**Программа онлайн - тренинга**

**Навигация по кризису идентичности: обретение себя в мире перемен  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

***дата проведения:***

***8 мая 2024 года с 17.00 до 19.00 (МСК)***

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Спикер:**  **Пономарева Марина Петровна**,  клинический и аналитически ориентированный психолог, преподаватель психологии, со-основатель портала психологической помощи «ТЕТА» |

Москва, 2024

**Раздел 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНИНГА**

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

**Для кого тренинг:**

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

**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.

*Практическая значимость:* материалы тренинга помогут проследить, что происходит с образом «Я» в динамике изменений, и научиться упражнениям, которые помогут пройти кризис идентичности.

**Что необходимо приготовить к тренингу:** интерес и желание самопознания.

* 1. **Представление спикера тренинга**

**Пономарева Марина Петровна:**



Клинический и аналитический психолог;

* Со-основатель ППП "ТЕТА" – портал психологической помощи;
* Преподаватель психологии в Московском Институте Психоанализа и Высшей Школе Экономики;
* Член Профессиональной Психотерапевтической Лиги и Профессионального Сообщества Аналитических Психологов;
* Со-ведущая подкаста "На психологическом".

[m.ponomareva@imagopro.ru](mailto:m.ponomareva@imagopro.ru)

+7(993)3602676

**Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ тренинга**

**2.1. Краткое содержание**

**Продолжительность ~ 2 часа**

**Тайминг**

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»;

1. **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?»;

1. **Запускаем пересборку – 40 минут**

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

1. **Ответы на вопросы участников – 15 минут**

**Приложения**

* **Упражнение «Линия жизни»**

**Цель:** посмотреть на весь пройденный путь со стороны и определить влияние событий на вашу жизнь, а также посмотреть, как изменились ваши реакции и поведение в похожих ситуациях.

**Инструкция:** возьмите лист бумаги и проведите линию через весь лист – «линию жизни». Крайняя левая точка – начало жизненного пути, крайняя правая – сегодняшний день. Отметьте на линии ключевые события вашей жизни (первая любовь, переезд, получение образования, смена работы, принятие важного решения и т.д.). Учитывайте, что количество важных событий в каждом году редко бывает одинаковым, поэтому не стремитесь к тому, чтобы разделить линию на равные промежутки по годам. Добавьте свои эмоциональные реакции на каждое событие: запишите ассоциацию словами (первая любовь - счастье, переезд - неопределенность и тоска и т.д.) или нарисуйте эмоциональные реакции с помощью карандашей. Посмотрите на получившуюся картину со стороны.

Это упражнение может выполняться для определенной сферы жизни. Концентрация на одной сфере позволяет еще более точно отследить сценарии, причинно-следственные связи. Тогда на линии координат будут отмечены соответствующие выбранной сфере события:

1. Отношения: начало новых отношений, расставание, влюблённость.
2. Работа: переход в новое место, увольнение, смена профессии, рост дохода.

**Вопросы**:

1. Какие циклы и паттерны проявляются?
2. Что помогало мне справляться со сложностями в этот период?
3. Что из накопленного опыта я могу использовать сейчас?

**Ключ**: это упражнение помогает определить значимые события в прошлом, влияющие на настоящее, увидеть закономерности и цикличность, а также выявить положительный опыт, ресурсы.  Упражнение дает понять, где произошел сбой в программе, какие болезненные переживания стопорят вас и не дают двигаться дальше, забирают энергию. Нужно вернуться в конкретную ситуацию и прожить ее, чтобы отпустить и с новыми силами двинуться вперед.

* **Упражнение «Кто я? Откуда я пришел? Куда я иду?»**

**Цель**: идентифицировать себя, свои истинные желания и стремления.

**Инструкция**: задайте себе 4 вопроса и ответьте на них. Для начала можно записать свои мысли письменно, а в дальнейшем, когда это войдет в привычку – задавать эти вопросы в уме. Повторяйте практику каждый день.

