



ІІТМО

Эмоциональная устойчивость

Восьмая встреча

Решения из благодарности себе.
Эмпатический дневник
благодарности.

Дневник благодарности

ІІТМО

1. Мое наблюдение без критики, предположений
и обобщений:

2. Мои чувства в этой ситуации:

3. Моя потребность, которая была удовлетворена:

Дневник (формула) благодарности: **ІТМО**

- Мое наблюдение без критики, предположений и обобщений:



Дневник (формула) благодарности: **ІТМО**

- Мои чувства в этой ситуации:



Список чувств и потребностей

ЧУВСТВА

Когда потребности удовлетворены:

Благодарность	Радость
Бодрость	Расслабленность
Воодушевление	Расширение
Восторг	Содержательность
Заинтересованность	Страсть
Любопытство	Счастье
Надежда	Теплота
Наполненность	Удивление
Облегчение	Удовлетворение

Когда потребности не удовлетворены:

Безнадежность	Разочарование
Беспомощность	Растерянность
Боль	Смущение
Грусть	Скованность
Напряжение	Скука
Одиночество	Сомнение
Опасение	Страх
Отчаяние	Тревога
Печаль	Фрустрация

ПОТРЕБНОСТИ

Связь

Близость
Быть увиденным /
услышанным
Восстановление
Взаимодействие
Дружба
Доверие
Забота
Интимность
Нежность
Обратная связь
(празднование
или горевание)
Общая реальность
Общение
Открытость
Поддержка
Понимание
Признание
Принадлежность
Сопровождение
Сотрудничество

Развитие

Вдохновение
Внесение вклада
Вызов
Духовность
Креативность
Новизна
Приключение
Смысл
Спонтанность
Ясность

Наслаждение жизнью

Веселье
Гармония
Игра
Красота
Комфорт
Легкость
Мир
Простота
Стабильность
Удовольствие

Целостность

Аутентичность
Интеграция
Любовь
Принятие себя
Самоактуализация

Автономия

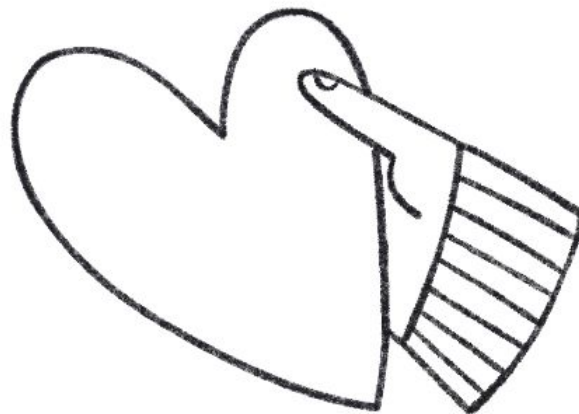
Взаимное уважение
Пространство
Равные возможности
Свобода

Жизнеобеспечение

Воздух
Движение
Здоровье
Отдых
Питание (еда/вода)
Сексуальное самовыражение
Физическое благополучие
Чувственность
Эмоциональная безопасность

Дневник (формула) благодарности: **ІІТМО**

- Моя потребность,
которая была
удовлетворена:



Список чувств и потребностей

ЧУВСТВА

Когда потребности удовлетворены:

Благодарность	Радость
Бодрость	Расслабленность
Воодушевление	Расширение
Восторг	Содержательность
Заинтересованность	Страсть
Любопытство	Счастье
Надежда	Теплота
Наполненность	Удивление
Облегчение	Удовлетворение

Когда потребности не удовлетворены:

Безнадежность	Разочарование
Беспомощность	Растерянность
Боль	Смущение
Грусть	Скованность
Напряжение	Скука
Одиночество	Сомнение
Опасение	Страх
Отчаяние	Тревога
Печаль	Фрустрация

ПОТРЕБНОСТИ

Связь

Близость
Быть увиденным /
услышанным
Восстановление
Взаимодействие
Дружба
Доверие
Забота
Интимность
Нежность
Обратная связь
(празднование
или горевание)
Общая реальность
Общение
Открытость
Поддержка
Понимание
Признание
Принадлежность
Сопровождение
Сотрудничество

