

Терапевтическая группа: Любовь.
Секс. Отношения

08.04.2023

Начало. Объединение группы. Постановка цели



Ведущий группы: Максим Алябьев

- Психолог-консультант. Гипнолог, регрессионный терапевт. Практик, консультант, мастер по личному благополучию (ИНП). NLP-практик
- 9 лет частной терапевтической практики
- Автор курса по повышению уровня энергии для предпринимателей “Живая Линия”

- **Кировский Институт Практический Психологии (2014-2016 г.)**
- **Институт Инновационных Психотехнологий (2014-2016г.)**
- **Институт Семейной и Групповой Терапии (2017г.)**
- **Московский Институт Психоанализа (2017г.)**
- **Институт Современного НЛП (2017г.)**
- **Rucelik Consulting Group – «Тренинг Тренеров» (США) (2017г.)**
- **Учебный Центр имени Н. П. Бехтеревой (2018г.)**
- **Йога 108. Центр Михаила Баранова и Ильи**



Ведущая группы: **Настя Колонских**

Психолог, психотерапевт, гештальт аналитик

- . 2009-2017: бизнес психология**
- . 2017-2021: коуч и тренер**
- . 2021-сейчас: психотерапевт**

Образование:

. Высшая Школа Экономики. бакалавр

Общие положения группы



Общие положения

- Встречи 1 раз в 2 недели с 10 до 14:00 по Мск
- Длительность групп: 3 месяца
- Начало программы: 8 апреля
- Окончание программы: 17 июня
- Домашние задания для индивидуальной работы и работы в парах
- Чат поддержки, где можно задавать вопросы и делиться впечатлениями в **ТЕКСТОВОМ**



Расписание групп

- **8 апреля - встреча 1**

Тема: знакомство, выявление потребностей группы, групповая работа «я сейчас». Определение страхов и ограничивающих убеждений

- **22 апреля - встреча 2**

Тема: отношения между мужчинами и женщинами. Дальнейший разбор клиентских кейсов. Постановка целей. Работа с состояниями

- **6 мая - встреча 3**

Тема: отношения между мужчинами и женщинами. Разбор клиентских кейсов. Работа с прошлым

- **20 мая - встреча 4**

Тема: родовые сценарии в отношениях. Разбор клиентских кейсов

- **3 июня - встреча 5**

Тема: родовые сценарии в отношениях. Групповой разбор. Транс по работе с родом.

- **17 июня - встреча 6 (завершающая встреча)**

Тема: чего на самом деле я хочу в отношениях и как мне этого достичь



Принципы группы

- **Эмпатия**
- **Уважение**
- **Открытость**
- **Доброжелательность**
- **Откликаться**
- **Каждый – есть зеркало нас самих**
- **Я-позиция (не ты меня)**

Структура дня

1. Представление (Чем занимаюсь? Сколько лет? Какой город?)
Ожидания от группы? В каком состоянии я сейчас нахожусь? - до 10 минут
2. Перерыв – 10 минут
3. Создание группового пространства. Обнаружение конфликта
4. Перерыв – 10 минут
5. Клиентский разбор
6. Постановка цели на группу

Я - есть цель

Западная система целеполагания



Во избежание когнитивного диссонанса между затраченными ресурсами и воплощёнными результатами, есть необходимость в постановке новой цели

В процессе достижения цели затрачивается большое количество психического ресурса

Цель – нечто находящееся за пределами человека

Восточная (антропоцентричная) система целеполагания



После реализации проекта, переход к следующему осуществляется в соответствии с картой ценности человека

Затраченный психический ресурс
соразмерен с ценностью результата

Единство цели и субъекта

Цель: Я хочу стать и быть, мужчиной/женщиной, который (ая) обрел(а) способность построить отношения/встретить своего человека

Критерии: (критерии 5 ± 2): как вы узнаете, что достигнете этого ?

Смысл: Зачем вы это хотите?

Способы: как вы добьетесь цели?

Действия: что надо делать?

Препятствия: что мешает?

Какие субъективные и объективные препятствия могут вам помешать? Что в прошлом, настоящем и будущем сможет помешать ?

Условия: Когда?

Практическое задание



Домашнее задание **#1**

В чате будут выложены пары, в которых в течение 2 недель вы проводите 1 созвон, где каждый играет роль терапевта и клиента и фиксирует ответы клиента на вопросы терапевта. Вопросы будут так же отправлены в чате