

# ТЕРАПИЯ ПРИНЯТИЯ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ (АСТ) И ТЕРАПИЯ, СФОКУСИРОВАННАЯ НА СОСТРАДАНИИ (СFT) ПРИ ТРЕВОГЕ И ДЕПРЕССИИ.



19 сентября - 12 октября 2022

Начало обучения:	19 сентября						Время московское
Разделы	АСТ+СFT		АСТ+СFT тревожных расстройств		АСТ+СFT депрессии		
	19.09	21.09	26.09	28.09	05.10	12..10	
	ПОНЕДЕЛЬНИК	СРЕДА	ПОНЕДЕЛЬНИК	СРЕДА	СРЕДА	СРЕДА	
18:00 - 19:30	Базовое понимание АСТ+СFT. Терапевтические отношения в СFT	Развитие осознанности. Работа с самокритикой. Использование сострадательных образов	Виды тревожных расстройств (паническое, обсессивно-компульсивное, генерализованное тревожное и т.д). Порочный круг избегания. Понимание тревоги и страха	Техники заземление и центрирование, «бросание якоря». Работа с паническими атаками	Различия между экспозицией в АСТ и других моделях. Три «я» суицидальности	Смысл жизни: как найти его, когда «жизнь бессмысленна». Ошибки при лечении депрессии	
19:30 - 19:45	Перерыв	Перерыв	Перерыв	Перерыв	Перерыв	Перерыв	
19:45 - 21:15	Три сети эмоциональной регуляции. Социальное формирование личности	Барьеры в терапии: как мотивировать клиентов. Плохой контакт с ценностями. Конфликт ценностей	Как перестать убежать. Установление поведенческих целей терапии. Отказ от борьбы с тревогой и ее симптомами. Беспокойство и катастрофизация	Принятие тревоги. СFT работа с тревожным Сэлф и «Большой тройкой» эмоциональных состояний Сэлф: тревожным, раздраженным, печальным/горюющим. Другие практики при работе с тревогой. Ошибки при лечении тревоги	Преодоление стыда: переход от критики к самосостраданию. Работа с «внутренним ребенком»	Интервизия. Закрепление изученного материалы, ответы на дополнительные вопросы	

Клиентский отдел: +7 812 467-98-98 Наш сайт: [education-psy.ru](http://education-psy.ru) Электронная почта: [client@dpo-portal.ru](mailto:client@dpo-portal.ru)