

Раскрытие аутентичности

Данный онлайн-курс призван помочь расширить понимание роли аутентичности в жизни и психологическом здоровье личности, овладеть инструментами раскрытия аутентичности, повышения самооценки, развития коммуникационных способностей. Курс также рассматривает раскрытие аутентичности с помощью методов гештальт-терапии, арт-терапии и метакогнитивной терапии.

Онлайн-курс подходит для психологов и коучей, желающих приобрести новые знания в областях гештальт-терапии, арт-терапии и метакогнитивной терапии по вопросам раскрытия аутентичности.

Срок обучения составляет 12 месяцев. Каждый месяц вы получаете текст с основной информацией по теме урока и несколько упражнений, которые требуется выполнить самостоятельно или с группой. Упражнения подобраны таким образом, чтобы в течение месяца вы могли закрепить полученные знания и опробовать их на практике.

Таким образом, закончив обучение, вы получите не только сертификат, но и уже готовый сборник упражнений.

Курс «Раскрытие аутентичности»:

Урок 1. Вступление.

Понятие «аутентичность» в психологии и философии. Особенности аутентичного человека.

Урок 2. Этика терапевта и коуча по раскрытию аутентичности.

Рекомендации по работе с клиентом. Супервизия.

Урок 3. Индивидуальная психология А. Адлера

Комплекс неполноценности и предпосылки его формирования. Виды компенсации комплекса неполноценности. Фикционный финализм.

Урок 4. Гештальт-терапия и актуализация

Актуализация образа себя. Self и его функции. Понятие «здесь и сейчас» в гештальт-терапии.

Урок 5. Метакогнитивная терапия

Мета-убеждения. Когнитивно-аттенционный синдром.

Урок 6. Арт-терапия

Арт-терапия как способ самовыражения. Организация сеанса арт-терапии. Интерпретация рисунка.

Урок 7. Вина

Феномены вины и стыда, их различия. Вина как мера воспитания и способ социального контроля. Токсичная вина.

Урок 8. Социальная тревожность

Особенности социальной тревожности. Модель социальной тревожности. Тревога и панические атаки.

Урок 9. Детская психотравма и страх самовыражения

Особенности формирования психотравмы. Классификации психотравм. Модели реакции на стресс. Признаки непроработанной психотравмы.

Урок 10. Самооценка

Понятие «самооценка». Виды самооценки. Связь самооценки и аутентичности.

Урок 11. Как выразить свою индивидуальность

Практические советы по помощи клиенту в раскрытии аутентичности различными способами: внешний вид, самопрезентация, творчество.

Урок 12. Как общаться с другими, не предавая себя

Эффективное общение. Коммуникативные барьеры. Мифы об общении. Ассертивность. Концепция ненасильственного общения М. Розенберга. Личные границы.