

# Подробная программа занятий курса «Психологическое консультирование по базовым темам клиентских проблем»

## Занятие 1.

### Обучение основам психологического консультирования

Теоретическое и практическое освоение следующих тем:

- ✔ Как грамотно создать субличность психотерапевта? Ориентиры с учетом ваших индивидуальных особенностей.
- ✔ Постановка целей в работе с проблемой. Виды контрактов в психологическом консультировании. Обучение и отработка на практике.
- ✔ Как назначать следующий прием и мотивировать на него клиента?
- ✔ Позиции психолога-консультанта в процессе работы: отличия, преимущества и недостатки каждой из позиций.
- ✔ Универсальные вопросы и практические приемы, передающие ответственность клиенту и помогающие ему решить проблему самостоятельно («Поиск средств», «Начало проблемы», «План», «Ресурсы и преграды», «Помощь из прошлого», «Мудрый человек», «Задание самому себе»). Отрабатываем на практике.
- ✔ Домашние задания и литература для закрепления усвоенного материала.

## Занятие 2.

### Работа со страхами (часть 1)

Теоретическое и практическое освоение следующих тем:

- ✔ Две ключевые стратегии работы со страхами в психологическом консультировании. Учимся выбирать верную стратегию.
- ✔ Отличие страха от тревоги и фобии. Различия в работе психолога с этими проблемами.
- ✔ Можно/нужно ли страх убирать до конца? Работаем с примерами из практики.
- ✔ Как узнать, чего боится ваш клиент, если он сам не может этого понять? Методы определения объекта страха.
- ✔ Частые ошибки психолога в работе со страхами. Учимся их избегать и исправлять.
- ✔ Практический прием «Кто в доме хозяин?». Отработка на практике.
- ✔ Техника «Размер страха». Демонстрация.
- ✔ Работа с тремя компонентами страха: соматический, мышечный и

- психологический. Техники и приемы.
- ☑ Методика «План выхода». Отработка на практике.
- ☑ Техника «Авиадиспетчер».
- ☑ Домашние задания и литература для закрепления усвоенного материала.

### **Занятие 3.**

#### **Работа со страхами (часть 2)**

Теоретическое и практическое освоение следующих тем:

- ☑ Статистические данные: распространенность различных объектов страха среди населения. Какие страхи встречаются у наших клиентов чаще всего?
- ☑ Учимся составлять авторский текст-инструкцию психологической техники для работы со страхами и не только.
- ☑ Техника «Работа с картинкой ситуации».
- ☑ Практическая методика «Идентификация со страхом».
- ☑ Прием «Дружба со страхом».
- ☑ Техника «Источник страха в теле».
- ☑ Техника «Герой из будущего».
- ☑ Прием «Переосмысление страха». Отработка на практике.
- ☑ Иерархия страхов и работа с планами побега. Отработка на практике.
- ☑ Домашние задания и литература для закрепления усвоенного материала.

### **Занятие 4.**

#### **Работа с неуверенностью в себе и проблемами самооценки (часть 1)**

Теоретическое и практическое освоение следующих тем:

- ☑ Что такое самооценка и чем отличается от уверенности в себе? Типологии самооценки.
- ☑ Какова связь неустойчивой самооценки с зависимостью от мнения окружающих?
- ☑ Особенности работы с неуверенным клиентом.
- ☑ Технология стабилизации самооценки М. Минаковой. Этапы реализации техники. Демонстрация.
- ☑ Практические приемы работы с зависимостью от мнения окружающих.
- ☑ Техника «Журнал успеха». Отработка на практике.
- ☑ Методика «Заводящий жест». Демонстрация.
- ☑ Таблица поиска индивидуальных ресурсов уверенности. Отработка на практике.
- ☑ Трансовая техника «Облако уверенности».
- ☑ Домашние задания и литература для закрепления усвоенного материала.

## **Занятие 5.**

### **Работа с неуверенностью в себе и проблемами самооценки (часть 2)**

Теоретическое и практическое освоение следующих тем:

- Еще один критерий отличия самооценки и уверенности в себе.
- Переключение уверенности. Учимся создавать индивидуальные ключи.
- Техника управления уровнем уверенности. Демонстрация работы.
- Три «волшебных» вопроса для поддержания уверенности в себе.
- Техника «Должен и не могу». Отработка на практике.
- Ресурсное творчество и его практическое применение для работы с проблемами самооценки и уверенности в себе.
- Техника «Резинка». Принципы работы.
- Работа с внутренним критиком. Демонстрация.
- Домашние задания и литература для закрепления усвоенного материала.

## **Занятие 6.**

### **Работа с взаимопониманием в отношениях в психологическом консультировании (часть 1)**

Теоретическое и практическое освоение следующих тем:

- Две ключевые задачи в работе психолога со взаимопониманием.
- Обучение клиента эффективной работе с конфликтами (развитие навыков конструктивного общения в конфликте). Прием «Аналогии и сравнения». Отработка на практике.
- Внутренний переводчик. Примеры.
- Техники «Языки любви» и «Словарь перевода». Демонстрация.
- Методика «Взаимопонимание по картинкам».
- Прием «Ключевое слово». Ошибки исполнения техники и их исправление.
- Техника подбора адекватной личностной роли (Берн, расширенная классификация). Отработка на практике.
- Домашние задания и литература для закрепления усвоенного материала.

