**Программа мероприятий фестиваля практической психологии**

**«Актуализация персонального ресурса личности»**

**24 апреля 2021 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Время** | **Наименование мастер-класса** | | | | | | |
| 10.00-11.30 | **«Основы психосоматики. Как управлять своим здоровьем»**  Жадаева (Изюмова) Инна Михайловна | | **«Как мы выбираем себе партнера?»**  Андреева Анастасия Павловна | **«Нет сил…Как найти ресурсы в себе?»**  Карманова Татьяна Михайловна | | **«Работа мультимодального психолога в консультировании. Способность видеть любой запрос клиента как слоенный пирог и навыки работы с ним».**  Михайлова Лариса  Николаевна | |
| 11.30-12.00 | Перерыв | | | | | | |
| 12.00-13:30 | **«Аффективные расстройства. Метод ДПДГ как эффективный способ психотерапии психогенных расстройств»**  Бухлина Лариса Юрьевна | **«Динамика триангуляции в семейных диадах. Или «Почему третий не лишний?»**  Артемов Алексей Викторович | | | **«Возможности трансформационных психологических игр (на примере игры ДОМ ДУШИ)»**  Голоюс Елена Андреевна | | **«Будет цель -найдется и дорога»**  Кожемякина Ольга Григорьевна |
| 13.30-14.00 | Перерыв | | | | | | |
| 14.00-15.30 | **«Инструменты психоэмоциональной кинезиологии для раскрытия нашей подлинной личности»**  Пиотух Нина Валериевна | **«Принц на розовом коне» или «Нас выбирают, мы выбираем»**  Вирясова Елена Ивановна | | | **«Кто Я? От самопознания к самополаганию»**  Медведев Богдан Павлович  **(3 часа)** | | **«Современный деловой этикет, как инструмент в достижении вашего успеха»**  Маяцкая Анастасия Сергеевна |

**Зарегистрироваться можно в группе Вконтакте кафедра «Прикладная психология»** [**https://vk.com/prikladnaya\_psy**](https://vk.com/prikladnaya_psy)

**Или написать в личные сообщения** [**https://vk.com/dariakuznetsova92**](https://vk.com/dariakuznetsova92)

**АННОТАЦИИ МАСТЕР-КЛАССОВ**

**Мастер-класс на тему: «Динамика триангуляции в семейных диадах. Или «Почему третий не лишний?»**

Практикум по системной семейной терапии.

**Информация о ведущем:** Артемов Алексей Викторович

Психолог, Гештальт-терапевт, семейный психолог.

**Аннотация**: мастер-класс презентует подход в решении семейных проблем по методике Мюррея Боуэна, и посвящен одному из фундаментальных аспектов во взаимоотношениях - феномену "психологического треугольника".

Каждый человек, как представитель семейных и социальных систем, имеет свой уникальный опыт, "авторский стиль" создавать и участвовать в эмоциональных "треугольниках". Мы хорошо знаем каково быть третьим, относительно двух других (первично родители). И знаем каково быть в паре (в диаде) и чувствовать, переживать присутствие третьего... как желанного или конфликтного.

Насколько мы осознаем важность и понимаем закономерность (повторяемость) этих явлений в наших отношениях? Влияет ли это на мой выбор партнера? Насколько это связано с уровнем моей самооценки, тревожности или комфорта? Возможна ли необходимая детализация и коррекция? Приглашаю для прояснения.

Благодаря мастер-классу вы познакомитесь с краткой теорией о разрешении семейных конфликтов с помощью системного подхода.

Практическая часть встречи предполагает разбор конкретных ситуаций по запросу участников.

Мастер-класс основан на концепции исследования внутрисемейных коммуникаций.

**Мастер-класс на тему: «Возможности трансформационных психологических игр (на примере игры ДОМ ДУШИ)»**

**Информация о ведущем:** Голоюс Елена Андреевна, кандидат психологических наук, практикующий семейный психолог, ведущая тренинговых групп по личностному росту.

**Аннотация:** в последние годы среди методов психологической работы особую популярность приобретают психологические трансформационные игры. На данном мастер-классе мы познакомимся с одним из таких инструментов – глубокой психологической игрой «Дом Души», которую создала психолог Виктория Игнатушина.

Данная игра основана на синтезе таких методов как трансактный анализ, психосинтез Ассаджиоли, генеративный коучинг, эриксоновский гипноз, арт-терапевтические техники.

