

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце: **Автономная некоммерческая организация высшего образования**

ФИО: Гордеева Елена Григорьевна

«Институт психотерапии и клинической психологии»

Должность: Ректор

Дата подписания: 04.03.2025 12:20:58

Уникальный программный ключ:

6bbcb8f4dab52fed0e4be2f96611cd68c98ac274

Утверждено приказом ректора АНО ВО «Институт
психотерапии и клинической психологии»
от « 03 » февраля 2025 № 03/02/25-005-р

РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН

**Дополнительной профессиональной программы
повышения квалификации
«Краткосрочная психология и психотерапия»**

Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)

Рабочая программа Тема 1.1. Краткосрочная психотерапия: методы, диагностика и начальный этап работы

	Наименование дисциплин	Общая трудоемко сть в часах	Распределение часов по видам занятий	
			Аудиторные занятия, час.	
			Лекции	Промежуточн ая аттестация, час.
1	2	3	4	5
1.1	Краткосрочная психотерапия: методы, диагностика и начальный этап работы	32	32	

- Краткосрочная терапия: особенности, история и принципы;
- Обзор основных моделей КТ: нейролингвистического программирования (НЛП), гипноза, краткосрочной стратегической терапии, десенсибилизации и переработки движениями глаз (ДПДГ) и когнитивно-поведенческой терапии;
- Диагностика проблемы пациента в краткосрочной модели: техника «BASIC ID» (А. Лазарус);
- Постановка цели в краткосрочном ключе: техника «Хорошо сформулированный результат»;
- Проверка цели на экологичность: модифицированная версия техники «Интеграция нейробиологических уровней»;
- Анализ препятствий и ресурсов на пути к достижению цели: техника «Декартов квадрат»;
- Решение вместо обсуждения проблемы: техника «Чудесный вопрос»;
- Работа с сопротивлением в краткосрочном ключе.

Рабочая программа Тема 1.2. Краткосрочная психотерапия панических атак, фобий и навязчивых состояний.

	Наименование дисциплин	Общая трудое мкость в часах	Распределение часов по видам занятий		
			Аудиторные занятия, час.		
			Лекци и	Практические занятия	Промеж уточная аттестаци я, час.
1	2	3	4		5
1.2	Краткосрочная психотерапия панических атак, фобий и навязчивых состояний	32	22	10	

- Определение, разновидности и частота встречаемости тревожно-фобических расстройств;
- Диагностика, происхождение и механизмы функционирования панических атак, фобий и навязчивых состояний и бессонницы;
- Теории происхождения тревожно-фобических расстройств;
- Краткосрочная и длительная психотерапия панических атак, фобий и навязчивых состояний: «за» и «против»;
- Краткосрочные стратегии терапии тревожно-фобических расстройств;
- Начало работы с паническими атаками, фобиями и навязчивыми состояниями: интервью, диагностика, контракт и его особенности;
- Стратегический диалог как метод сбора информации и мотивирования клиента на изменения;
- Техники краткосрочной терапии панического расстройства: методы релаксации (дыхательные техники, прогрессивная мышечная релаксация по Э. Джекобсону), экспозиции и предписания («Вахтенный журнал» и «Обет молчания»);
- Техники краткосрочной терапии страхов: «Быстрое лечение фобий», «Систематическая десенсибилизация» и предписание «Фантазия страха»;

- Предписания клиентам при страхе за свое здоровье («Самообследование»), навязчивому желанию изменять какую-то часть своего тела («Эстетический табель») и бессонницы («Терапия испытанием»);
- Предписания клиентам при навязчивых мыслях («Остановка мыслей», «Блокирование поиска заверений») и действиях («Изменение ритуала»).
- Интегративная работа с генерализованным тревожным расстройством: предписание «Фантазия страха», техники «Поведенческие эксперименты», «Шестишаговый рефрейминг», дыхательная техника «Анахата» и «Прогрессивная мышечная релаксация».

Результаты практических занятий:

- Ознакомитесь с основными тревожными расстройствами – страхами, паническими атаками, навязчивыми состояниями и бессонницей;
- Научитесь их выявлять у клиентов и окружающих Вас лиц;
- Поймете, откуда берутся страхи, панические атаки и бессонница;
- Ознакомитесь с различными краткосрочными стратегиями терапии страхов, панических атак и бессонницы;
- Овладеете навыками проведения интервью и заключения терапевтического контракта на работу с тревожными расстройствами;
- Научитесь эффективно и быстро работать со страхами, паническими атаками, бессонницей и другими видами тревожных расстройств.

Рабочая программа Тема 1.3. Краткосрочная психотерапия различной проблематики и работа с симптомом

	Наименование дисциплин	Общая трудоемк ость в часах	Распределение часов по видам занятий		
			Аудиторные занятия, час.		
			Лек ции	Практич еские занятия	Промежуто чная аттестация, час.
1	2	3	4		5
1.3	Краткосрочная психотерапия различной проблематики и работа с симптомом	32	20	10	2

- Психологические травмы и их влияние на психику и жизнь человека. Значение травмы в психоанализе. Актуальные и инкапсулированные травмы;
- Выявление психотравмирующих ситуаций;
- Ресурсные техники, позволяющие найти «энергию», необходимую для преодоления депрессии: «Круги силы», «Ваза ресурсов» и др.;
- Техники работы с травматичными событиями (смерть близкого человека, развод и т.п.): «Освобождение от созависимости» и «Линия времени»;
- Метафорические ассоциативные карты (МАК) в работе с травмирующими событиями: техника и особенности проведения.

Результаты практических занятий:

- Ознакомитесь с понятием психологической травмы;
- Научитесь их выявлять у клиентов;
- Поймете, каким образом проблема клиента, с которой он обратился, связана с его прошлым;
- Ознакомитесь с различными краткосрочными стратегиями терапии психотравмирующих ситуаций;
- Освойте различные методы работы с психотравмирующими ситуациями, такие как МАК и «Линия времени»;
- Научитесь эффективно и быстро работать с психотравмирующими ситуациями.