

**Курс «Tерапевт/коуч по раскрытию 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 «Tерапевт/коуч по раскрытию 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.*