

Утверждение
Генеральный директор ООО «ЭЦ «Сателлит»

Астрелин И.С.

«1» декабря 2023



Программа повышения квалификации:

«Теория и практика гештальт-терапии»

Москва, 2023

Программа повышения квалификации:

«Теория и практика гештальт-терапии»

Введение

Гештальт-терапия — это направление психотерапии, акцентирующее внимание на осознанности, ответственности и настоящем моменте жизненного опыта клиента. Эта программа предназначена для психологов, психотерапевтов и всех интересующихся, желающих изучить основы и приобрести практические навыки гештальт-терапии.

Пояснительная записка

Программа рассчитана на глубокое погружение в теорию и методологию гештальт-терапии. Слушатели ознакомятся с историческими корнями, ключевыми концепциями и современными тенденциями в гештальт-терапии. Особое внимание уделяется развитию практических навыков работы с клиентами, осознанию своего "Я" и профессиональному само-развитию.

Цели программы

- Ознакомление с основами теории гештальт-терапии.
- Развитие умений применять техники гештальт-терапии в практике.
- Понимание процесса гештальт-терапевтической работы и её принципов.

Задачи программы

- Изучение истории и основных понятий гештальт-терапии.
- Освоение методов диагностики и интервенции в рамках гештальт-подхода.
- Развитие навыков эмпатии, контакта и поддержания границ в терапевтической работе.
- Практическое применение гештальт-техник в работе с клиентами.
-

Результаты обучения

По окончании программы слушатели смогут:

- Глубоко понимать теоретические основы гештальт-терапии.
- Эффективно применять гештальт-техники в работе с клиентами.
- Анализировать и рефлексировать собственный процесс в рамках гештальт-подхода.

Общая часть программы

1. **История гештальт-терапии:** изучение истоков и развития направления.
2. **Ключевые концепции гештальт-терапии:** осознанность, здесь и сейчас, незавершенный гештальт, фигура-фон.
3. **Структура гештальт-сессии:** фазы работы, установление контакта, эксперимент.

Специальная часть программы

1. Техники в гештальт-терапии (40 часов):

- Эксперимент в гештальт-терапии.
- Работа с сопротивлением и защитными механизмами.
- Применение творческих методов: рисование, работа с мечтами.

2. Работа с эмоциями и телом (40 часов):

- Телесно-ориентированные техники.
- Эмоциональная регуляция и осознание через гештальт-подход.
- Техники повышения осознанности и самопринятия.

3. Гештальт-терапия в различных контекстах (40 часов):

- Индивидуальная терапия, групповая работа, пары и семья.
- Особенности гештальт-подхода в работе с детьми и подростками.
- Применение гештальт-терапии при работе с травмой и кризисными состояниями.

4. Супервизии и рефлексия собственной практики (40 часов):

- Регулярные супервизии с опытными гештальт-терапевтами.
- Рефлексия и анализ кейсов из собственной практики.
- Обсуждение сложностей и поиск путей их решения в безопасной обстановке.

Заключительная часть

Подготовка и защита итоговой работы (20 часов):

- Выбор темы, отражающей интересы слушателя и актуальные вопросы практики гештальт-терапии.
- Самостоятельное исследование, включающее анализ литературы, практическую работу с клиентами и рефлексии собственного опыта.
- Составление и защита письменной работы перед экспертной комиссией.

Итоговая аттестация (10 часов):

- Тестирование по основным темам курса для оценки теоретических знаний.
- Устная презентация основных выводов итоговой работы и ответы на вопросы.
- Получение сертификата о повышении квалификации, подтверждающего прохождение курса и освоение программы "Теория и практика гештальт-терапии".

Общая часть программы "Теория и практика гештальт-терапии"

Занятие 1: Введение в гештальт-терапию

- История возникновения гештальт-терапии.
- Основные фигуры в гештальт-терапии: Фриц Перлз, Лора Перлз, Пол Гудман.
- Ключевые принципы гештальт-терапии.

Занятие 2: Ключевые концепции гештальт-терапии

- Осознанность, здесь и сейчас, ответственность.
- Незавершенный гештальт и его роль в психотерапии.
- Концепция поля в гештальт-терапии.

Занятие 3: Структура гештальт-сессии

- Фазы гештальт-терапевтической сессии.
- Установление контакта между терапевтом и клиентом.
- Эксперименты и техники работы в гештальт-сессии.

Занятие 4: Этика в гештальт-терапии

- Профессиональные этические стандарты в психотерапии.

- Границы в терапевтическом процессе.
- Работа с переносом и контрпереносом.