Развитие

Вдохновение
Внесение вклада
Вызов
Духовность
Креативность
Новизна
Приключение
Смысл
Спонтанность
Ясность

Наслаждение жизнью

Веселье
Гармония
Игра
Красота
Комфорт
Легкость
Мир
Простота
Стабильность
Удовольствие

Целостность

Аутентичность
Интеграция
Любовь
Принятие себя
Самоактуализация

Автономия

Взаимное уважение
Пространство
Равные возможности
Свобода

Жизнеобеспечение

Воздух
Движение
Здоровье
Отдых
Питание (еда/вода)
Сексуальное самовыражение
Физическое благополучие
Чувственность
Эмоциональная безопасность

Ресурс определяет реакции

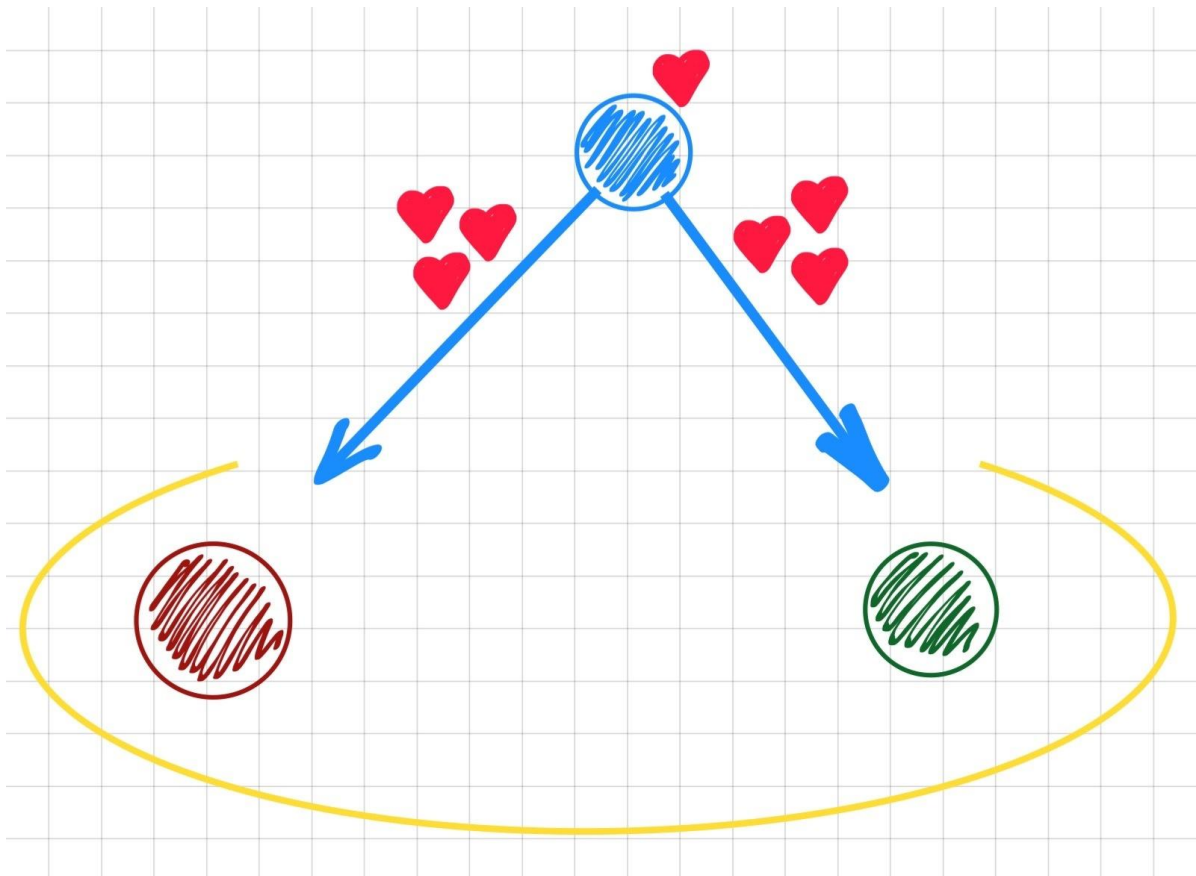
МЕДІАЦІЯ.

