

**Автономная некоммерческая организация по оказанию
психологической помощи населению «Добро»**

УТВЕРЖДАЮ

Исполнительный директор

Шагаачы Ч.К.

«24» января 2024 г.

Приказ № 4 от 22 января 2024



**Дополнительная общеразвивающая программа
Социально-гумманитарной направленности
«Гештальт подход в психологическом консультировании»
(1 степень обучения)**

Подвид программы: разноуровневая

Возраст обучающихся: от 16 лет

Адресат программы: Психологи и те, кто заинтересован в личностном и психологическом развитии.

Срок реализации : 1 год

Автор-составитель программы

Шагаачы Ч.К., педагог-психолог

дополнительного образования

г. Кызыл-2024 год

Дополнительная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности

«Введение в гештальт-консультирование и гештальт-терапию. Контакт с собой и другими»

«К психологическому росту ведет сознание настоящего без убегающего в прошлое или будущее. Переживание настоящего в любой данный момент есть единственно возможный реальный опыт, условие удовлетворенности и полноты жизни, и состоит в принятии с открытым сердцем этого опыта настоящего»
— Фриц Перлз, основатель гештальт-терапии

По окончании обучения выдается Сертификат (160 часов)

Пояснительная записка

Что такое I ступень?

Первая ступень — это первый год обучения в четырёхлетней программе «Теория и практика гештальт-терапии». Это знакомство с одним из самых популярных методов психотерапии в XXI веке.

Цель программы: для одних этот год становится первым шагом в новую для себя профессию гештальт-терапевта. Для других это базовые знания, полезные для общего развития и улучшения качества жизни. И независимо от уровня профессиональной подготовки, образования и опыта, первая ступень для каждого становится пространством глубоких инсайтов; исследования себя, своих особенностей; понимания своих мотивов и желаний; осознания того, как люди строят отношения.

Задачи: - развивать чувствительность, осознавать внутренние процессы, чувствовать границы- свои и чужие, а также выстраивать отношения и больше понимать про них.

- развить навыки видеть возможности там, где есть ограничения и идти в новый опыт – это способствует росту и развитию личности. Для того, чтобы это было возможно, в процессе прохождения программы происходит развитие волевых качеств таких как, умение опираться на себя, находить внешние опоры, лучше чувствовать своё тело и регулировать своё самочувствие.

Отличительной особенностью программы является то, что год обучения построен на гармоничном сочетании теории и практики, на получении профессиональных базисов и клиентского опыта (в групповой терапии). Это увлекательный процесс так как сессии насыщены разнообразными форматами: множество упражнений и экспериментов, глубокие разборы случаев из жизни и профессиональной практики, терапевтические процессы (групповая терапия), работы в парах и открытые сессии.

Целевой группой являются люди в возрасте от 16 лет.

Срок реализации программы- 1 год

Ожидаемые результаты: повышение адаптационного потенциала и уровня успешности в обществе, повышение психологической грамотности и культуры.

Формы проведения итогов реализации программы: Сертификация, то есть проверка на практике умения участника программы провести беседу с человеком и развивать контакт с ним, удерживая, не теряя контакт с собой.

Программа обучения утверждена Европейской ассоциацией гештальт-терапии (EAGT).

О ПЕРВОЙ СТУПЕНИ В ЦИФРАХ

4 тематических семинара

Длительность каждого семинара – 16 часов, сочетающих в себе теорию и практику.

На семинарах вы получите базовое представление о гештальт-терапии как о методе, с помощью которого можно узнать о том, как мы строим отношения и влияем друг на друга; как рождаются конфликты и недопонимания; как работают механизмы психологической защиты.

Гештальт-метод помогает разобраться, как мы делаем так, что не слышим друг друга; как игнорируем свои потребности; как говорим «да», когда хочется сказать «нет» и отказываем себе в том, чего по-настоящему хочется.

2 терапевтических встречи

Встречи длятся по 8 часов 2 дня и проходят в формате групповой терапии. Здесь можно размещать свои трудности, чувства, переживания, и получать поддержку тренеров и группы.

Групповая терапия помогает развивать свою чувствительность, осознавать внутренние процессы, чувствовать границы — свои и чужие, а также выстраивать отношения и больше понимать про них. Эта работа продвигает в принятии себя и других, в знакомстве со своими потребностями и привычными способами.

Терапевтические встречи помогают разбираться с переживаниями, возникающими в процессе обучения, и налаживать большее доверие в группе.

1 интенсив. Интенсив проходит на природе и продолжается в течении 2 суток с ночными терапевтическими сеансами. Во время интенсива создается атмосфера Гештальт подхода, когда группа проживает жизнь «здесь и сейчас» в реальном времени и получает поддержку группы, где формируется единение и поддержка сообщества.

