МОЯ СЕМЬЯ -
МОЯ КРЕПОСТЬ
ПРОГРАММА
ПОМОЩИ СЕМЬЯМ

ПРОГРАММА

ШКОЛА ДЛЯ СОЗАВИСИМЫХ

Up Time

Тема 1

СОЗАВИСИМОСТЬ, КАК НЕЗДОРОВАЯ МОДЕЛЬ КОММУНИКАЦИИ

Продолжительность занятия – 2 астрономических часа

Тайминг:

30 минут – предоставление информации по теме занятия

30 минут – выполнение тестов на определение созависимости и личностных особенностей

30 минут – разбор примеров по теме занятия

20 минут – практическая часть

10 минут – шеринг, обратная связь

Тема 2

СУЩНОСТЬ И ФОРМЫ СОЗАВИСИМЫХ ОТНОШЕНИЙ

Продолжительность занятия – 2 астрономических часа

Тайминг:

30 минут – предоставление информации по теме

30 минут – разбор примеров по теме занятия

20 минут – практическое задание

30 минут – обучение психологической технике

10 минут – шеринг, обратная связь

Тема 3

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ, УДЕРЖИВАЮЩИЕ СОЗАВИСИМОЕ СОСТОЯНИЕ

Продолжительность занятия – 2 астрономических часа

Тайминг:

30 минут – предоставление информации по теме занятия

20 минут – тестирование на определение акцентуаций характера

10 минут – обсуждение результатов тестирования

30 минут – практические упражнения по теме занятия

20 минут – интерактив

10 минут – шеринг, обратная связь

Тема 4

НАЧАЛО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ, ЗАВИСИМОГО И СОЗАВИСИМОГО ЧЕЛОВЕКА

Продолжительность занятия – 2 астрономических часа

Тайминг:

30 минут – предоставление информации по теме занятия

30 минут – алгоритмы выздоровления

30 минут – маркёры выздоровления

20 минут – разбор примеров по теме занятия

10 минут – шеринг, обратная связь

Тема 5

ЭТАПЫ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ

Продолжительность занятия – 2 астрономических часа

Тайминг:

30 минут – предоставление информации по теме занятия

30 минут – работа по алгоритму принятия решения

30 минут – индивидуальная сессия по технике «Принятие решения»

20 минут – интерактив

10 минут – шеринг, обратная связь

Тема 6

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НАВЯЗЧИВЫХ МЫСЛЕЙ

Продолжительность занятия – 2 астрономических часа

Тайминг:

30 минут – информация по теме занятия

30 минут – работа по алгоритму устранения навязчивых мыслей

30 минут – интерактив

20 минут – шеринг, обратная связь

Тема 7

КОМПУЛЬСИВНОСТЬ В СОЗАВИСИМЫХ ОТНОШЕНИЯХ

Продолжительность занятия – 2 астрономических часа

Тайминг:

30 минут – информация по теме занятия

30 минут – разбор компульсивного желания контролировать

30 минут – механизм компульсивности

20 минут – психосоматические последствия компульсивного поведения

10 минут – шеринг, обратная связь

Тема 8

РАСПОЗНАВАНИЕ И ОТРЕАГИРОВАНИЕ ЧУВСТВ

Продолжительность занятия – 2 астрономических часа

Тайминг:

30 минут – информация по теме занятия

30 минут – упражнения на распознование и отреагирование чувств

45 минут – индивидуальная психотерапия

15 минут – шеринг, обратная связь

Тема 9

КРИЗИСНЫЕ РЕАКЦИИ У СОЗАВИСИМЫХ. СТАДИИ КРИЗИСА

Продолжительность занятия – 2 астрономических часа

Тайминг:

30 минут – информация по теме занятия

30 минут – работа с чувством страха и тревоги

30 минут – упражнение на снижение психологического кризиса

20 минут – интерактив

10 минут – шеринг, обратная связь

Тема 10

ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ ЭТАПЫ ПРОЯВЛЕНИЯ ЗАВИСИМОСТИ И СОЗАВИСИМОСТИ

Продолжительность занятия – 2 астрономических часа

Тайминг:

30 минут – информация по теме занятия

40 минут – распознавание обессивно-компульсивного мышление и поведения (практикум)

20 минут – утрата контроля (практикум)

20 минут – отрицание, как защита (практикум) /триада/

10 минут – шеринг, обратная связь

Тема 11

ЗАЩИТА СВОЕГО ВНУТРЕННЕГО МИРА. КЛАССИФИКАЦИЯ ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ

Продолжительность занятия – 2 астрономических часа

Тайминг:

30 минут – информация по теме занятия

30 минут – практика «Установления личных границ»

50 минут – «Сопротивление манипуляциям» (практикум)

10 минут – шеринг, обратная связь

Тема 12

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА

Продолжительность занятия – 2 астрономических часа

Тайминг:

30 минут – обучение техник преодоления стресса.
Будут отработаны 4 психологических техники, направленные на снижение психоэмоционального стрессового состояния

В КОНЦЕ КАЖДОГО ЗАНЯТИЯ ДАЁТСЯ ДОМАШНЯЯ РАБОТА