

ИНФОУРОК

ведущий образовательный
портал России

Министерство просвещения

Министерство науки
и высшего образования



Программа онлайн-тренинга

Страх успеха. Как не блокировать свое развитие

Челнокова Ирина Александровна

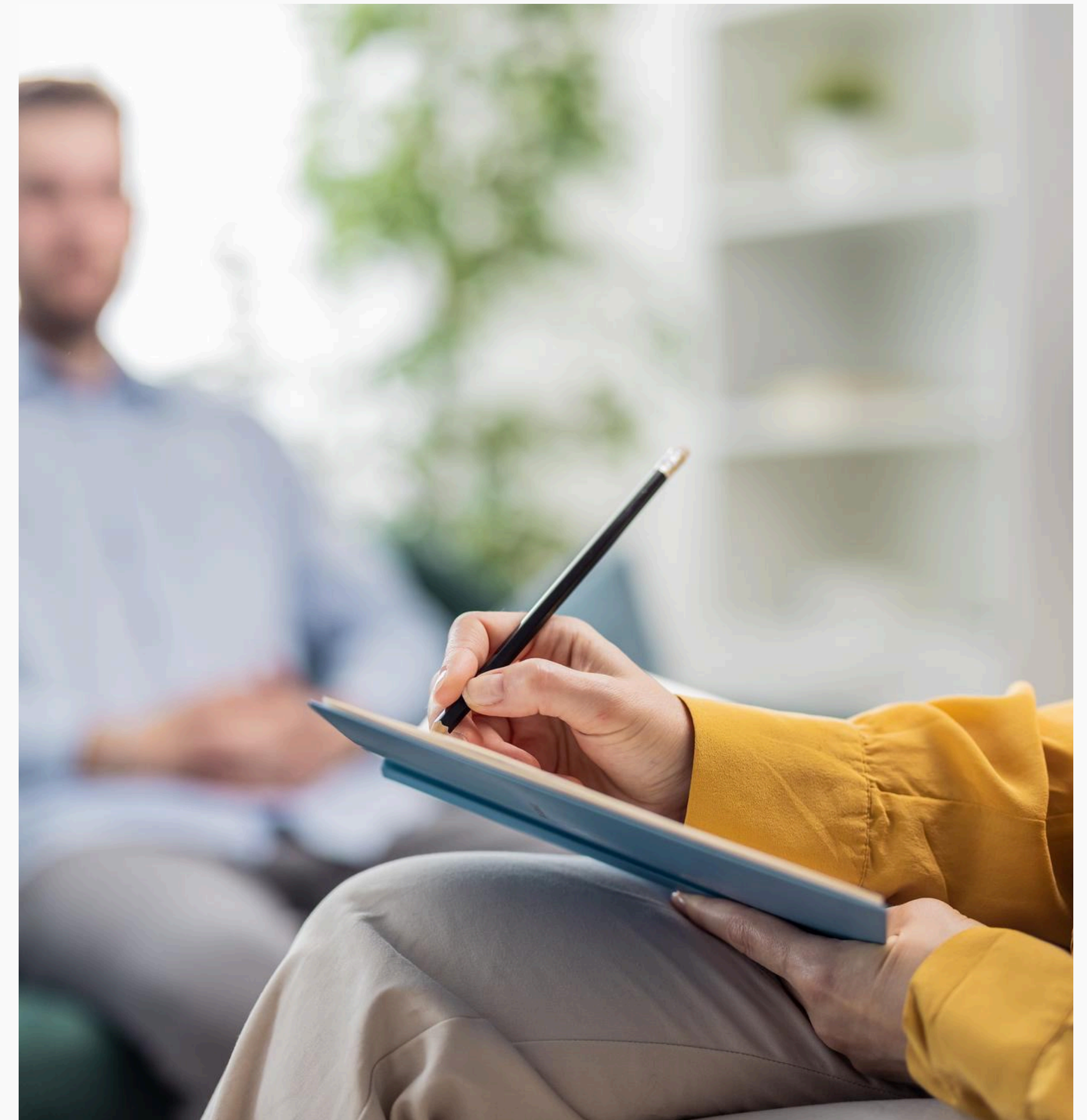
Кандидат психологических наук

27 ИЮНЯ 2024 ГОДА С 17.00 ДО 19.00 (МСК)

Москва, 2024 г.

Приглашаем к участию

Психологов, психотерапевтов, студентов психологических факультетов, педагогов, педагогов-психологов и всех интересующихся психологическими техниками и методами.



Цель

Знакомство специалистов с понятиями страха и тревоги, связанными с собственными достижениями;

Обучение методам распознавания своих убеждений, которые блокируют активность к изменениям и развитию в профессии и личной жизни;

Изучение способов укрепления уверенности и мотивации к успеху.

Практическая значимость

Материалы тренинга помогут психологам в работе с дисфункциональными и вредными проявлениями убеждений и поведением.



Актуальность тренинга

Специалист, работающий с людьми, находится под постоянным пристальным вниманием. Ему необходимо постоянно сохранять образ безошибочного профессионала, готового ко всему, гармоничного во всех жизненных сферах. Чем больше специалист работает и развивается, тем больше нарастает нагрузка. В таком случае человек начинает неосознанно сопротивляться дополнительным переменам. Многие не могут поверить в то, что достойны того успеха, который начинает их окружать, из-за негативных установок, например, «я недостаточно хорош». Несмотря на то, что человек хочет достичь успеха в своей профессии или личной жизни, он может вести себя так, как будто избегает или отказывается от изменений к лучшему.



Актуальность тренинга

Современные научные исследования доказали эффективность работы с дисфункциональными убеждениями и поведением, препятствующими развитию, а 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 блокировать свои собственные действия, направленные на изменения. Посредством различных техник формируется более адекватное восприятие человеком себя, созревает готовность к действиям, растет мотивация. Одним из обязательных компонентов помощи является обучение и тренировка навыков решения проблем и принятия решений, 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. Понятие страха успеха – 20 мин

- Причины и источники
- Проявления страха перемен к лучшему

2. Истинные страхи, блокирующие достижение успеха – 10 мин

- Негативные убеждения о себе, других людях и будущем

3. Методики выявления негативных убеждений – 10 мин

4. Ошибки мышления, препятствующие реалистичному восприятию себя и будущего – 10 мин

5. Техники и приемы работы по коррекции ошибок мышления – 10 мин

6. Тренировка навыков изменения самоотношения и отношения к будущему – 20 мин

- Упражнение «костюм уверенного человека»

7. Завершение работы – 20 мин

- Формирование установок для самоподдержки

8. Ответы на вопросы – 20 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)
