

ИНФОУРОК

ведущий образовательный
портал России

Министерство просвещения

Министерство науки
и высшего образования



Программа онлайн-тренинга

Чувства стыда, вины и обиды.

Как работать с дисфункциональными проявлениями

Челнокова Ирина Александровна

Кандидат психологических наук

28 ФЕВРАЛЯ 2024 С 17:00 ДО 19:00 (МСК)

Москва, 2024 г.

Приглашаем к участию

Психологов, психотерапевтов,
студентов психологических
факультетов, педагогов-психологов,
а также всех кому интересна данная
тема.



Цель

Знакомство специалистов с техниками работы с клиентами с дисфункциональными проявлениями чувств вины, стыда и обиды.

Обучение методам и способам конструктивного поведения и психологической поддержки людям, испытывающим трудности с регуляцией указанных эмоций.

Практическая значимость

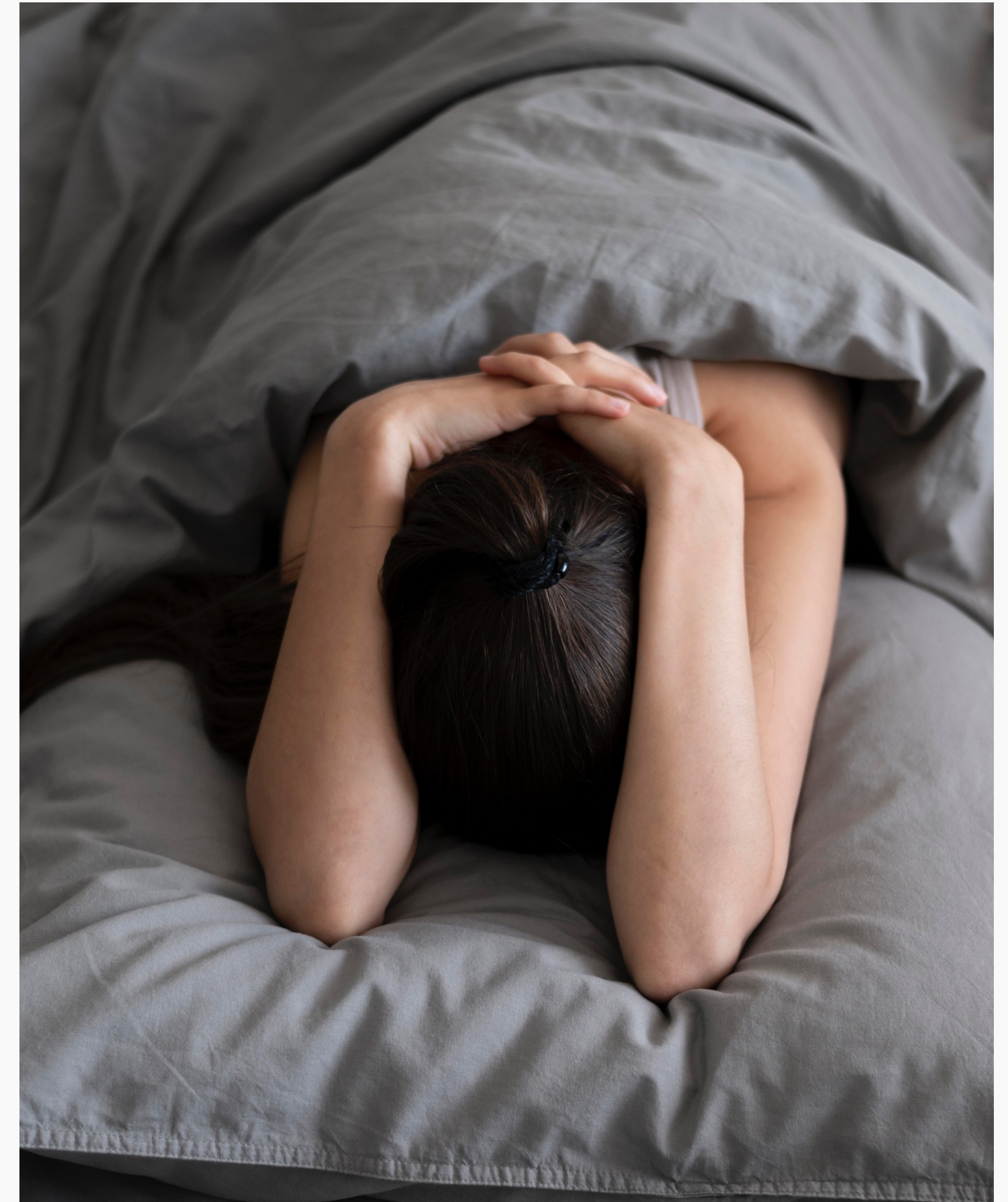
Материалы тренинга помогут психологам в работе с дисфункциональными и вредными проявлениями чувств стыда, вины и обиды у клиентов. Техники полезны для обучения клиентов справляться с чрезмерным и неадекватным возникновением указанных чувств.



