

Самооценка как источник психологических проблем женщины. Чем может помочь психолог?

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 (педагогическое психологическое, социально-педагогическое).

Форма обучения: дистанционная.

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

- научиться видеть связь психологических проблем женщины с ее самооценкой и самоуважением;
- познакомиться с алгоритмами психотерапевтической работы, направленными на развитие и укрепление ощущения собственной ценности;
- познакомиться с алгоритмами психотерапевтической работы, направленными на усиление способности женщин влиять на свою жизнь и достигать желаемого;
- использовать полученные знания в практике психологического консультирования.

Учебно-тематический план:

Наименование дисциплины	Всего (акад.ч)	В том числе		Форма контроля
		лекции (акад.ч.)	практика (акад.ч.)	
Самооценка как источник психологических проблем женщины. Чем может помочь психолог?	24	8	16	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
24	5	дд.мм.гг начала программы – дд.мм.гг окончания программы	Все дни 10:00 – 11:20 11:30 – 13:00 или 10:30 – 11:50 12:00 – 13:30 или 14:30 – 15:50 16:00 – 17:30	4	24	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:

- **Работа с женской самооценкой. Как помочь вернуть самоуважение?**
 - С чем связана самооценка?
 - Критерии высокой самооценки.
 - Механизм оценки себя и способы влияния на партнера.
 - Как помочь клиентке переосмыслить свой прошлый опыт?
 - Что дает работа с треугольником выбора?
 - Помощь в осознании и изменении негативных убеждений.
 - Исцеление внутреннего ребенка.
 - Осознание имеющихся ресурсов.
 - Пути достижения своего идеального образа.
- **Работа с личной влиятельностью. Как помочь достичь того, что хочется?**
 - В чем суть влияния и что значит быть влиятельной?
 - Характерные отличия влияния и манипуляции.
 - Как оценить способность влиять на других людей?
 - Десять признаков созависимых отношений.
 - Методы исследования личностных границ: кто за них отвечает?
 - Способы выявления сценариев ролевого взаимодействия с другими.
 - Способы исследования жизненного стиля и его связи с достижениями.
 - Выявление и способы работы с негативными убеждениями, ограничивающими влиятельность.
 - Как намерение что-то сделать влияет на полученный результат?
 - Помощь в постановке целей на ближайший год с учетом возросшей влиятельности.

Формы работы: мини-лекции с опорой на веб-презентацию, ответы на вопросы, диагностические упражнения, анализ случаев из практики.