

АНО «Институт консультирования и системных решений»

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АНО «ИКСР»

М.Г.Бурняшев

11 июля 2020 г.



ПРОГРАММА

ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«ВВЕДЕНИЕ В ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЮ»

Москва 2020

Программа повышения квалификации «Введение в гештальт-терапию» предназначена для психологов, студентов старших курсов психологических факультетов, педагогов-психологов, специалистов образовательных учреждений, социальных и медицинских работников и др. специалистов, имеющих базовое профильное образование.

Автор-составитель: Захарова Н.В.

Рецензент: к.пс.н., Бурняшев М.Г.

© Автономная некоммерческая организация «Институт консультирования и системных решений»

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт	
2.	Аннотация	
3.	Цель обучения	
4.	Планируемые результаты обучения	
5.	Учебно-тематический план	
6.	Календарный учебный график	
7.	РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ МОДУЛЕЙ	
8.	Формы аттестации	
9.	Оценочные материалы	
10.	Организационно-педагогические условия	
11.	Литература	

1. Паспорт

Форма обучения: очно или очная с применением дистанционных технологий.

Язык обучения: русский

Наличие государственной аккредитации образовательной программы: нет

Наличие общественной (профессионально-общественной) аккредитации образовательной программы: нет

Нормативный срок обучения: 7 месяцев

Общая продолжительность программы: 112 ак.часов, из них:

Аудиторная нагрузка: 112 часов

Итоговый контроль:

- итоговое собеседование в группе (коллоквиум)

Перечень учебных предметов, курсов и дисциплин (модулей)

Семинар 1. Гештальт-психотерапия: истоки, принципы и основания.

Семинар 2. Феноменология в ГТ. Чувственно воспринимаемая реальность.

Семинар 3. Чувства и эмоции. Установление и поддержание контакта с Другим человеком.

Семинар 4. Потребности, как движущая сила развития. Энергия желаний. Цикл контакта.

Семинар 5. Способы прерывания контакта. Характер и невроз с точки зрения гештальт-психотерапии. Проекция и интроекция.

Семинар 6. Способы прерывания контакта. Пространство и границы. Условия формирования прерываний. Слияние и ретрофлексия.

Семинар 7. Миг бытия. Свобода. Контакт с миром и Одиночество Выбор. Завершение цикла.

Использование электронного обучения (дистанционных технологий) при реализации образовательной программы: Возможно

2. Аннотация

Данная программа дополнительного профессионального образования представляет собой программу повышения квалификации для психологов, психотерапевтов, педагогов, студентов старших курсов психологических и педагогических ВУЗов, социальных и медицинских работников.

В задачи программы входят: знакомство историей и основными теоретическими концептами гештальт-терапии, получение индивидуального и группового клиентского опыта в гештальт-подходе.

Каждый модуль программы представляет собой сочетание теории и практики.

Обучение строится на освоении лекционного материала с последующей отработкой его в упражнениях, индивидуальных терапевтических сессиях, групповых сессиях и дискуссиях.

Наиболее эффективный способ знакомства с гештальт-терапией - через получение и ассимиляцию собственного опыта, через проживание и исследование тем, вынесенных в модули.

3. Цель обучения

Целью данной программы повышения квалификации является формирование у слушателей представления о гештальт-терапии как о методе психологической помощи; о теоретических особенностях подхода и основных технических приемах.

4. Планируемые результаты обучения

По результатам освоения данной программы будут сформированы следующие компетенции:

- знание об особенностях гештальт-подхода и его основных принципах
- навыки установления безоценочного терапевтического контакта
- навыки работы с феноменологией клиента
- навыки работы с чувствами и потребностями клиента
- навыки диагностики защитных механизмов