Игра «Дом Души» позволит осознать базовые внутренние конфликты, заглянуть в своё детство, заново построить внутренние опоры и осознать свою целостность.

В процессе игры у участников будет возможность познакомиться с обитателями Дома Души: внутренним ребенком, родителем, взрослым, критиком, мечтателем, архетипическими субличностями, реакциями на стресс, ценностями.

Запросы игры могут быть универсальны, начиная от «Что поможет выйти на новый уровень?» до «Что поможет увидеть свой путь?».

Поэтому если Вы:

- хотите научиться действовать из «состояния потока»,

- хотите научиться использовать ресурсы всех значимых частей личности,

- стремитесь объединить ведущие субличности для получения устойчивых внутренних изменений,

- желаете подключить «забытый» архетип для построения нового пути,

ТО ВАМ ТОЧНО НУЖНО ПОПАСТЬ НА ДАННУЮ ИГРУ!

**Желательное количество участников:** до 10 человек.

**Мастер-класс на тему: «Современный деловой этикет, как инструмент в достижении вашего успеха»**

**Информация о ведущем:** Анастасия Сергеевна Маяцкая, специалист по современному этикету, ведущая рубрики по этикету на телеканале «Экспресс».

**Аннотация:** «Современный деловой этикет» — это практический мастер-класс для тех, кому важен успех, карьерный рост и умение производить нужное впечатление.

Знания делового этикета станут вашим пропуском в мир больших возможностей; позволят легко и уверенно чувствовать себя в любой ситуации; помогут сформировать собственный имидж профессионала, ведь создать первое впечатление о себе можно только один раз.

Благодаря мастер-классу вы узнаете:

- как приветствовать и знакомиться с партнерами, чтобы производить неизгладимое впечатление;

- правила поведения во время встреч, совещаний;

- пять золотых правил этикета для успешных переговоров;

- что надеть на встречу, выглядеть роскошно и уместно.

Мастер-класс полезен для каждого: кто уже нашел свое призвание или только в поисках, для мужчин и женщин, для опытного профессионала и для начинающего специалиста. Культурный язык общения - един для каждого.

**Для мастер-класса потребуется демонстрация презентации.**

**Мастер-класс на тему: «Основы психосоматики. Как управлять своим здоровьем»**

**Информация о ведущем:** Жадаева (Изюмова) Инна Михайловна, практикующий психолог, автор и ведущая программы «Наше здоровье» на 11 канале. Диплом по специальности «Клинический психолог». Повышение квалификации по направлениям» «Когда любви слишком много», «Этнофункциональная и Роршах психодиагностика», «Основы аналитической психологии и юнгианской психотерапии», «Теория и практика психосоматики. Работа с психосоматическим запросом», «Работа с психосоматическими расстройствами».

**Аннотация:** данный мастер-класс рассчитан на слушателей, которые хотят узнать:

- психологические причины болезней;

- что такое практическая психосоматика;

- связь тела, души и разума;

- как правильно выражать свои чувства;

- как научиться слышать свое тело и о чем оно может рассказать.

Участникам мастер-класса будут предложены телесные упражнения на обозначение, распознавание и расширение личностных границ, как сказать «НЕТ», и почему это важно, техники управления гневом.

Также будут даны инструменты, при помощи которых всегда можно быстро восстановиться после сильного эмоционального стресса и как помочь себе при панических атаках.

**Мастер-класс на тему: «Как мы выбираем себе партнера?»**

**Информация о ведущем:** Андреева Анастасия Павловна, семейный психолог, ведущая терапевтических групп для подростков «Подростки в современном мире. Как не потерять себя», автор и ведущая терапевтической группы с психосоматическим направлением «Тело любит правду».

Повышение квалификаций по направлениям:

«Психогенетика – консультативный метод решения проблем и улучшения жизни»; «Как рисовать с детьми. Танец линий: линеарное рисование, его связь со звуком. Музыка цвета: живопись акварелью, переживание отдельных цветов и их сочетаний»; «Основы гештальт-терапии»; «Психолого-педагогическое обеспечение образовательного процесса»; «Современные методики и технологии раннего выявления семейного неблагополучия, жестокого обращения с несовершеннолетними»; «Применение пескотерапии в коррекции эмоционально-волевых нарушений старших дошкольников и обучающихся ОУ»; «Применение метода арт-терапии в коррекции нарушений развития эмоционально-волевой сферы старших школьников и обучающихся в образовательных организациях»; «Теория и практика психосоматики. Работа с психосоматическим запросом»; «Работа с психосоматическими расстройствами»; «Деньги, успех, любовь… Точка входа в терапии и жизни».