**Вопросы**: Кто я? Откуда я пришел? Куда я иду? Как долго я еще пробуду здесь?

**Ключ**: данное упражнение позволяет сформировать и развить саморефлексию и осознанность, расширить понимание себя и своего внутреннего мира, мотивов, потребностей и целей.

 Чтобы ответить на вопросы, вам необходимо исследовать истинное «Я». Если вы будете выполнять это упражнение систематически, всякий раз записывая свои размышления, вам удастся проследить, что происходит с образом «Я» в мире перемен, и проанализировать, как меняются и меняются ли ответы на 4 главных вопроса, когда в вашей жизни наступает кризис.

* **Упражнение по теории трех горизонтов**

**Цель**: понять, какие в сложившемся кризисе есть вещи, которые являются опорой, где наметились возможности для развития, и как найти выход из сложившейся ситуации.

**Описание**: теория трех горизонтов была придумана McKinsey и используется в бизнесе. Согласно данной теории, при любом кризисе существует три горизонта событий – три варианта будущего:

1. Первый горизонт – это то, что крайне важно сохранить как было, поскольку оно является фундаментом, опорой для всего остального.
2. Второй горизонт -  возможности для развития, которыми можно воспользоваться, и выходна другой уровень, достроив ступеньку, а другой вариант – оставить все как было, потому как можно продолжать жить так, как раньше.
3. Третий горизонт – перерождение. Условия, при которых меняется абсолютно все. Мир уходит из-под ног, уже поздно достраивать ступеньки. Выход только – искать новые опоры.

**Инструкция**:

1. Выпишите в заметки все то, что вам важно сохранить в вашей жизни, что является опорой (людям важно продолжать удовлетворять базовые потребности такие как сон, еда и прочее, также может быть важно сохранять функционирование как родитель, сотрудник и прочее).
2. Выпишите те возможности, которые появились у вас в процессе или в результате проживания кризиса (без этого кризиса вы, например, не могли бы а),б), в) и прочее).
3. Выпишите, что изменилось в результате прохождения кризиса (с чем пришлось попрощаться, в чем приходится менять свою точку зрения и т.д.)

Итого у нас получается:

* то, что остается неизменным;
* новые возможности;
* то, что изменилось.

**Вопросы**: посмотрите на свой список – какие мысли, чувства, телесные ощущения у вас возникли? Что нового вы узнали о себе? Что захотелось сделать (или не сделать)?

* **Упражнение «Сказочный персонаж»**

**Цель**: во время прохождения кризиса идентичности с помощью арт-терапии найти поддерживающие и целительные образы, которые дадут ответы на многие вопросы.

**Инструкция:** возьмите лист бумаги А4. Выпишите героя фильма, сказки, мифа, мультфильма и другого художественного произведения, который вам не просто импонирует, но вдохновляет, воодушевляет, на кого вы хотели бы быть похожим.

**Вопросы:**

1. Кто этот персонаж? Из какого он сюжета? Где живет? Какими он качествами обладает?

2. Какова задача, миссия этого персонажа?

3. Кто или что помогает герою? Есть ли у него помощники?

4. Какие препятствия стоят на пути героя?

5. Как персонаж это (эти) препятствие (-я) преодолевает?

6. Что происходит с персонажем вслед за этим? Заканчивается ли цель событий или продолжается?

7. Смысл жизни персонажа?

8. Какие у него ресурсы?

9. Что отличает вас от этого персонажа?

10. Что связывает вас с персонажем? Чем вы похожи?

11. Что необходимо вам, чтобы иметь ресурсы и силу персонажа?

12. Какие уже сейчас три шага на пути к этому вы можете сделать?

13. Что будет символом для вас?

**Ключ:** глядя на весь рисунок, ответьте на вопросы повторно (устно или письменно). Какое отношение ответы могут иметь к тому, что происходит в вашей жизни сейчас? Запишите свои мысли по этому поводу.

Что нового вы о себе узнали? На какие действия и решения вдохновил вас этот персонаж?