



Программа онлайн-тренинга

НАВИГАЦИЯ ПО КРИЗИСУ ИДЕНТИЧНОСТИ: ОБРЕТЕНИЕ СЕБЯ В МИРЕ ПЕРЕМЕН

Пономарева Марина Петровна

клинический и аналитически ориентированный психолог,
преподаватель психологии, со-основатель портала
психологической помощи «ТЕТА»

8 МАЯ 2024 С 17:00 ДО 19:00 (МСК)

Москва, 2024 г.

ДЛЯ КОГО ТРЕНИНГ

Приглашаем психологов, студентов факультетов психологии, а также всех, кто ищет свое место в мире перемен.



ЦЕЛЬ

Сформировать представление о том, как проходит кризис идентичности, определить, что может оказаться для нас поддерживающим и целительным во время прохождения кризиса идентичности.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ

Материалы тренинга помогут проследить, что происходит с образом «Я» в динамике изменений, и научиться упражнениям, которые помогут пройти кризис идентичности.

АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ ТРЕНИНГА

Самое постоянное в жизни – это перемены. Кто ты? Зачем ты живешь? Что ты хочешь? Каждый человек хотя бы раз в жизни задавал себе эти вопросы, хотя бы раз в жизни сталкивался с замешательством в вопросах самоопределения, своих желаний и стремлений. В психологии на этот счет принято говорить о кризисе идентичности – особом периоде трансформации личности, во время которого человек вынужден пересматривать представления о себе, своего места и роли, предназначения в социуме.

Нередко такой кризис является естественным переходом из одного возрастного этапа на другой, сопровождает нас во время социальных переходов (смена деятельности, социального и семейного статуса и пр.), но бывает и так, что кризис – неизбежный ответ на сложные жизненные ситуации и потрясения человека.

Пономарева Марина

- Клинический психолог, аналитический психолог
- Сооснователь Портала Психологической Помощи “ТЕТА”
- Преподаватель психологии
- Соавтор и соведущая подкаста «На психологическом»

m.ponomareva@imagopro.ru | +7 (993) 360-26-76



КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ: ~ 2 ЧАСА

1. Знакомство – 5 минут

2. Идентичность и Кризис идентичности: кто я, и где я сейчас нахожусь – 30 минут

- Понятие личностной идентичности и личностной трансформации;
- Периодизация Э. Эриксона и задачи развития каждого периода;
- Упражнение «Линия жизни»;

3. Внутренний конфликт кризиса: признаки и симптомы – 30 минут

- Конфликт двух «Я»;
- Теория Индивидуации К. Г. Юнга: путь от Эго к Самости через процесс самоосуществления;
- Упражнение «Кто я? Откуда я пришел? Куда я иду?»;

4. Запускаем пересборку – 40 минут

- Теория Трех горизонтов (Упражнение по теории трех горизонтов)
- Символы Трансформации (Упражнение «Сказочный персонаж»)

5. Ответы на вопросы участников – 15 минут

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

ИНФОУРОК

ведущий образовательный
портал России

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

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

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