**Аннотация:**

Данный мастер-класс рассчитан на слушателей, которые хотят узнать:

- по каким критериям люди выбирают своего партнера;

- как семейная система влияет на выбор партнера;

- как сформирован образ-Я у человека;

- как выстраивать личные границы и находиться в осознанном состоянии;

- как улучшить качество жизни в отношениях с партнером.

Участникам мастер-класса будут предложены техники и упражнения гештальт-терапии и арт-терапии для осознания образа-Я и своей целостности, для выявления своих потребностей и различения с интроектами семейной системы, для повышения уровня психологической грамотности.

**Мастер-класс на тему: «Будет цель - найдется и дорога»**

**Информация о ведущем:** Кожемякина Ольга Григорьевна, практикующий клинический психолог, коуч, тета-практик, тренер, писатель.

**Аннотация:** Мастер-класс, пройдет в виде практического семинара, на котором Вы узнаете,

- чем мечта отличается от цели;

- почему так важно формировать цели и записывать их на листке;

- научитесь правильно ставить и записывать цели;

- проанализируете свои текущие цели и поймете, почему они не достигаются; - узнаете какие ошибки бывают при постановке целей и как их избежать;

- осознав, что такое ретикулярная активационная система, вы сможете легко и в короткие сроки добиваться всего, о чем мечтаете.

Благодаря мастер-классу:

- Вы научитесь любые мечты формировать в цели и беспрепятственно их достигать;

- Узнаете методику, которая даст вам возможность найти новые пути для реализации, даже самых, казалось бы, несбыточных целей.

- Ознакомитесь с законом притяжения, и его силой воздействия на наше подсознание.

- Узнаете, а что на самом деле Вы хотите иметь и кем стать.

- Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?

- А куда ты хочешь попасть? - ответил Кот.

- Мне все равно…- сказала Алиса.

- Тогда все равно, куда и идти, - заметил Кот.

Отрывок из сказки «Алиса в Стране Чудес».

Чем правильнее цель Вы поставите, тем выше вероятность, что Вы туда придете.

**Мастер-класс на тему: «Принц на розовом коне» или «Нас выбирают, мы выбираем».**

**Информация о ведущем:** Вирясова Елена Ивановна, «Почетный работник образования РФ», региональный представитель Федерации психологов образования России (МГППУ). Место работы: ГБОУ ПО «Пензенский областной медицинский колледж» (Пенза).

**Аннотация**: в мастер-классе будут использованы такие технологии, как: символдрама, работа с архетипами Юнга, мандалы А. Коробкина.

Цель занятия - выявить внутренние противоречия в выборе спутника жизни, которые мешают Вам быть счастливым.

Работа будет идти в парах и индивидуально.

Приятным бонусом мастер-класс будет получение раздаточного материала с идеальным образом своего избранника и набором правил для взрослых и детей, помогающих сделать семейную жизнь счастливой

**Мастер-класс на тему: «Кто Я? От самопознания к самополаганию»**

**Информация о ведущем:** Медведев Богдан Павлович, аспирант департамента психологии НИУ ВШЭ, автор курсов по практической психологии MEtA projects, транзактный аналитик.

**Аннотация:** в рамках данного мастер-класса на примерах конкретных практик самопознания мы рассмотрим, как знание о себе может превращаться в инструмент самополагания.

Большая часть первичных запросов на самопознание, с которой можно столкнуться в сфере практической психологии, не являются самостоятельными – они свидетельствуют о существовании еще не до конца осознаваемых, но вполне конкретных проблем, дискомфорт от которых и подталкивает личность к изучению себя. Это приводит к тому, что «познание себя» либо приобретает чисто диагностический характер, либо постепенно переходит в разряд духовных практик.

На встрече мы познакомимся с тремя практиками самопознания и рассмотрим их потенциал в качестве ресурса жизнетворчества личности.

Темы практик:

- Потребности и ресурсы (что мне нужно и где взять на это ресурс?);

- Жизненные сценарии (по какому сценарию я живу и как это сценарий сформировался?);

- Я и Другой (как рождается чувство моей субъектности?).