5. Учебно-тематический план

Наименование разделов, дисциплин и тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
		Теория	Практические занятия	
Семинар 1. Гештальт-психотерапия: истоки, принципы и основания.	16	6	10	
Семинар 2. Феноменология в ГТ. Чувственно воспринимаемая реальность.	16	6	10	
Семинар 3. Чувства и эмоции. Установление и поддержание контакта с Другим человеком.	16	6	10	
Семинар 4. Потребности, как движущая сила развития. Энергия желаний. Цикл контакта.	16	6	10	
Семинар 5. Способы прерывания контакта. Характер и невроз с точки зрения гештальт-психотерапии. Проекция и интроекция.	16	6	10	
Семинар 6. Способы прерывания контакта. Пространство и границы. Условия формирования прерываний. Слияние и ретрофлексия..	16	6	10	
Семинар 7. Миг бытия. Свобода. Контакт с миром и Одиночество Выбор. Завершение цикла.	16	6	10	Недифференцированный зачет

6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

Учебные месяцы	1	2	3	4	5	6	7
Дисциплины	Аудиторные часы						
Семинар 1.	16						
Семинар 2.		16					
Семинар 3.			16				
Семинар 4.				16			
Семинар 5.					16		
Семинар 6.						16	
Семинар 7.							16

Последовательность учебных модулей. Семинары проходятся в указанной последовательности, их порядок не меняется.

7. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ СЕМИНАРОВ

Семинар 1. Гештальт-психотерапия: истоки, принципы и основания.

1. Теоретический материал: История гештальт-подхода. Ф.Перлз и влияние его личности на развитие подхода. Теоретические истоки гештальт-подхода: психоанализ, экзистенциальная философия, гештальт-психология и дзэн-буддизм. Особенности терапевтического контакта в гештальт-терапии и консультировании. Области применения гештальт-терапии. Основные понятия гештальт-подхода: гештальт, фигура и фон, холизм, взаимодействие индивида и окружающей среды, контакт и диалог, осознание. Три зоны осознания.
2. Групповая работа: знакомство и принятие правил группы; динамическая группа.
3. Упражнения: тренировка состояния «здесь-и-сейчас»; три зоны осознания; способность к искренности
4. Демонстрационная сессия
5. Работа в тройках: тренировка безоценочной принимающей позиции терапевта; тренировка распределения внимания между терапевтом и клиентом.

Вопросы для самопроверки:

- чем отличается гештальт-подход от других известных вам направлений психотерапии и консультирования?
- какое влияние оказала гештальт-психология на гештальт-терапию?

- как рассматривает гештальт-терапия взаимодействие индивида и окружающей среды?
- какие зоны осознания выделял Перлз? Назовите их основные характеристики
- какой опыт вы получили в упражнениях? Рассмотрите его через призму понятий гештальт-подхода, с которыми вы познакомились на семинаре.

Семинар 2. Феноменология в ГТ. Чувственно воспринимаемая реальность.

1. Теоретический материал: Феноменология как понятие философии. Связь феноменологической установки с позицией гештальт-терапевта. Что мы можем наблюдать в контакте с другим человеком. Составляющие феноменологической позиции терапевта. Субъективная и объективная реальность. Понятие диалога. Отличие диалога от беседы или рассказа. Фигура и фон. Фиксация.
2. Групповая работа: тренировка наблюдения за феноменологией; динамическая группа.
3. Упражнения: фиксированное восприятие собственных качеств и качеств другого человека; способность проявлять заинтересованность и любопытство; фиксация и свободное протекание телесных ощущений
4. Демонстрационная сессия
5. Работа в тройках: работа с опорой на феноменологию клиента; уникальность запроса клиента (запрос как феномен)

Вопросы для самопроверки:

- опишите основные признаки феноменологического подхода
- в чем сложность удержания феноменологической позиции в жизни и в позиции терапевта
- проанализируйте свои ресурсы и ограничения в способности к наблюдению и безоценочной позиции
- что влияет на образовании фигуры, ее динамику
- назовите основные характеристики диалогического общения
- какой опыт вы получили в упражнениях? Рассмотрите его через призму понятий гештальт-подхода, с которыми вы познакомились на семинаре.

Семинар 3. Чувства и эмоции. Установление и поддержание контакта с Другим человеком.

