



ИНСТИТУТ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ «ИМАТОН»

Учрежден Институтом психологии Российской Академии Наук
Лицензия №1652 от 30 декабря 2015 г.
199178, Санкт-Петербург, 10-я линия Васильевского острова, д. 59
Тел.: (812) 320-71-54, 327-55-84; тел./факс: (812) 320-71-54
E-mail: ippi@imaton.ru

www.imaton.ru

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ИСЦЕЛЕНИЕ ГНЕВА, ИЛИ КРАСИВЫЙ ТРЕНИНГ О НЕКРАСИВЫХ ЧУВСТВАХ»

Вид образования: дополнительное профессиональное образование (повышение квалификации).

Цель: совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Категория слушателей: специалисты со средним и высшим профессиональным образованием.

Форма обучения: очная, дневная.

В результате обучения участники усовершенствуют или получают следующие профессиональные и личностные **компетенции:**

- научатся выражать конструктивную агрессию;
- глубже поймут собственные эмоции.

Учебно-тематический план:

Наименование дисциплины	Всего (акад.ч)	В том числе		Форма контроля
		лекции (акад.ч.)	практика (акад.ч.)	
«Исцеление гнева, или красивый тренинг о некрасивых чувствах»	40	13	27	Супервизия

Календарный учебный график:

объем ОП (кол-во ак.ч.)	период ОД (кол-во учебных дней)	даты начала и окончания ОД	время начала и окончания ОД (чч.мм)	ЕОН (кол-во ак.ч.)	ЕНОН (кол-во ак.ч.)	кол-во выходных дней	срок и форма ИОМ
40	5	дд.мм.гг начала программы – дд.мм.гг окончания программы	1 день 11:00 – 12:30 12:40 – 14:10 обед 14:10 – 14:50 14:50 – 16:20 16:30 – 18:00 Все остальные дни 10:00 – 11:30 11:40 – 13:10 обед 13:10 - 13:50 13:50 – 15:20 15:30 – 17:00	8	40	0	дд.мм.гг, супервизия

ОП – образовательная программа

ОД – образовательная деятельность

ЕОН – ежедневная образовательная нагрузка

ЕНОН – еженедельная образовательная нагрузка

ИОМ – итоговое оценочное мероприятие

Учебная программа:

- Психодиагностика базовых моделей поведения клиента, умения/неумения адекватно выражать негативные чувства и эмоции («Гневные стратегии», «Колесо злости», техника «Коллаж»).
- Гнев, как ресурс базовой системы безопасности человека:
 - причины и «маски» гнева;
 - гнев - чувство и гнев – энергия, высвобождение и трансформация;
 - приемы управления гневом (принцип пяти «П» - признать, понять, прожить, простить, принять).
- Злость и раздражение:
 - безопасные способы выражения злости;
 - инструменты управления чувствами злости и раздражения («Гневная роль», техника визуализации).
- Обида как модель поведения, особое состояние и комплекс чувств:
 - «детские» корни и «взрослые» плоды обиды;
 - приемы экспресс-терапии детских и взрослых обид.
- Практические инструменты работы с подавлением негативных эмоциональных состояний.
- Прощение и принятие как конечная цель терапии негативных эмоциональных состояний.

Формы работы: мини-лекции, аналитические упражнения, работа с раздаточными материалами, индивидуальная работа тренера с каждым из участников, техники арт-терапии (рисунок, коллаж), телесной и танцевально - двигательной терапии.