**Желательное количество участников: до 10 человек.**

**Продолжительность мастер-класса: 3 часа.**

**Название мастер-класса:** **«Инструменты психоэмоциональной кинезиологии для раскрытия нашей подлинной личности»**

**Информация о ведущем:** Пиотух Нина Валериевна, практикующий психолог-кинезиолог.

**Аннотация:** Основная цель мастер-класса – познакомить с психоэмоциональным направлением кинезиологии, методикой и инструментами ее основной школы «Концепция «Три в одном», позволяющими через обращение к внутреннему знанию человека о себе самом научиться:

– различать движущие нами эмоции и чувства и то, какими мы на самом деле хотим быть;

– выявлять причину, по которой наш жизненный опыт ограничен тем или иным образом;

– изменять неэффективные паттерны поведения на соответствующие нашему внутреннему запросу.

На мастер-классе будет продемонстрирована методика работы со стрессом – сильным психоэмоциональным напряжением, блокирующим восприятие момента и его возможностей.

Участникам будет протестировано эмоциональное состояние в текущий момент времени и проведена его коррекция, позволяющая изменить текущее эмоциональное состояние – одна из множества, которыми располагает методика «Три в одном».

**Мастер-класс на тему: «Аффективные расстройства. метод ДПДГ как эффективный способ психотерапии психогенных расстройств»**

**Информация о ведущем:** Бухлина Лариса Юрьевна, доцент кафедры «Прикладная психология».

**Аннотация**: от перепадов настроения до БАР (биполярное аффективное расстройство). Анализ, причины.

Метод ДПДГ (десенсибилизация и переработка движениями глаз) в решении аффективных проблем.

**Название мастер-класса:** **«Работа мультимодального психолога в консультировании. Способность видеть любой запрос клиента как слоенный пирог и навыки работы с ним».**

**Информация о ведущем:** Михайлова Лариса Николаевна – аналитический психолог, расстановщик, создатель и руководитель психологического центра «Семья плюс» В профессии с 1998 года.

​**Аннотация:** Практика! Прежде всего! Поделюсь своим опытом работы в консультировании клиентов, используя сразу несколько модальностей. Разные клиенты требуют разных подходов, да и запросы весьма разнородны. Любой самый эффективный метод имеет свои ограничения.

В связи с этим современная тенденция в практике: ​ иметь множество техник в ​ своем арсенале. Отбирая из разных направлений подходящие конкретно для каждого человека, элементы техник и ​ упражнений, в зависимости от возраста, запроса, уровня организации психики и многого другого.

С помощью ​ теории и практических упражнений разберем разные слои запросов клиентов: на уровне ума, на уровне чувств и на уровне тела. Поймем, как определить к какому периоду развития относится тема, как донести до клиента информацию через метафору или визуализацию. Выясним, с какими видами чувств мы встречаемся и ​ что включает в себя работа с ними. ​ Немного затронем работу с позой, жестом, дистанцией. ​ А также посмотрим на соматические истории клиентов и самого психолога – как ​ на зеркало их терапевтических отношений.

​

Нас ждут расстановочные упражнения, работа с метафорическими картами и аналитические выкладки. Приходите, будет интересно!

**Название мастер-класса: «Нет сил…Как найти ресурсы в себе?»**

**Информация о ведущем:** Карманова Татьяна Михайловна – старший преподаватель кафедры "Прикладная психология" ПГУ, практикующий психолог, тренер групповых программ.

**Аннотация:** ресурс – это состояние, возможность, которой можно воспользоваться в случае необходимости, запас источник чего-либо (силы, энергии, любви и т.д.), средство, к которому обращаются в случае необходимости. Это все то, что позволяет нам чувствовать себя здоровыми, наполненными жизненными силами, энергичными, активными, уверенными. Опираясь на свой ресурс, мы можем решиться на действие, начать делать, двигаться в направлении желаемого.

Что значит вообще быть в ресурсе? Психологи подразумевают под ресурсным состоянием наличие физических, психологических и духовных сил и энергии для решения повседневных дел.

Ресурс — это то, к чему мы можем обратиться когда:

— мы пребываем в нерешительности

— нет сил, осуществить желаемое;

— хотим изменений в жизни;

— нет интереса к жизни, и мало что радует;

— хочется сбросить груз усталости;

— не хватает жизненных сил;

— руки опускаются;

— не хватает уверенности;

— ощущается тревога и беспокойство;

— нет ощущения гармонии;

— ощущение бессилия и отсутствия опоры в жизни.

В рамках данного мастер-класса мы будем работать над поиском внутренних ресурсов. В тренинге будут использованы метафорические ассоциативные карты, медитативные техники и др.

**Желательно количество участников** – 12 человек.