1. Теоретический материал: Эмоции и чувства: подходы к определению и классификации. Зачем нам исследовать эмоции? Функции эмоций. Связь эмоций и потребностей. Разнообразие чувств. Сложности в определении и выражении чувств. Амбивалентные и сложные чувства. Ощущения, эмоции, чувства, настроения. Контактная граница в гештальт-терапии.
2. Групповая работа: Театр чувств – поиск экологических способов выражения чувств; Скульптура группы; динамическая группа.
3. Упражнения: Язык чувств; Телесная основа чувств; Исследование потока чувств; Ощущения Я/Ты/Мы
4. Демонстрационная сессия

5. Работа в тройках: работа с чувствами клиента; осознание чувств терапевта в контакте с клиентом

Вопросы для самопроверки:

- назовите основные функции эмоций
- в чем разница между ощущениями, эмоциями, чувствами и настроениями?
- что в гештальт-подходе называется границей контакта?
- назовите технические приемы, помогающие распознавать чувства
- какой опыт вы получили в упражнениях? Рассмотрите его через призму понятий гештальт-подхода, с которыми вы познакомились на семинаре.

Семинар 4. Потребности, как движущая сила развития. Энергия желаний. Цикл контакта.

1. Теоретический материал: Определения потребностей и их классификации. Иерархия и конкуренция потребностей. Концепция цикла контакта (цикла удовлетворения потребностей) в гештальт-терапии. Этапы цикла: преконтакт, контактирование, полный контакт, постконтакт. Основные характеристики и задачи этапов. Нарушения цикла контакта. Энергия желаний: откуда возникает, как блокируется.
2. Групповая работа: Коллективная потребность. динамическая группа.
3. Упражнения: Колесо потребностей. Человек, которого мне не хватает.

Детские потребности и взрослые мечты

4. Демонстрационная сессия

5. Работа в тройках: работа с осознанием текущей потребности; работа с неудовлетворенностью: где происходит прерывание цикла контакта.

Вопросы для самопроверки:

- какие классификации потребностей вы знаете?
- назовите и охарактеризуйте основные этапы цикла контакта
- почему цикл контакта называется также циклом удовлетворения потребностей или циклом опыта?
- какие сложности могут возникать на разных этапах цикла контакта?
- какой опыт вы получили в упражнениях? Рассмотрите его через призму понятий гештальт-подхода, с которыми вы познакомились на семинаре.

Семинар 5. Способы прерывания контакта. Характер и невроз с точки зрения гештальт-психотерапии. Проекция и интроекция.

1. Теоретический материал: Психологические защиты – что это? Концепция защитных механизмов в гештальт-подходе. Творческое приспособление. Обзор четырех основных защитных механизмов: интроекция, проекция, слияние и ретрофлексия. Проекция: как функционирует механизм, каким образом и на каком этапе прерывается цикл контакта, деструктивные проявления, стратегии работы. Интроекция: как функционирует механизм,

каким образом и на каком этапе прерывается цикл контакта, деструктивные проявления, стратегии работы.

2. Групповая работа: Ты – человек, который...; как формируются защитные механизмы в семье? динамическая группа.
3. Упражнения: Послания значимых других. Любимое животное и его противоположность. Исследование негативных проекций.
4. Демонстрационная сессия
5. Работа в тройках: определение ведущего защитного механизма клиента

Вопросы для самопроверки:

- в чем основная функция психологических защит?
- какие основные защитные механизмы используются в гештальт-терапии?
- по каким признакам мы можем предположить наличие проекции?
- по каким признакам мы можем предположить наличие интроекции?
- что способствует развитию творческого приспособления?
- какой опыт вы получили в упражнениях? Рассмотрите его через призму понятий гештальт-подхода, с которыми вы познакомились на семинаре.

Семинар 6. Способы прерывания контакта. Пространство и границы.

Условия формирования прерываний. Слияние и ретрофлексия.

1. Теоретический материал: Плюсы и минусы защитных механизмов.
Слияние: как функционирует механизм, каким образом и на каком этапе прерывается цикл контакта, деструктивные проявления, стратегии работы.
Ретрофлексия: как функционирует механизм, каким образом и на каком этапе прерывается цикл контакта, деструктивные проявления, стратегии работы. Понятие границы. Граница: барьер, защита, контакт?
2. Групповая работа: Установление границ; динамическая группа.
3. Упражнения: Привычки и автоматизмы.
4. Демонстрационная сессия
5. Работа в тройках: работа с симптомом;

Вопросы для самопроверки:

- по каким признакам мы можем предположить наличие слияния?
- по каким признакам мы можем предположить наличие ретрофлексии?
- на что может быть направлена работа терапевта в случае выявления того или иного защитного механизма?
- какой опыт вы получили в упражнениях? Рассмотрите его через призму понятий гештальт-подхода, с которыми вы познакомились на семинаре.

