

Как избавиться от обиды и научиться прощать

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: очная.

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

- научиться принимать людей без оценок и осуждений;
- развить навыки налаживания безопасных взаимоотношений с окружающими;
- лучше понять себя и избавиться от ощущения собственной неудовлетворенности;
- начать жить без претензий к себе и с умением прощать других.

Учебно-тематический план:

Наименование дисциплины	Всего (акад.ч)	В том числе		Форма контроля
		лекции (акад.ч.)	практика (акад.ч.)	
Как избавиться от обиды и научиться прощать	16	5	11	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
16	2	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	16	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:

- Проработка типичных ситуаций, вызывающих чувство обиды в межличностных отношениях: семья, родители-дети, друзья, коллеги.
- Отражение детских обид во взрослой жизни: медитативные техники, направленные на их устранение.
- Учимся прощать: обретение навыка прощения через передачу ответственности.
- Вторичная выгода: почему обижаться удобно, и как достичь того же без переживания этого чувства.

Формы работы: аналитические упражнения, дискуссии, информационные блоки, работа с подсознанием через образ, упражнения в парах, индивидуальная работа тренера с каждым из участников.