

КРАТКОСРОЧНАЯ МОДЕЛЬ ТЕРАПИИ ПРИНЯТИЯ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ (АСТ) И ТЕРАПИИ, СФОКУСИРОВАННОЙ НА СОСТРАДАНИИ (СФТ). ФОКУСНЫЙ ПОДХОД В ТЕРАПИИ.



16 ноября - 14 декабря 2022

Начало обучения:		16 ноября					
Разделы	Краткосрочная терапия АСТ: мифы, факты, мышление и техники		Работа с детской травмой, большая тройка Сэлф, сострадательные образ и прогрессия, телесные		Преимущества АСТ+СФТ, формирование сострадания, ТРИФЛЕКС		
	16.11	21.11	23.11	30.11	07.12	14.12	
	СРЕДА	ПОНЕДЕЛЬНИК	СРЕДА	СРЕДА	СРЕДА	СРЕДА	
18:00 - 19:30	Мифы и факты о краткосрочной терапии. Как работать в рамках краткосрочной терапии. Мышление краткосрочной терапии АСТ. Использование фокусных вопросов о «Работе, Здоровье, Любви, Игре», чтобы быстро получить представление о жизни клиента	Быстрый способ соединения клиента с ценностями. Использование ценностей как активатор быстрых изменений и мотивации к действиям. Быстрые техники расщепления. Быстрые интервенции для формирования принятия	Быстрая работа с детской травмой инструментами СФТ. Прогулка с уязвимым Сэлф. Формирование сострадательной связи с уязвимой Сэлф «Золотая Нить»	Рука Лекаря и другие быстрые телесные практики. Быстрая работа с линией времени по ведущей эмоции	Барьеры в быстрой терапии и способы преодоления. Способы усиления быстрых интервенций с помощью АСТ+СФТ. Психологическая и сострадательная гибкость. Цветок сострадания. Гексафлекс сострадания для быстрой концептуализации и определения мишеней для быстрых интервенций	Быстрые инструменты для работы с одиночеством, формирования самосострадания. Домашние задания на формирование навыков принятия, расщепления, ответственности и самосострадания. Гибкость в краткосрочной терапии. Как проявлять терапевтическую гибкость с домашними заданиями	
19:30 - 19:45	Перерыв	Перерыв	Перерыв	Перерыв	Перерыв	Перерыв	
19:45 - 21:15	Три "Т" интервью (тайминг, триггер, траектория). Фокусные вопросы. Быстрый разворот клиента от борьбы и избегания в сторону осознанности и принятия. «Точка выбора»	Создание набора быстрых инструментов для работы. Как определить полезность сессии. Инструменты для быстрой оценки состояния клиента. Быстрые техники для работы с тревогой	Большая тройка Сэлф (тревога, раздражение/гнев, печаль) и варианты быстрых интервенций со стульями и через образы. Быстрые интервенции СФТ для работы с внутренним и внешним стыдом	Быстрая работа с образами: внешний идеальный сострадательный образ, внутренний сострадательный образ. Быстрые СФТ интервенции для работы с внутренней критикой. Сострадательная прогрессия	ТРИФЛЕКС для быстрых интервенций (быть в моменте, делать что важно и значимо, открытость/готовность). Сострадательный ТРИФЛЕКС	Искусство быстро формировать простые и высокоэффективные домашние задания для клиента. Сострадательная практика открытости и принятия «изучение эмоции, сострадательное сэлф и рука лекаря», сострадательная медитация формирования ответственности «руль ответственности» и «капитан корабля»	

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)