



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 «МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТНОГО ТРЕНИНГА «МОИ СУВЕРЕННЫЕ ВЛАДЕНИЯ»

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:**

- получают опыт осознания границ собственной личности, проанализируют ситуации вторжения в личностное пространство и их причины, смогут исследовать и пересмотреть свои «пограничные» отношения с другими людьми, предпримут шаги к выстраиванию здорового личностного пространства;
- освоят технологию проведения личностного тренинга «Мои суверенные владения»;
- получают опыт личного участия в данном тренинге.

Учебно-тематический план:

Наименование дисциплины	Всего (акад.ч)	В том числе		Форма контроля
		лекции (акад.ч.)	практика (акад.ч.)	
Методика проведения личностного тренинга «Мои суверенные владения»	32	11	21	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
32	4	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 –	8	32	0	дд.мм.гг, супервизия

			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				

ОП – образовательная программа

ОД – образовательная деятельность

ЕОН – ежедневная образовательная нагрузка

ЕНОН – еженедельная образовательная нагрузка

ИОМ – итоговое оценочное мероприятие

Учебная программа:

Личностный блок

- Исследование собственных границ: сильные и слабые стороны, влияние прошлого опыта. Образ личных владений.
- Физические, психологические и духовные границы личности как составляющие ее целостности.
- Ситуации вторжения в личностное пространство: почему и как мы его допускаем.
- «Детские» и «взрослые» модели поведения.
- Исследование собственного поведения в ситуациях вторжения в личностное пространство.
- Что делать с «непрошеными гостями»: новое ролевое поведение.
- Исследование умения говорить и принимать «нет»: практика просьб и отказов, формирование и/или развитие умения мягко выставлять границы.
- Составляющие здоровых личностных границ. Жесткие границы и разумные ограничения, их влияние на отношения.
- 8 стратегий формирования здоровых личностных границ.
- Новые «рубежи»: самооценка и ответственность.

Методический блок

- Специфика проведения тренинга, направленного на работу с личностным пространством.
- Структура тренинга, рекомендации по организации и ведению тренинга.
- Рисунок как базовый инструмент исследования актуального состояния клиента.
- Анализ рисунков: методические принципы, специфика подхода к трактовке образов.
- Особенности символики: архетипические образы в рисунке.
- Раздаточные материалы для участников (рабочая тетрадь).
- Использование методов арт-терапии, гештальт-терапии, психодрамы, ролевых игр и упражнений в работе с личностным пространством.

Формы работы: мини-лекции, исследовательские и формирующие упражнения, работа с раздаточными материалами, индивидуальная работа тренера с каждым из участников, работа с подсознанием через образ (визуализация), арт-терапия (рисунок, коллаж, работа с пластилином), психодрама, разбор ролевых ситуаций.