

Психологическое консультирование взрослых: экзистенциальные аспекты

Вид образования: дополнительное профессиональное образование (повышение квалификации).

Цель: совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Категория слушателей: специалисты со средним и высшим профессиональным образованием (педагогическое психологическое, социально-педагогическое).

Форма обучения: дистанционная.

В результате обучения участники усовершенствуют или получают следующие профессиональные и личностные **компетенции:**

- поймут и объяснить взрослость с позиций экзистенциальной психологии;
- осознают экзистенциальный характер развития человека во взрослом возрасте и его потребность в психологической помощи по этим вопросам;
- отразфлексируют уровень собственного взросления и осознать желаемые направления собственного развития;
- освоят способы распознавания экзистенциального характера запроса взрослого клиента;
- освоят базовые диагностические и терапевтические способы работы с экзистенциальными аспектами взрослости в практике психологического консультирования;
- освоят авторский инструментарий для работы с клиентами, имеющими латентные экзистенциальные запросы;
- используют полученные знания и навыки в своей профессиональной деятельности и личной жизни.

Учебно-тематический план:

Наименование дисциплины	Всего (акад.ч)	В том числе		Форма контроля
		лекции (акад.ч.)	практика (акад.ч.)	
Психологическое консультирование взрослых: экзистенциальные аспекты	28	8	20	Супервизия

Календарный учебный график:

объем ОП (кол-во ак.ч.)	период ОД (кол-во учебных дней)	даты начала и окончания ОД	время начала и окончания ОД (чч.мм)	ЕОН (кол-во ак.ч.)	ЕНОН (кол-во ак.ч.)	кол-во выходных дней	срок и форма ИОМ
28	7	дд.мм.гг начала программы	Все дни 10:00 – 11:20 11:30 – 13:00	4	24	1	дд.мм.гг, супервизия

		– дд.мм.гг окончания программы	или 10:30 – 11:50 12:00 – 13:30				
			или 14:30 – 15:50 16:00 – 17:30				

ОП – образовательная программа

ОД – образовательная деятельность

ЕОН – ежедневная образовательная нагрузка

ЕНОН – еженедельная образовательная нагрузка

ИОМ – итоговое оценочное мероприятие

Учебная программа:

Занятие 1

Экзистенциальная психология взрослости:

что значит быть взрослым?

В программе:

- