

Программа тренинга «Тревожные пирожочки»

Этот тренинг для вас, если:

- в общении включается напряжение и самоконтроль: сложно говорить, задавать вопросы, знакомиться, проявляться
- вы избегаете социальных ситуаций или откладываете их до последнего
- тревожит, что во время общения будет видно волнение (покраснение, дрожь, пот, «ком в горле», пустота в голове)
- после контактов вы прокручиваете разговор, находите «ошибки», чувствуете стыд и злость на себя
- вы устали жить с идеей «я должен(на) выглядеть нормально» — и хотите перейти к жизни, в которой можно быть собой и действовать по ценностям
- социальная тревога мешает самореализации: выступления, переговоры, инициативы, повышение, новые проекты, отношения

*Если у вас аутичные особенности (или вы их подозреваете) и при этом есть социальная тревога — тренинг вам также может подойти. Формат структурный и пошаговый, с возможностью адаптировать участие под ваш темп.

Кому тренинг не подойдет:

- если вы не можете посещать встречи регулярно (прогресс держится на последовательной практике)
- при тяжелой депрессии, когда нет сил на базовые дела и нужна индивидуальная поддержка
- при биполярном расстройстве в фазе рецидива без стабилизации у психиатра
- при выраженной декомпенсации расстройств личности без индивидуального плана лечения/терапии
- при актуальных суицидальных мыслях, самоповреждениях, кризисе — в приоритете индивидуальная работа и/или кризисная помощь
- при активной зависимости (алкоголь/вещества/игры и т.д.)

Важно: тренинг не заменяет индивидуальную психотерапию и психиатрическую помощь.

Что вы получите в результате тренинга:

- понимание вашей социальной тревоги и того, что именно её поддерживает
- навыки, которые реально работают **в момент контакта**: внимание, регуляция, работа с мыслями, выход из самоконтроля
- постепенное снижение избегания и «охранительного поведения», которые дают краткое облегчение, но усиливают тревогу

- опыт безопасной практики: поведенческие эксперименты, пошаговые экспозиции
- расширение круга общения, больше контакта и меньше изоляции

Как проходит тренинг:

- **8 недель, 1 раз в неделю, 120 минут, Zoom**
- малая группа 12–15 человек (обычно комфортнее и безопаснее)
- между встречами — короткая практика: упражнения, экспозиции, дневники наблюдений
- всё добровольно: вы выбираете, выполнять упражнения или нет, но для лучшей эффективности это будет полезно

Программа

1. **Модель социальной тревоги: как устроен цикл**
Разберём ваши триггеры, мысли, телесные реакции и «спасательные стратегии». Начнём мягкую практику в группе.
2. **Охранительное поведение: убираем поведение, которое закрепляет страх**
Проверяем убеждения экспериментами. Учимся идти в контакт без привычной защиты, постепенно и безопасно.
3. **Внимание в общении: выход из фокуса на тревоге**
Тренируем навыки присутствия и внешнего фокуса, чтобы было меньше контроля над собой и больше нахождения в реальности и диалоге.
4. **Телесная тревога и стыд: как выдерживать, не избегая**
Практики работы с телесными симптомами тревоги.
5. **Мысли, которые пугают: как перестать спорить с тревогой**
Работа с катастрофизацией, чтением мыслей, «я выгляжу странно». Осваиваем техники, которые уменьшают влияние мыслей на поведение.
6. **Цели и ценности: ради чего выходить в контакт**
Сформулируем, что для вас важно (отношения, работа, самореализация). Соберём лестницу шагов: от самых безопасных до сложных.
7. **Жизнь впереди тревоги: возвращаемся к важному**
8. **Закрепление и план на будущее**
Собираем ваш личный набор инструментов и план поддержания результата. Что делать при ухудшении, чтобы не возвращаться в избегание.

Перед стартом тренинга мы проводим **бесплатное короткое собеседование (15 минут)**.

Это нужно, чтобы:

- уточнить ваш запрос и цели
- понять, подходит ли вам групповой формат и текущий уровень нагрузки
- ответить на организационные вопросы

Собеседование не является диагностикой или терапевтической сессией — это короткая ориентирующая встреча.