Семинар 7. Миг бытия. Свобода. Контакт с миром и Одиночество Выбор. Завершение цикла.

1. Теоретический материал: Экзистенциальная перспектива в гештальт-терапии. Феноменологическая установка. Характер взаимоотношений

терапевта и клиента. Ценность становления и роста. Влияние универсальных ограничений существования. Конечность. Выбор. Одиночество. Смысл.

2. Групповая работа: Интеграция опыта, полученного в группе; Мое видение гештальт-подхода; динамическая группа.
3. Упражнения: Принятие ответственности.
4. Демонстрационная сессия
5. Работа в тройках: Как я проживаю завершение; Осознавание своего клиентского и терапевтического опыта в группе.
6. Итоговый коллоквиум.

Вопросы для самопроверки:

- какие темы и запросы клиентов могут быть связаны с экзистенциальными данностями?
- в чем сложность работы с экзистенциальными темами?
- каковы ваши личные способы и особенности проживания экзистенциальных тем?
- какой опыт вы получили в упражнениях? Рассмотрите его через призму понятий гештальт-подхода, с которыми вы познакомились на семинаре.

8. Формы аттестации

Промежуточная аттестация в программе не предусмотрена. К итоговой аттестации допускаются слушатели, не имеющие академической задолженности по посещению семинаров программы.

Итоговая аттестация проводится в форме итогового коллоквиума (недифференцированный зачет).

9. Оценочные материалы

Темы, обсуждаемые на коллоквиуме:

1. Какие основные понятия использует гештальт-терапия?
2. Какое понятие гештальт-терапии вам видятся центральным, а какие – вспомогательными?
3. Каковы основные стратегии работы с чувствами вы знаете? Какие готовы использовать в работе? Какие – нет, почему?
4. В чем, на ваш взгляд, заключаются основные сложности в работе с конкретными защитными механизмами?
5. Что объединяет гештальт-подход с другими гуманистически ориентированными подходами в психологии?
6. Охарактеризуйте основные аспекты опыта, полученного вами в процессе обучения. Рассмотрите их через призму гештальт-подхода.
7. В чем изменилась ваша терапевтическая позиция за время обучения?

Преподавателем оцениваются:

- объем полученных знаний и представлений о гештальт-подходе
- способность к саморефлексии, анализу опыта

10. Организационно-педагогические условия.

При обучении применяются различные виды занятий, основное внимание уделяется практическому опыту и осмыслению его в гештальт-парадигме в процессе групповой работы.

Лицам, успешно освоившим программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдаются документы о квалификации – удостоверение о повышении квалификации.

Техническое обеспечение программы:

- аудитория от 15 до 40 кв.м. (в зависимости от количества участников)
- необходимые канцтовары: маркеры для белой доски или флипчарта. А-4, цветные ручки и карандаши,
- материалы для творческих заданий: цветная бумага, картон

После прохождения семинара конспекты лекций высылаются слушателям в электронном виде.

Максимальное количество слушателей в группе 12 чел.

Кадровое обеспечение – сертифицированные преподаватели (обучающие терапевты) в области гештальт-терапии, имеющие высшее психологическое образование, со стажем консультационной психологической работы не менее 5 лет, со стажем педагогической работы не менее 3 лет, имеющие супервизорскую поддержку, прошедшие личную терапию в количестве не менее 200 ч.

11. Литература

1. Ф.Перлз. Практика гештальт-терапии
2. Ф.Перлз. Свидетель терапии
3. Ф.Перлз. Эго, голод и агрессия
4. Я. Старак, Т. Кей, Д. Олдхейм. Техники гештальт-терапии на каждый день.
Рискните быть живым
5. И.Польстер, М.Польстер. Интегрированная гештальт-терапия
6. С.Гингер, А.Гингер. Гештальт – терапия контакта.