Специальная часть программы

Модуль 1: Техники в гештальт-терапии

Занятие 1: Введение в техники гештальт-терапии

- Обзор основных техник: диалог стульев, работа с мечтами, горячий стул.
- Интеграция техник в терапевтический процесс.

Занятие 2: Эксперимент в гештальт-терапии

- Планирование и проведение терапевтических экспериментов.
- Анализ и обработка результатов экспериментов.

Занятие 3: Работа с сопротивлением и защитными механизмами

- Выявление и работа с сопротивлением клиента.
- Понимание и разрешение защитных механизмов в контексте терапии.

Модуль 2: Работа с эмоциями и телом

Занятие 1: Телесно-ориентированные техники

- Исследование связи между телом и эмоциями.
- Применение телесных техник для улучшения осознанности и интеграции переживаний.

Занятие 2: Эмоциональная регуляция через гештальт-подход

- Методы работы с эмоциями в рамках гештальт-терапии.
- Техники регуляции и выражения эмоций.

Занятие 3: Повышение осознанности и самопринятия

- Практики медитации и осознанности в гештальт-терапии.
- Работа над самопринятием и укреплением самооценки.

Модуль 3: Гештальт-терапия в различных контекстах

Занятие 1: Индивидуальная терапия

- Особенности проведения индивидуальных сессий в рамках гештальт-терапии.
- Принципы установления и поддержания терапевтического контакта с клиентом.
- Техники адаптации гештальт-подхода к индивидуальным потребностям и целям клиента.

Занятие 2: Групповая работа

- Методы и техники проведения групповых гештальт-терапевтических сессий.
- Взаимодействие и динамика в группе: установление доверия, обеспечение безопасности.
- Роль терапевта в управлении групповыми процессами и решении конфликтов.

Занятие 3 Пары и семья

Применение гештальт-терапии в работе с парами и семьями: особенности и подходы.

- Техники работы с отношениями, коммуникацией и решением семейных проблем.
- Использование гештальт-техник для улучшения взаимопонимания и эмоциональной близости между партнерами и членами семьи.

Модуль 4: Супервизии и рефлексия собственной практики

Занятие 1 Супервизии

Регулярные встречи с супервизорами для обсуждения кейсов из практики слушателей.

- Анализ и рефлексия сложных случаев, идентификация потенциальных ошибок и областей для профессионального развития.
- Получение обратной связи и рекомендаций по улучшению терапевтических навыков.

Занятие 2 Рефлексия собственной практики Методы самоанализа и рефлексии собственной практики.

- Разработка индивидуального плана профессионального и личностного роста.
- Тренировка умения применять полученные знания и навыки в реальных терапевтических ситуациях.

Заключительная часть

Подготовка к итоговой работе

- Выбор темы, актуальной и значимой для практики гештальт-терапии. Тема может быть связана с конкретным аспектом работы терапевта, исследованием терапевтического процесса, анализом конкретного кейса или разработкой новых техник.
- Самостоятельное проведение исследования под руководством наставника, включая сбор и анализ данных.
- Подготовка письменного отчета, оформление согласно академическим требованиям.

Итоговая аттестация

- Проведение письменного теста для проверки знаний, полученных во время обучения. Тест включает вопросы по теории гештальт-терапии, описанию методов и техник, а также кейс-методам.
- Устная презентация итоговой работы перед экспертной комиссией. Защита предполагает демонстрацию глубины понимания выбранной темы, способность к аналитической работе и применению теоретических знаний на практике.
- Получение обратной связи от комиссии и, при успешном выполнении всех требований программы, выдача сертификата о повышении квалификации.

Каждый этап обучения предполагает активное взаимодействие между слушателями и преподавателями, использование современных образовательных технологий и доступ к электронным ресурсам, что особенно важно для заочной формы обучения.

Список литературы:

- Булюбаш И.Д. Руководство по гештальт-терапии
- Бьюдженталь Дж. Наука быть живым: диалоги между терапевтом и пациентом в гуманистической психотерапии
- Гингер, С. Гештальт – терапия контакта
- Зинкер, Дж. В поисках хорошей формы: Гештальт-подход с супружескими парами и семьями

