**Програма**

**Навчально-терапевтична група самопізнання**

**«Основи Екзистенційного аналізу та логотерапії»**

Ця програма рекомендується як пропедевтика психологам, психотерапевтам (як екзистенційно-аналітичного, так й інших напрямків), студентам-психологам, а також тим, хто цікавиться екзистенційною психотерапією та особистим розвитком. Курс має на меті теоретично та практично ознайомити учасників з основами методу Екзистенційного аналізу та логотерапії та не являється самостійним довготривалим освітнім проектом.

Програма розроблена на основі типової навчальної програми з Екзистенційного аналізу та логотерапії GLE-International.

В програмі навчання:

* вивчення основ теорії методу Екзистенційного аналізу і логотерапії,
* опрацювання тем на практиці за допомогою групового самопізнання,
* практичні вправи.

Участники групи зможуть отримати нові знання і практичні інструменти для осмислення власного досвіду, а також для роботи з клієнтами.

Програма навчання складається з **4-х модулів**.

Кожен модуль – це **30 годин** (15 годин теорії і 15 годин практики).

Загальна кількість: **120 годин** (60 годин теорії і 60 годин практики).

**Учбовий план**

**1-й модуль. Екзистенційний аналіз і логотерапія – знайомство з методом. Перша фундаментальна мотивація.** *Розуміння специфіки методу. Здатність бачити картину людини, розроблену в методі і використовувати її у своєму житті і роботі. Розуміння і використання теорії мотивацій для роботи з людьми. Вивчення і опрацювання тем першої фундаментальної мотивації.*

Теми першого модуля:

1. Історія методу.
2. Антропологія ЕА. Діалогічність. Базова теорема ЕА.
3. Внутрішня узгодженість.
4. Знайомство з чотирма фундаментальними мотиваціями.
5. Мотивація і «могти бути». Сила і слабкість.
6. Копінгові реакції першої фундаментальної мотивації.
7. Персональна активність – «Витримати і прийняти».
8. Захист, простір і опора.
9. Довіра. Методика роботи з невпевненістю.
10. Основа буття.

**2-й модуль. Основи феноменології. Друга фундаментальна мотивація.** *Феноменологічний метод як ефективний засіб розуміння психологічних проблем і допомоги клієнтам. Вивчення і опрацювання тем другої фундаментальної мотивації.*

Теми другого модуля:

1. Основи феноменології.
2. Друга фундаментальна мотивація – переживання «буття тут».
3. Поняття «подобається» і «не подобається» в екзистенційному аналізі.
4. Копінгові реакції другої фундаментальної мотивації.
5. Поняття «звернення».
6. Час, близькість і стосунки.
7. Фундаментальне відношення.
8. Фундаментальна цінність.
9. Основи теорії емоцій.
10. Основи теорії цінностей.

**3-й модуль. Третя фундаментальна мотивація.** *Бути собою – як подолати перешкоди на шляху до цього. Допомога собі і допомога клієнту. Вивчення і опрацювання тем третьої фундаментальної мотивації.*

Теми третього модуля:

1. Третя фундаментальна мотивація – мати право бути собою.
2. Тема психологічних границь в екзистенційному аналізі.
3. Перешкоди на шляху до «буття самим собою».
4. Копінгові реакції третьої фундаментальної мотивації.
5. Наслідки втраченої Самості.
6. Передумови для формування Я.
7. Самоцінність.
8. Person.
9. Совість і «Супер-Его».
10. Самість.

**4-й модуль: Четверта фундаментальна мотивація.** *Вміння діагностувати перешкоди на шляху до знаходження смислу. Допомога клієнтам у кризових ситуаціях і як обходитися з суіцидальністю. Вивчення і опрацювання тем четвертої фундаментальної мотивації.*

Теми четвертого модуля:

1. Четверта фундаментальна мотивація – смисл власних дій і смисл буття.
2. Копінгові реакції четвертої фундаментальної мотивації.
3. Воля. Послідовність процесу волі.
4. Ворота до свободи – реалізація волі.
5. Метод укріплення волі.
6. Співвідношення волі і бажання.
7. Основи вчення про смисл.
8. Методи в роботі зі смислом.
9. Екзистенційно-аналітична допомога при кризових станах.

Ведучі курса і розробники програми:

**Кукшина Ольга Леонідівна**. Сертифікований психотерапевт Міжнародного Товариства Екзистенційного аналізу і логотерапії GLE-International (Австрія), перинатальний і сімейний системний психолог. Член секції Екзистенційного аналізу і логотерапії УСП .

**Забор Вікторія**. К.мед.н., психіатр, психолог, реєстровий психотерапевт УСП в напрямку «Екзистенційний аналіз та логотерапія». Голова секції Екзистенційного аналізу та логотерапії УСП.

Контакти:

[**olgakukshyna@hotmail.com**](mailto:olgakukshyna@hotmail.com)

**7vita\_z@ukr.net**

**0503112881** – Ольга Кукшина