Основные этапы медиации:

- Подписание соглашения;
- Определение интересов сторон;
- Кокус;
- Поиск пространства для решения;
- Создание решения;
- Сопровождение в исполнении решения.

Образ медиации

ІІТМО



Безопасная привязанность

Безопасная привязанность
Тревожная привязанность

Безопасная привязанность
Тревожная привязанность
Избегающая привязанность

Безопасная привязанность
Тревожная привязанность
Избегающая привязанность
Дезорганизованная (хаотичная)

5 минут перерыв - отметить всех присутствующих
(проверьте, что указаны фамилии!).

Форма обратной связи по курсу

<https://forms.gle/JzUBsWu1wxoSbnoX6>

ВАШИ ВОПРОСЫ

ЧТО БЕРЕТЕ С СОБОЙ

Итоговый кейс - форма контроля

План кейса:

- Описание ситуации, указание участников, предмета конфликта (4-12 предложений).
- Обоснование возможности использования методики.
- Описание использованных инструментов (выбранных из изученных за время программы).
- Характеристика реакции всех участников ситуации.
- Решение, которое найдено для ситуации в процессе работы.
- Рефлексия, самоисследование собственной реакции, обоснование почему была выбрана именно эта ситуация, связи и переносы.

Организационное про зачет

Зачет 11.05, в 17:00 МСК
Кейс + ответы на вопросы

План решения кейса на зачете:



- Последовательно описать 4 этапа, в соответствии с принципами эмоциональной устойчивости (4*2 балла);
- Логично, последовательно, ссылаясь на материалы курса (2 балла).

Итого 10 баллов

Список вопросов для зачета:



Раздел 1.

1. История и источники метода?
1. В чем отличия парадигм иерархии и холярхии?
2. Объясните понятие «чувства+потребности»?
3. Что такое самоэмпатия и ее критерии?
4. Виды списков ЧиП и ограничения в использовании?
5. Эмоциональное выгорание и его профилактика?

Раздел 2.

1. Что такое наблюдение?
2. Как работать с систематичностью проблемы?
3. Эмпатия и критерии не эмпатии?
4. Отличие эмпатии от жалости?
5. Просьба и требования: отличия, критерии?
6. Виды просьбы, примеры?

Раздел 3.

1. Что такое критические мысли?
2. Цикл критики, и критерий завершенности цикла?
3. Самообвинение и работа с ним?
4. Методы работы с агрессией?

Раздел 4.

1. Реалистичный план действий: способы нахождения?
2. Виды дневников, используемых в методике?
3. Дневник работы с прошлым и его элементы?
4. Дневник благодарности и его элементы?
5. Понятие медиации, работа внутри конфликта?

Для зачета надо 60 баллов

ІІТМО



Критерий	max, баллов	
Активность на занятиях:	32	
Домашние задания	32	
Итоговый кейс	16	
Зачет	20	
Всего	100	

Будьте жирафом

ИТМО



Чат группы

ІІТМО



- Вопросы по темам;
- Уточнения;
- Дополнительные материалы;
- Ссылки.

<https://t.me/+goQa7XWRyfBiNjRi>

Правила работы



Посещение – 4 балла за активность на занятии ($8 * 4 = 32$)

(Активность = работают камера, микрофон + участвуете в упражнениях)

ДЗ 1 – 8 баллов

ДЗ 2 – 8 баллов

ДЗ 3 – 8 баллов

ДЗ 4 – 8 баллов

(Дедлайн по ДЗ - вечер накануне пары, для 4 ДЗ - 5 дней)

Итоговый кейс - 16 баллов *(контрольная точка)*

Зачет – 20 баллов: вопросы по теории + решение кейса.