

## From What's Wrong to What's Strong!

Групповая программа, направленная на повышение устойчивости.

Старт группы - февраль 2025 года.

### О группе:

Группа будет посвящена выстраиванию **индивидуальной модели устойчивости**.

Существуют разные взгляды и идеи относительно устойчивости. В данной группе для нас будет важно изучить следующие темы:

- определить свои личные **ценности и цели**. Понять, что важно именно мне. Какие ориентиры для меня являются определяющими. Понимание своих ценностей - это база для самой устойчивой мотивации (Кто знает "зачем" - выдержит любое "как". – Ф. Ницше).
- Понять свои **сильные стороны**. В позитивной психологии сильные стороны сравнивают с доминантной рукой - вы, конечно, можете писать левой (слабой) рукой, но будет ли у вас получаться также хорошо? Мы постараемся определить сильные стороны как точки опоры для преодоления сложностей, с которыми мы сталкиваемся в жизни.
- **Позитивные эмоции**. Мы привыкли обращать внимание на негативные эмоции - они видны, они сильно влияют на наше самочувствие и являются важными сигналами того, что что-то плохое случилось, или может случиться. Однако, и положительные эмоции имеют значение! Если не научиться их замечать, проживать и культивировать - как же мы сможем понять, что мы движемся в нужном направлении? Если нам кажется, что положительных эмоций недостаточно - мы не создаем положительное подкрепление, мы теряем желание продолжать движение. Современные психологи рассматривают осмысленную жизнь, как жизнь наполненную разнообразными и стабильными источниками позитивного подкрепления. Наша задача - создать эти источники позитивного подкрепления.
- **Навыки саморегуляции**. Наше тело и физиологические реакции, происходящие в нем, могут нам помогать, а могут и мешать в достижении целей. Мы немногим можем управлять в нашем теле. По сути, нам доступен некоторый контроль над скелетными мышцами (в теле) и над некоторыми функциями внимания (в "голове"). Это навыки мы и постараемся развить. На группе будет показано **диафрагмальное**

**дыхание, мышечная релаксация** и некоторые базовые техники **майндфулнеса**, направленные на тренировку концентрации, переключения и удержания внимания.

- **Обучение базовым принципам КПТ.** В 1955 году, Альберт Эллис, представляя когнитивную модель ABC (которая стала отправной точкой всего когнитивно-поведенческого направления), говорил, что его теория проста как АБВГД - ее поймет даже ребенок. Мы постараемся освоить базовые принципы КПТ, которые нам понадобятся, чтобы противостоять собственным иррациональным идеям (а они есть у всех!) - мы периодически требуем чего-то от себя, других и мира, иногда чрезмерно катастрофизуем, иногда оцениваем себя и сравниваем с другими, иногда не верим в наши способности вынести дискомфорт. Для преодоления этих иррациональностей на пути к устойчивости нам понадобятся определенные навыки обнаружения, внутреннего оспаривания и модификации тех убеждений, которые мешают нам в достижении наших жизненных целей.
- **Поведенческие упражнения.** Большинство хороших консультантов согласны с простой идеей - если нет реальных изменений в поведении, мы не можем считать терапию успешной. Для реализации наших планов, следовании своим ценностям и преодолению сложностей нам понадобятся простые и понятные инструменты, которые повысят шансы на успешное выполнение задуманного. Часть работы на группе будет посвящена изучению простых техник, которые помогают лучше планировать действия, видеть препятствия и преодолевать их.
- **Взаимоотношения с близкими** являются важнейшим компонентом нашего благополучия. От того насколько хорошо мы умеем выражать свои чувства, говорить о своих предпочтениях и пожеланиях, от того насколько мы можем поддерживать наших близких как в горе так и в радости - от этого, во многом, зависит наш уровень субъективного ощущения счастья. Несколько занятий будет посвящены обучению **навыку открытого выражения чувств** и умению конструктивно выражать поддержку, когда наши близкие проживают положительные эмоции.
- Конечной целью группы является **преодоление состояния собственной беспомощности** и выработка понимания того, на чем может строиться моя устойчивость.

Для кого:

Группа подойдет для большинства людей, заинтересованных в усилении собственных возможностей справляться с психологическими сложностями.

Есть ряд ограничений и нюансов, важных для понимания, подойдет ли эта группа лично вам:

- 18 лет и старше;
- Возможность самостоятельно оплачивать участие;
- Отсутствие психических заболеваний в острой фазе, или фазе декомпенсации, включая БАР всех типов.
- Группа не подойдет вам, если у вас происходит обострение тревожного или депрессивного расстройства.
- Группа не предназначена для лиц с расстройствами личности, включая ПРЛ.
- Группа не является терапевтической (лечебной) в прямом понимании. Мы не будем изучать ваши прошлые и текущие жалобы и пытаться решать их “здесь и сейчас”. Основная задача группы - дать инструменты для усиления собственных возможностей справляться с этими проблемами.
- Участие в группе потребует от вас значительных усилий в период между занятиями, т.к. вы будете получать определенные домашние задания. Основные изменения, как правило, происходят не самих сессиями, но в связи с ними. Моя задача как ведущего - создать предпосылки для изменений и снабдить четким планом и понятными инструментами.
- **Обязательно предварительное собеседование.**
- Группа не предназначена для практикующих психологов и консультантов.

### Как это будет выглядеть?

Группа состоит из 12 еженедельных занятий, продолжительностью 3 часа каждое. Стоимость одного занятия 3 000 рублей. Оплата производится ежемесячно (за 4 занятия). Занятия в группе нельзя пропускать (за исключением пропуска по уважительной причине). Основной формат группы - онлайн.

Во время занятий онлайн, участники должны гарантировать конфиденциальность участия и исключить нахождение других людей (включая детей) в помещении.

Участники должны быть готовы находиться все время работы с включенной камерой. Необходимо отказаться от употребления еды и курения во время занятия. Нахождение в состоянии алкогольного/наркотического опьянения недопустимо.

Если вы заинтересованы в участии в группе, пожалуйста, напишите мне в телеграм +7 904 646 96 36