Самостоятельные работы в минигруппах, где отрабатываются навыки консультирования 2 раза в месяц в течении 2х часов (всего 40 часов).

Обучение насыщено разнообразными форматами: терапевтические процессы (групповая терапия), эксперименты, упражнения, работы в парах и открытые сессии.

Гештальт-терапия – метод психотерапии с постоянно развивающейся теорией и научным подходом.

Но это не просто сухая теория, а еще и очень живой, подвижный, чувствительный метод. Он работает с целостностью телесных ощущений, мыслей и чувств. И именно поэтому для знакомства с гештальт-терапией нужен комплексный подход, который даст возможность не просто понять её, но и «потрогать» с разных сторон, а самое главное — прожить все на собственном опыте.

Что дает I ступень?

Это год обучения, который откроет вам много новых возможностей

Возможность узнать свой способ взаимодействия с миром

У каждого из нас есть много своих (часто неосознаваемых) способов построения отношений с другими и самим собой. В процессе обучения эти способы будут становиться более явными.

Возможность развиваться

Видеть возможности там, где есть ограничения и идти в новый опыт – это способствует росту и развитию личности. Для того, чтобы это было возможно, мы учимся опираться на себя, находить внешние опоры, лучше чувствовать своё тело и регулировать своё самочувствие.

Возможность осознавать ответственность за свою жизнь

Для того, чтобы меняться, двигаться, расти и развиваться, важно осознавать свою ответственность и свой выбор той жизни, которую мы живем. Это часто трудно, больно и, кажется, невозможно. Но мы учимся.

Возможность профессионального роста и развития

Знакомство с гештальт-терапией повышает уровень специалистов в области эмоционального и физического здоровья — психологов, психиатров, учителей, медицинских и социальных работников. А также помогает в любых видах профессий, построенных на взаимодействии «человек-человек».

Возможность обрести «свое» сообщество.

Вы встретите единомышленников. Вы найдете не только профессиональных коллег, но и прекрасных друзей. Время обучения откроет вам много возможностей для сотворчества, новых проектов и просто хорошего совместного досуга. А сколько тут можно получить тепла, принятия и поддержки!

Возможность поработать с экспертами

Кому будет полезно обучение на 1 ступени?

1. Психологи, психиатры, врачи, учителя, социальные работники.

Гештальт-метод может быть использован в качестве переквалификации практикующих специалистов. 1 ступень – возможность прикоснуться к методу, рассмотреть его и убедиться в желании двигаться в этом направлении .

2. IT- и HR-специалисты, журналисты, маркетологи, топ-менеджеры, бизнесмены.

Опыт показал, что гештальт-метод полезен как прикладной для людей различных профессий, в фокусе которых отношения НН (human to human). Знания и опыт, полученные во время обучения, открывают больше возможностей в профессиональном развитии.

3. Все, кому интересна психология и личное развитие.

Осознанность в отношении себя, своих потребностей, жизни и отношений — ценнейший навык, который необходим для создания своей уникальной картины счастья. И не исключено, что это проложит вам не только дорогу к себе, но и откроет путь в новую профессию.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестаций, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	1.История возникновения 2. Гештальт терапии. 3. Теория поля 4. Фигура и Фона	16	2 часа	14	Шеринг-завершающая оценка своего состояния, своих осознаний и изменений
2.	1.Эмоции как реакция на изменение поля организма/ среда 2.Осознавание. Саморегуляция и самоманипуляция. 3.Ответственность 3.Незавершенные ситуации.	16	2 часа	14	Шеринг-завершающая оценка своего состояния, своих осознаний и изменений
3.	1.Контакт, граница контакта 2.Цикл(процесс) контакта 3.Механизмы регуляции границы контакта, механизмы прерывания контакта	16	2 часа	14	Шеринг-завершающая оценка своего состояния, своих осознаний и изменений
4	1.Принцип «здесь и сейчас» 2.Творческое приспособление. 3.Новый опыт. 4.Сохранение доступа к новому опыту.	16	2 час	14	Шеринг-завершающая оценка своего состояния, своих осознаний и изменений
5	1. Теория Self	16	1 час	15	Шеринг-завершающая

					оценка своего состояния, своих осознаний и изменений
6	1 Полярности.	16	1 час	15	Шеринг-завершающая оценка своего состояния, своих осознаний и изменений
7	1.Феномен тревоги. Роль тревоги в нарушении саморегуляции	16	1 час	15	Шеринг-завершающая оценка своего состояния, своих осознаний и изменений
8	Самостоятельная отработка практических навыков в тройках	40		40	
9	Сертификация	16			Проведение беседы на практике
10		160			

**СТОИМОСТЬ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ ГЕШТАЛЬТ-
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ, 1 СТУПЕНЬ,**

Стоимость обучения на 1 ступени составляет 35 тысяч рублей/год (при оплате за весь учебный год.) Оплату можно производить по сессиям.

