

Позитивная психология: категория счастья как инструмент психотерапии

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:

- познакомиться с теоретической базой позитивной психологии, необходимой для эффективного применения ее психотерапевтических интервенций;
- освоить большое количество техник и упражнений, направленных на повышение ощущения удовлетворенности от различных сфер жизни;
- использовать полученные знания и навыки для реализации новых возможностей, которые предлагает позитивная психология, в практике психологического консультирования клиентов и собственной жизни.

Учебно-тематический план:

Наименование дисциплины	Всего (акад.ч)	В том числе		Форма контроля
		лекции (акад.ч.)	практика (акад.ч.)	
Позитивная психология: категория счастья как инструмент психотерапии	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 Все остальные дни 10:00 – 11:30 11:40 – 13:10 обед 13:10 - 13:50	8	24	0	дд.мм.гг, супервизия

			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:

- Теория выученной беспомощности и выученного оптимизма как базовый концепт, на котором строятся психотерапевтические интервенции.
- Концепт PERMA как наиболее обоснованная теоретическая модель счастья.
- Теория позитивных эмоций и концепция развития сильных черт.
- Техники развития навыков близкого общения и открытого выражения своих чувств как способ терапии семейных и межличностных проблем.
- Упражнения для развития навыков уверенного поведения и умения отстаивать свои права в социуме.
- Ориентация на будущее как способ улучшения качества жизни.
- Техники и упражнения для развития навыков влияния на свое будущее
- Развитие позитивного мышления, креативности и вовлеченности.

Формы работы: мини-лекции, групповые дискуссии, индивидуальные и групповые задания и упражнения.