## **Занятие 7.**

### **Работа с взаимопониманием в отношениях в психологическом консультировании (часть 2)**

Теоретическое и практическое освоение следующих тем:

- ✓ Принципы построения конструктивных и крепких взаимоотношений. Треугольник СОТ и его углы.
- ✓ Четырех ступенчатая прогрессивная техника «Я-сообщений». Отработка на практике. Работа над ошибками.
- ✓ Техника «Анализ сценария возникающих ссор» и ее применение в работе с семейными конфликтами. Демонстрация.
- ✓ Упражнение «Шаг в правильном направлении». Демонстрация.
- ✓ Практические приемы регуляции уровня взаимопонимания.
- ✓ Упражнение «Поставь себя на место другого». Демонстрация.
- ✓ Методика эффективного разрешения конфликтов «Цикл сделки».
- ✓ Домашние задания и литература для закрепления усвоенного материала.

## **Занятие 8.**

### **Работа с принятием решений в психологическом консультировании (часть 1)**

Теоретическое и практическое освоение следующих тем:

- ✓ Основные принципы работы с клиентом, запрос которого связан с выбором.
- ✓ Теория «капусты» М. Минаковой и базовый принцип принятия верных для личности решений.
- ✓ Методика анализа влияния личностных особенностей.
- ✓ Метод «мозгового штурма» для определения числа альтернатив. Отработка на практике.
- ✓ Приемы увеличения числа альтернатив. Метод смыслового поиска альтернатив М. Минаковой. Демонстрация.
- ✓ 10-балльная шкала оценки альтернатив. Отработка на практике.
- ✓ Техника таблиц положительных и отрицательных последствий каждого варианта. Ошибки при исполнении техники и их исправление.
- ✓ Техника «Монетка» Эйнштейна. Отработка на практике.
- ✓ Метод «Шести думающих шляп». Демонстрация.
- ✓ Метод мнимой потери.
- ✓ Аналитическая таблица проверки результата принятого решения.
- ✓ Домашние задания и литература для закрепления усвоенного материала.

## **Занятие 9.**

### **Работа с принятием решений в психологическом консультировании (часть 2)**

Теоретическое и практическое освоение следующих тем:

- ☑ Виды мотивации принятия решения. Различия в работе психолога с каждым видом мотивов. Ошибки в работе психолога и их исправление.
- ☑ Три способа принятия решения. Исследования Дейкстергюйса.
- ☑ Работа с образом клиента в будущем: возможные варианты и их реализация на практике.
- ☑ Методика «Система нокаута»: возможности и ограничения.
- ☑ Метод грубой сортировки.
- ☑ Трансовая техника «Встреча с Высшим Я». Демонстрация.
- ☑ Техника «Мудрец». Демонстрация.
- ☑ Матрица выбора по критериям.
- ☑ **Ролевая мини-психодрама с использованием игрушек и других предметов. Демонстрация.**
- ☑ Практический прием «На смертном одре».
- ☑ Домашние задания и литература для закрепления усвоенного материала.

## **Занятие 10.**

### **Работа с любовной зависимостью (часть 1)**

Теоретическое и практическое освоение следующих тем:

- ☑ Критерии отличия любви от зависимости. Что такое здоровая любовь с т. зр. психотерапии?
- ☑ Два пути и возможных исхода при работе с любовной зависимостью. Выбор пути.
- ☑ Работа с метафорой.
- ☑ Ключевые особенности работы с клиентами, обратившимися с проблемой любовной зависимости.
- ☑ Стратегия «Индивидуальная карта зависимости». Учимся составлять индивидуальные карты. Отрабатываем на практике.
- ☑ Практические прием «Чудесные вопросы».
- ☑ Техника «Гипнотического отрыва». Демонстрация.
- ☑ Прием «Иголка» и другие аналогичные бихевиоральные приемы.
- ☑ Составление плана будущего без объекта зависимости
- ☑ Техника «Помощь Внутреннему Ребенку». Демонстрация.
- ☑ Домашние задания и литература для закрепления усвоенного материала.

## **Занятие 11.**

### **Работа с любовной зависимостью (часть 2)**

Теоретическое и практическое освоение следующих тем:

- ☑ Теория эмоциональных инвестиций. Примеры из практики. Демонстрация.

- ☑ Прием «5 человек» в работе с любовной зависимостью.
- ☑ Техника перевода зависимости от другого в зависимость от себя (NLP). Демонстрация.
- ☑ Многократное переживание ситуации – изменение отношения. Разбор и исправление ошибок, возникающих при применении техники.
- ☑ Техника «Деидеализация образа». Отработка на практике.
- ☑ Анализ чувств как средство их разрушения. Список помогающих вопросов. Разбор и исправление ошибок, возникающих при применении техники.
- ☑ Домашние задания и литература для закрепления усвоенного материала.

## **Занятие 12.**

### **Зачет**

- ☑ Устный зачет по билетам
- ☑ Индивидуальная фото сессия для участников «Я работаю с клиентом» (по желанию)
- ☑ Вручение сертификатов
- ☑ Бонусы от Центра М. Минаковой

**Приходите, ждем Вас на занятиях!**

[www.maria-psy.ru/psihologicheskoe-konsultirovanie-obuchenie](http://www.maria-psy.ru/psihologicheskoe-konsultirovanie-obuchenie)