- Йонтеф Гэри. Гештальт-терапия: введение
- Лебедева Н.М., Иванова Э.А. Путешествие в Гештальт. Теория и практика
- Перлз Фредерик Гештальт-подход и свидетель терапии
- Перлз Фредерик. Гештальт-семинары
- Перлз Фредерик. Практикум по гештальт-терапии
- Перлз Фредерик. Эго, голод и агрессия
- Перлз, Ф. Внутри и вне помойного ведра
- Робин Ж.-М. Гештальт-терапия
- Робин Жан Мари. Построение и разрушение гештальтов.
- Старяк Яро. Техники Гештальт-терапии на каждый день. Рискните быть живым.
- Уайнхольд Д., Уайнхольд Б. Бегство от близости
- Уайнхольд Д., Уайнхольд Б. Освобождение от созависимости
- Энрайт Джон Гештальт, ведущий к просветлению
- Бейссер А. Парадоксальная теория конфигураций.
- Бриджит Мартель – сексуальность, любовь и гештальт.
- Наранхо Клаудио. Гештальт-Терапия: отношение.
- Моховиков А.Н. Психическая боль. Природа, диагностика и принципы Гештальт-терапии.
- Шиффман Мириэл. Гештальт-самотерапия. Новые техники личностного роста.
- Польстеры И. и М. Обитаемый человек.
- Робин Жан-Мари. Быть в присутствии второго.
- Робин Жан Мари. Построение и разрушение гештальтов.
- Старяк Яро. Техники Гештальт-терапии на каждый день. Рискните быть живым.
- Федер Бад. Очищая луковицу. Руководство по Гештальт-терапии.
- Зембински, З. Перенос и контрперенос в гештальт-терапии / Российский гештальт, № 8 (GATLA).
- Лебедева, Н., Иванова, Е. Путешествие в гештальт.
- Резник, Р. Гештальт-терапия: принципы, точки зрения и перспективы / Российский гештальт, № 8 (GATLA).
- Резник, Р. "Порочный круг" стыда: альтернативный гештальт-подход / Российский гештальт, Новосибирский выпуск.
- Гингер, С., Гингер, А. Гештальт-терапия контакта.
- Зинкер, Д. В поисках хорошей формы.
- Йонтеф, Г. Осознание, диалог и процесс в психотерапии.
- Робин, Ж.-М. Гештальт-терапия.
- Перлз, Ф., Гудмен, П., Хефферлин, Р. Практикум по гештальт-терапии.
- Перлз, Ф. Гештальт-подход и свидетель терапии.
- Перлз, Ф. Опыты психологии самопознания.
- Польстер, И., Польстер, М. Интегрированная гештальт-терапия.
- Энрайт, Дж. Гештальт, ведущий к просветлению.
- Вульф, Р. Исторические корни теории гештальт-терапии / Российский гештальт, № 8 (GATLA).
- Перлз, Ф., Гудмен, П. Теория гештальт-терапии.
- Перлз, Ф., Гудмен, П. Практика гештальт-терапии.
- Масколье, Г. Гештальт-терапия: вчера, сегодня, завтра. Быть собой.
- Сименс, Х. Практическое руководство для гештальт-терапевтов.
- Джойс, Ф., Силлс, Ш. Гештальт-терапия шаг за шагом.
- Долгополов, Н. Функциональная модель супервизии в гештальт-терапии / Гештальт гештальтов, № 2, 2005.
- Булюбаш, И. Д. Руководство по гештальт-терапии.
- Гингер, С. Что такое гештальт.
- Наранхо, К. Техники гештальт-терапии.
- Перлз, Ф. Гештальт-семинары.
- Польстер, И. Обитаемый человек: терапевтическое исследование личности.

- Рудестам, К. Гештальтгруппы / Групповая психотерапия.
- Долгополов, Н. Куб контакта / Гештальт гештальтов, № 2, 2005.
- Лекарева-Бозененкова, М. Полночные размышления гештальт-терапевта / Гештальт гештальтов, № 2, 2005.
- Кемплер, У. Основы семейной гештальт-терапии.
- Мартель, Б. Сексуальность, любовь и гештальт.
- Кепнер, Дж. Телесный процесс. Часть 1.
- Шоттенлоэр, Г. Рисунок и образ в гештальттерапии.
- Гринуолд, Дж., Наранхо, К., Энрайт, Дж. Гештальттерапия. Теория и практика. Сборник работ ведущих гештальттерапевтов.
- Уилер, Г. Гештальттерапия постмодерна. За пределами индивидуализма.
- Гингер, С. Гештальт - искусство контакта.
- Гингер, С., Гингер, А. Практическое пособие для психотерапевтов.
- Даунинг, Дж., Марморштейн, Р. Из практики гештальт-терапии: Работа со сновидениями.
- Старак, Я., Кей, Т., Олдхейм, Дж. Техники гештальт-терапии на каждый день.
- Дубинская, В. О чувствах в психотерапии. Сепарация.