**Программа**

**цикла обучающих семинаров по теме:**

**«Работа с шоковой травмой и пиковыми переживаниями в бодинамическом подходе.**

***Целевая аудитория:***

***Объект:***

Современные методы терапии шоковой травмы в подходе Бодинамики и бодинамического анализа.

***Предмет:***

Терапия шоковой шоковой травмы. Контроль и управление переживаниями высокой интенсивности и состоянием в кризисных и шоковых ситуациях. (см.вопрос 2)

***Цель:***

Обучить участников современным методикам в терапии шоковой травмы и переживания кризиса. Ознакомить с современными теоретическими и практическими данными в данной сфере.

***Задачи:***

- Ознакомить участников с современными теоретическими и практическими разработками в сфере терапии шоковой травмы и кризисов

- Ознакомить с протоколом работы с ШТ в бодинамическом подходе

- Обучить конкретным умениям в соответствии с протоколом

- Предоставить возможность участникам получить практический опыт по каждой стадии протокола

- Предоставить возможность участникам применить освоенные умения в процессе семинара под контролем тренера

- При необходимости, провести терапию участникам семинара (Лена?)

***Общая программа цикла:***

- Общие понятия о шоковой травме, кризисных и стрессовых ситуациях. Особенности субъективных переживаний.

- Роль ресурсов в терапии шоковой травмы. Телесные ресурсы, когнитивные ресурсы. Роль позитивного социального окружения.

- Пиковые переживания. Их важность и необходимость.

- Роль диссоциации в переживании шоковой травмы. Рефлексы защиты. Ориентировка, избегание, борьба, замирание.

- Решения в шоковой травме.

- Посттравматический рост. Эффективные копинг-стратегии для обеспечения посттравматического роста.

***Умения и знания:***

Участники узнают современные данные о терапии шоковой травмы и кризисов. Ознакомятся с протоколом работы с ШТ в бодинамическом подходе. Освоят умения работы со стадиями протокола. Освоят методы самоподдержки и психологической помощи в кризисных ситуациях.

***Результаты:***

Применение изученных методик позволит участникам:

1. Повысить собственную устойчивость и способность справляться с кризисными и травмирующими ситуациями.

2. Понять состояние собеседника и, в случае шока или кризиса, оказать необходимую психологическую помощь.

3. Повысить способность контролировать собственное тело и переживания.

4. Излечиться от негативно сказывающихся последствий шоковых травм.

**Цикл состоит из шести 4х (3х?) дневных семинаров.**

**СОДЕРЖАНИЕ**

**1. Вводный семинар. Работа с пиковыми переживаниями. Правила безопасности и защищенности при работе с ШТ.**

*Темы:*

Общая структура работы с ШТ.

Уровни телесной осознанности.

Работа с пиковыми переживаниями.

Правило «СТОП»

Выживание, как ресурс. («Как тебе удалось выжить?»)

Выбор безопасного места, безопасных людей.

Работа с ресурсами, которые присутствуют в жизни.

**2. Правила безопасности и защищенности при работе с ШТ. Телесные ресурсы и устойчивость к шоку и кризису.**

*Темы:*

Заземление и тестирование реальности

Центрирование, баланс.

Работа с границами.

Управление энергией.

Стратегия низкого возбуждения.

Правила выбора травмирующей ситуации.

Отличия шока, кризиса, стресса.

**3. Диссоциация в ШТ.**

*Темы:*

Основные правила терапии шоковой травмы.

Сложности и опасность при работе с ШТ во время кризиса

Виды диссоциации.

Диссоциация, как ресурс.

Контроль и управление состоянием диссоциации.

Решение в диссоциации.

Сопровождение при работе с диссоциацией.

**4. Выбор травмирующей ситуации (ШТ). Рассказ о травмирующей ситуации. Память тела. Сила и энергия в ШТ. Механизмы защиты.**

*Темы:*

История о травмирующей ситуации. Важность памяти тела.

Решения во время рассказа истории.

Избегание.

Механизмы защиты их роль в выживании.

Базовые механизмы: ориентировка, избегание, нападение, замирание.

Переживание страха и ярости в ШТ.

Бег и борьба в терапии ШТ.

Техники бега и выражения ярости.

Выражение всей силы.

**5. Работа с решением в ШТ. Признаки разрешения проблемной ситуации.**

*Темы:*

Роль решений в ШТ.

Принятие нового решения.

(Модель Body Knot?)

Работа с решением как с образом и метафорой.

Ресурсы решения.

Признак разрешения травмы («the trauma has been resolved»)

Инсайты и адаптация опыта ШТ и терапии.

**6. Итоговый семинар.**

*Темы:*

Полный цикл работы с ШТ.

Посттравматический рост.

Эффективные копинг-стратегии, которые повышают эффективность посттравматического роста.

Подведение итогов.

Инсайты и адаптация опыта обучения.

**Дополнительно предоставляется:**

Для своих модулей я точно делаю презентацию и раздаточный материал. При необходимости сделаю раздаточные материалы и на семинары Эрика.