ✓ Триада горевания: печаль, тоска и беспомощность
- ✓ Потери, с которыми сталкивается каждый человек на протяжении жизни
- ✓ Печаль как уход Эго на глубину ради сохранения целостности (В. Каст)
- ✓ Беспомощность и тоска как часть индивидуации
- ✓ Тоска как динамический поиск хорошего объекта привязанности
- ✓ Тоска по утраченной части Души как поиск себя и смыслов жизни
- ✓ Исцеление потери и выход из беспомощности

ЗАНЯТИЕ 17 и 18. Экзистенциальные страхи среднего возраста: страх старения и страх одиночества (только VIP)

- ✓ Возрастные нормативные кризисы: кризис среднего возраста
- ✓ Изменение смысло-жизненных ориентаций среднего возраста
- ✓ Обесценивание или принятие своего жизненного пути. Поиск смыслов
- ✓ Страх старения в среднем возрасте. Поиск новых смыслов.
- ✓ Психологические подходы к старению (Дж. Биррен, Д. Тернер, А. Адлер, К. Юнг)
- ✓ Переживание одиночества: уединение и внутренняя пустота
- ✓ Два лика одиночества: причины, проявления и совладание со страхом
- ✓ «Синдром пустого гнезда» и проблемы сепарации со взрослыми детьми
- ✓ Страх потери и страх одиночества: внутренняя динамика состояний
- ✓ Проблема доверия себе и другим в среднем возрасте

ПРАКТИКА работы с эмоциональными состояниями

ЗАНЯТИЕ 19 – 20 – 21. Гнев и агрессия: грани нормы и патологии

- ✓ Нейрохимия агрессии. Эволюционное значение агрессии
- ✓ Биологические и социальные функции агрессии
- ✓ Поливагальная теория С. Порджеса: режим выживания vs благополучия
- ✓ Современные теории агрессии: причины ее возникновения
- ✓ Шкала гнева и функции гнева. Триада враждебности. К. Изард
- ✓ Индивидуальный портрет гнева: методики совладания с гневом
- ✓ 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)
- ✓ Диагностика агрессии в опросниках и проективных методиках
- ✓ Пять типов агрессии и пять типов аутоагрессии. Враждебность как черта характера
- ✓ Норма и патология агрессии. Факторы влияния и особенности проявления
- ✓ Социальные факторы влияния на развитие агрессивного поведения
- ✓ Психодинамическая идентификация с агрессором
- ✓ Агрессивное поведение детей и взрослых: причины и методики совладания
- ✓ 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.

ПРАКТИКА работы с эмоциональными состояниями

ЗАНЯТИЕ 22. Интерес и радость как ресурсные состояния

- ✓ Радость как естественное состояние человека
- ✓ Оптимальные переживания. Пиковые переживания
- ✓ Извлечение ресурсного состояния из воспоминания
- ✓ Условия для оптимальных переживаний в жизни
- ✓ Практические приемы для поддержания стабильного ресурсного состояния

ПРАКТИКА работы с ресурсными состояниями

ЗАНЯТИЕ 23. Счастье и субъективное благополучие

- ✓ Ментальные ловушки счастья: как мы незаметно теряем счастье
- ✓ Счастье или удовольствие? Индивидуальный портрет счастья
- ✓ Стереотипы о счастье: чем счастье не является
- ✓ 7 слагаемых счастья: удовлетворенность качеством жизни

ПРАКТИКА работы с ресурсными состояниями

ЗАНЯТИЕ 24 -25. Многоликая скука

- Скука в психодинамическом подходе: структурный голод, активная агрессия, кризисы смыслов, застой энергии
- Нарциссическая и депрессивная скука: особенности и внутренняя динамика.
- Экзистенциальная скука и духовный кризис (потери связи Эго и Самости).
- Скука как проявление внутреннего конфликта, подавление тревоги и стыда.
- Скука как симптом страха одиночества, покинутости и не завершенного горевания
- Нуминозная скука: жить по чужим сценариям

ПРАКТИКА работы с эмоциональными состояниями

ЗАНЯТИЕ 26 -27. Скрытая власть зависти

- "Триада сумасшествия" Н. Симингтона (ревность, зависть, жадность)
- Зависть и бессознательный страх успеха. Самосаботаж успеха
- Материнская зависть и кризис среднего возраста у женщин.
- Зависть и самооценка детей и подростков
- Зависть как искажение пути индивидуации и проявление Тени
- Трикстерные компоненты зависти.
- Архетипы и работа с завистью: три типа зависти богинь и три типа выхода из зависти

ПРАКТИКА работы с эмоциональными состояниями

ЗАНЯТИЕ 28. Одиночество, уединение и творчество

- Переживание одиночества как изоляция от того, кого любишь (М. Кляйн, И. Ялом)
- Уединение как признак психологической зрелости и надежной привязанности (Д. Винникот)
- Уединение как обязательное условие индивидуации и встречи с собственной тенью (К. Юнг)
- Творчество как высшая форма самоактуализации (А. Маслоу)
- Встреча с собственной Музой и способность выдерживать пустоту уединения и пустоту мыслей

ПРАКТИКА работы с ресурсными состояниями

ЗАНЯТИЕ 29-30. Арт-терапия в работе с чувствами

- Феноменология цвета и формы. Способность выражать чувства через цвет
- Символическое и творчество
- Экспрессивная терапия Н. Роджерс: связь и перетекание формы искусства для выражения чувств
- Сублимация агрессивных импульсов в творчестве. Тактика «третьей руки» в работе с детьми
- Спонтанное рисование: образы вместо слов
- Стадии художественного развития по В. Лоуэнфельду. Терапевтический выбор материалов

ПРАКТИКА работы с ресурсными состояниями

Дополнительные практикумы блока «Освобождение творческого Я»

Практикум «Творчество, креативность и творческое Я»

- Природа творческого акта с точки зрения психодинамического подхода (З. Фрейда, М. Кляйн и Х. Сигал)
- Три времени фантазии и Три этапа творческого процесса по Л. Таунсенд
- Творчество как другой способ смотреть на мир (А. Эренцвейг)
- Творчество как способность придавать форму бесформенным впечатлениям (У. Бион)
- Творчество как проявление архетипических импульсов (Дж. Хиллман, М. Уинборн)
- Условия для проявления творчества и условия его блокировки (М. Милнер)
- Творчество как практика духовного роста и как часть повседневной жизни

ПРАКТИКА работы с ресурсными состояниями

Практикум «Искусство вдохновлять себя и других»

- Искусство вдохновлять себя и других
- Формула вдохновения. Шесть слагаемых вдохновения
- Вдохновение как противоядие от тревоги и стресса
- Ценности повседневности: как сделать скучное вдохновляющим

ПРАКТИКА работы с ресурсными состояниями