

Модуль 1.

Я, КРИЗИС, ЗДОРОВЬЕ

Чтобы помогать другим, нужно уметь помогать себе. Поэтому курс начинается с модуля, позволяющего познать и понять себя, своих эмоций и способов мышления, своих реакций, своего способа реагирования в напряженных ситуациях и стрессах, а так же проработки существующих эмоциональных напряжений и накопившихся за жизнь эмоций. Учит использованию базовых инструментов, необходимых для этого. А всё, что удастся проработать на себе, позднее может стать мощным средством для работы с другими.

- | | |
|-----|---|
| 1. | Кризис, что это?
Критическая ситуация, что это? |
| 2. | Я, кто это?
Моя личность в кризисе. Объективные изменения социального статуса. |
| 3. | Я и мои эмоциональные потребности.
Универсальные эмоциональные потребности – последствия их восполнения или не восполнения |
| 4. | Я и стресс
Стресс и разные стратегии (не)справления со стрессом. |
| 5. | Я и мое тело
Психосоматические реакции на стресс и как восстановить здоровье? |
| 6. | Я и моя семья во время кризиса
Как позаботиться о себе и о своих близких во время кризиса? |
| 7. | Я и мое супружество
Коммуникация как база в отношениях -эффективная коммуникация в кризисе. |
| 8. | Я и мой ребенок.
Дети в кризисной ситуации, их эмоциональные нужды и естественные способы (не) справления со стрессом. |
| 9. | Я и другие
Одинаковые, и разные одновременно – культурные различия и что из этого следует. |
| 10. | Я, группа своих и группа чужих
Механизмы восприятия других, ловушки стереотипов и предрассудков |
| 11. | Я перед лицом неизбежного и независящего от меня.
О смысле жизни и смерти, понимание своего места во вселенной, осознанным выборе собственных ценностей. |
| 12. | Я и мои потери
(Не)обратимые потери в кризисных ситуациях и как с ними справиться. |
| 13. | Я и моё прошлое
Можно ли примириться с прошлым, разрушившим нашу жизнь? |
| 14. | Я и моё будущее
Как строить жизнь после кризиса – первый и самый важный шаг |

15.	Я и моё развитие Этапы развития и естественные кризисы развития человека – последствия их решения или не решения
16.	Я и мои схемы ловушек. Схемы, с которыми мы входим во взрослую жизнь, сформировавшиеся на примерах из детства.
17.	Я и моя деятельность Мои ресурсы и то, чего мне не хватает, мои возможности и моя ограниченность, моё влияние и его отсутствие

Модуль 2.

ЛЮДИ, КРИЗИС, ЗДОРОВЬЕ

Не существует одной единственно правильной реакции на кризис. Каждый из нас по-разному понимает окружающий мир, по-разному его переживает и по-другому переживает так же потенциально кризисные ситуации. Страх, который переживает данный человек, является его личным страхом, отличающимся от страха другого человека. Шок, сожаление, беспомощность, отчаянье, гнев, вина... - известны каждому, но протекают через каждого по-своему. Так что же мы можем встретить в другом человеке? С похожими потребностями как мои собственные, с подобными эмоциями как мои собственные, но в каждом из нас проплывают они и работают индивидуально.

В течении второго модуля мы даём основу глубоких знаний в отдельных вопросах, связанных с реагированием на ситуации, которые переживаются как кризисные.

1.	Человек в кризисе Спектр человеческих реакций
2.	Травма Распространённое и менее распространённое (не)понимание травмы
3.	Детская травма Маленький человек, большая проблема
4.	Разлука и потеря, как эмоциональное опущение Далекоидущие последствия разлуки – даже после возвращения утраченного человека
5.	Депрессия, т.е. человек под давлением Депрессия, что это?
6.	Детская депрессия, т.е. маленький человек под большим давлением Детская и подростковая депрессия
7.	Проблемы воспитательного и образовательного характера у детей и подростков Проблемы “ходят парой”
8.	Дети с особенными потребностями Особые потребности в “особенных” обстоятельствах
9.	Страхи, опасения, фобии..., и что ещё? Боюсь, переживаю или паникую?

10.	Психосоматические заболевания Это psycho, или это soma?
11.	Плохая привычка, т.е. нездоровая зависимость Разные зависимости, тот же механизм
12.	Психологическое и/или физическое насилие Жертвы и виновники бытового и не бытового насилия
13.	Стресс и посттравматическое стрессовое расстройство ПТСР Расстройства после травматического стресса
14.	Изменение социального статуса – реальная угроза в некоторых кризисных ситуациях Изменение места жительства, социально-экономические перемены в кризисной ситуации
15.	Катаклизмы и катастрофы, и ... война Специфические потребности в специфических жизненных ситуациях
16.	Быть беженцем А если приходится убегать из страны...

Модуль 3.

КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ, КРИЗИС, ЗДОРОВЬЕ

Кризис часто превышает наши возможности справиться с ним самостоятельно. Внутренние ресурсы человека и социальная среда не всегда являются эффективной системой поддержки. Во многих ситуациях этих «естественных» доступных ресурсов не достаточно, чтобы успешно справиться с ситуацией. Существует риск появления серьёзных дисфункциональных изменений в когнитивном, эмоциональном и поведенческих отделах, которые могут привести к переходу кризиса в хроническую форму. Это реальная угроза требует применения профессиональных процедур, которые успешно поддержат человека на пути восстановления равновесия, автономии, и чувства собственного достоинства. Требует присутствия и поддержки профессионально подготовленных к этому людей.

В течении третьего модуля мы профессионально снаряжаем способностями и даем профессиональные инструменты для того, чтобы провести человека через кризис.

1.	Человек в нужде 10 заповедей мудрой помощи
2.	Модели помощи в кризисе Разные подходы – разные результаты?
3.	Консультант и человек в кризисе, т.е. человек встречается с человеком Мастер класс по установлению личного контакта
4.	Размеры кризиса Мастер класс по распознаванию ситуации и состояния человека в кризисе
5.	От кризиса к здоровью Мастер класс построения пути, который нужно будет пройти – проработка плана помощи

6.	Криз как шанс Мастер класс по мотивированию и возвращению свободы действий
7.	Жизнь “идет своим чередом” Мастер класс построения будущего
8.	Снаряжение и вхождение в зрелость Межличностный тренинг
9.	И... дальнейшее снаряжение Ресурсы и инструменты, и ... ещё больше ресурсов
10.	И жизнь Ежедневная практика поддержки себя и других людей в кризисе