Актуальность тренинга

Все люди в процессе жизни и взаимодействия между собой закономерно испытывают эмоции, а также сложные чувства, такие как вина, стыд и обида.

Эти естественные состояния необходимы и функциональны, несмотря на то, что переживание их связано с субъективным дискомфортом. Иначе говоря – это чувства неприятного спектра. Именно из-за этого люди желают поскорее избавиться от них или хотя бы сократить длительность их переживания.



Актуальность тренинга

Не всегда человек выбирает для этого удачные способы, например, подавляет или проецирует («перекладывает») на других людей. В крайнем случае – вообще начинает избегать общения или близких отношений с людьми, чтобы не рисковать снова испытать вину, стыд или обиду. В результате может сильно пострадать качество жизни такого человека – неуспех в работе, неудачи в личной жизни, одиночество, изоляция, или, напротив, чрезмерная нагрузка и сверхответственность за все и всех вокруг. Так проявляется дисфункциональное совладание с негативными чувствами. Именно это и является мишенью нашего тренинга – научиться выявлять дисфункциональные неудачные и малоэффективные способы справляться с чувствами стыда, вины и обиды, а также выбирать другие возможности проживанию этих чувств без вреда для себя и окружающих.

Современные научные исследования доказали эффективность работы с дисфункциональным поведением, проявлением негативных чувств, также для преодоления целого ряда расстройств, средствами когнитивно-поведенческой терапии. В процессе работы выявляются мысли клиента, негативные убеждения о себе, мире и других людях, которые заставляют человека испытывать необоснованную вину, стыд и обиду. Посредством различных техник формируется более адекватное восприятие человеком себя и других людей, созревает готовность к взаимодействию. Одним из обязательных компонентов помощи является обучение и тренировка социальных навыков, а затем применение их в актуальных условиях клиента.

Челнокова Ирина Александровна

КАНДИДАТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК

Член Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии

Стаж психологической и преподавательской работы – 15 лет

Сертифицированный психолог когнитивно-поведенческого направления (Институт Аарона Бека - The Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy)

Автор научных статей по психологии и психотерапии

iachelnokova@yandex.com | +7(916)129-21-40



Краткое содержание

1. Основные сведения о чувствах стыда, вины и обиды – 15 мин

- Адекватные и невротические чувства
- Дисфункциональные способы преодоления

2. Убеждения, поддерживающие невротическую вину, стыд и обиду – 25 мин

- Выявление истоков неадекватных чувств
- Методики выявления

3. Когнитивные методы – 25 мин

- Техники для пересмотра своей степени ответственности
- Техника реатрибуции, шкалирования для снижения вины и стыда
- Техники работы с ожиданиями, усиливающими обиду
- Техники и приемы работы

4. Тренировка навыков уверенности в себе – 25 мин

- Техники адекватного выражения чувств
- Техники отказа и просьбы без чувств стыда и вины
- Техника принятия отказа без чувства обиды
- Упражнения для развития навыков самовыражения и уверенности

5. Завершение работы. Повышение осознанности по отношению к своим эмоциям и чувствам. Полезная литература для самообразования – 15 мин

6. Ответы на вопросы – 15 мин

Продолжительность ~2 часа

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

 **ИНФОУРОК**

ведущий образовательный
портал России

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

[INFOUROK.RU/KURSY](https://infourok.ru/kursy) | [INFOUROK.RU/MEROPRIYATIYA](https://infourok.ru/meropriyatiya)