2-Х ДНЕВКИ (Обычно суббота, воскресенье)

Номер цикла	Дата проведения	Количество часов	Оплата
1	9-10 декабря 2023	16 часов	5000 руб
2	Февраль 2024	16 часов	5000 руб
3	Апрель 2024	16 часов	5000 руб
4	Июнь 2024 Интенсив	16 часа	5000 руб
5	Август 2024	16 часов	5000 руб
6	Октябрь 2024	16 часов	5000 руб
7	Декабрь 2024 Защита сертификата	16 часов	5000 руб

8	Самостоятельная работа в минигруппах	2 раза в месяц в течении 2х часов (всего 48 часов).	
10	Всего	160 часов	35 000 руб

Количество мест в группе ограничено (не более 15 человек).
Записывайтесь на курс по телефону: 8-923-383-9955

Литература:

Брински Б. Гештальт-терапия. Методическое пособие к семинарам. СПб.: ООО «Институт Личности», 1996.

Даунинг Д., Марморштейн Р. Сны и кошмары. М.: Апрель Пресс, Эксмо, 2003.

Джойс Ф., Силлс Ш. Гештальт-терапия шаг за шагом: Навыки в Гештальт-терапии. М.: Институт Общегуманитарных исследований, 2010.

Жинжер С. Гештальт: искусство контакта. М: Академический проект; Культура, 2010.

Зинкер Д. Терапевт как художник // Сборник материалов Московского Гештальт-Института. 2012. Специальный выпуск «Арт-терапия в Гештальте», С. 8-20.

Зинкер Д. Гештальт как творческая терапия. [Электронный ресурс] URL: /gestaltism.ru/zinker-2-2/. (дата обращения: 12.02.2019).

Зинкер Д. Красота Гештальт-терапии и экзистенциальная дилемма клиента. [Электронный ресурс] URL:/gestaltism.ru/zinker-2-2/. (дата обращения: 12.02.2019).

Зинкер Д. В поисках хорошей формы. Гештальт-терапия с супружескими парами и семьями. М.: Независимая фирма “Класс”, 2000.

Йонтеф Г. Гештальт-терапия. Введение. // Сборник материалов Московского Гештальт Института. 2001. С.11-18.

Лебедева Н.М., Лебедева А.А. Организационное консультирование: гештальт-подход. СПб.: Речь, 2009.

Наранхо К. Гештальт-терапия: Отношение и Практика атеоретического эмпиризма. Воронеж, НПО «МОДЭК», 1995.

Нэвис Э. Организационное консультирование. СПб.: «Издательство Пирожкова», 2002.

Перлз Л. Истинные и ложные идеи в Гештальт-терапии. [Электронный ресурс] URL: /gestaltism.ru/lora-perlz/ (дата обращения: 12. 09.2018)

Перлз Ф. Внутри и вне помойного ведра [Электронный ресурс] URL: /orentextnn.ru/man/?id=5502 (дата обращения: 23.10.2018).

Перлз Ф. Гештальт-семинары. М. Институт Общегуманитарных Исследований, 2010.

Перлз Ф. Практикум по гештальттерапии // Папуш М. (ред.) Практика Гештальт-терапии. М: Академический Проект, 2008.

Перлз Ф. Гештальтподход и свидетель терапии // Папуш М. (ред.) Практика Гештальт-терапии. М: Академический Проект, 2008.

Перлз Ф. Теория Гештальт-терапии. М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2008.

Перлз Ф. Эго, голод и агрессия. [Электронный ресурс] URL: /psychol-ok.ru/lib/perls_f/egia/egia_03.html (дата обращения: 18.02.2019).

Польстер И., Польстер М. Интегрированная Гештальт-терапия: Контуры теории и практики. М.: Независимая фирма "Класс", 1996.

Рассел Б. Проблемы философии. [Электронный ресурс] URL: /dereksiz.org/bertran-rassel-problemi-filosofii.html (дата обращения: 10.12.2017).

Рассел Б. Человеческое познание: Его сферы и границы. К.: Ника-Центр, 1997.

Робин Ж-М. Гештальт-терапия. М.: «Эйдос», 1996.

Уилер Г. Гештальттерапия постмодерна: за пределами индивидуализма. М.: Смысл; ЧеРо, 2005.

Шиффман М. Гештальт-самотерапия: новые техники личностного роста. М.: Психотерапия, 2008.

Энрайт Дж. Гештальт, ведущий к просветлению. Пробуждение от кошмара. СПб.:1994.