

Методика проведения тренинга «Освобождение от созависимости».

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:**

- повысить степень осознанности в проявлениях созависимого поведения;
- сформировать и укрепить психологические границы личности;
- повысить свою самооценку и самоценность;
- сформировать навыки самопомощи: снятие тревожности, проработка негативных моментов прошлого;
- обучиться выражению и разрядке эмоций;
- выявить и изменить иррациональные установки, поддерживающие созависимое поведение.

Учебно-тематический план:

Наименование дисциплины	Всего (акад.ч)	В том числе		Форма контроля
		лекции (акад.ч.)	практика (акад.ч.)	
Проблемы памяти и деменции в пожилом возрасте. Социально-психологическая помощь пожилым людям и их семьям	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	3	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	8	24	0	дд.мм.гг, супервизия

			2 день 10:00 – 11:30 11:40 – 13:10 обед 13:10 - 13:50 13:50 – 15:20 15:30 – 17:00				
--	--	--	---	--	--	--	--

ОП – образовательная программа

ОД – образовательная деятельность

ЕОН – ежедневная образовательная нагрузка

ЕНОН – еженедельная образовательная нагрузка

ИОМ – итоговое оценочное мероприятие

Учебная программа:

- Диагностика степени созависимости.
- Работа с иррациональными родительскими установками.
- Работа с чувствами.
- Элементы сказкотерапии в работе с созависимыми отношениями.
- Традиционные игры в межличностных отношениях.
- Шаги по выходу из созависимых отношений.
- Методология тренинга:
 - структура методического руководства;
 - рекомендации по организации и ведению тренинга;
 - почасовой план проведения занятий;
 - интерактивное содержание тренинга.

Формы работы: арт-терапевтические упражнения, сказкотерапия, информационные блоки, дискуссии, упражнения в парах и малых группах, психотерапевтические игры, телесно-ориентированные упражнения, медитации, индивидуальная работа тренера с участниками.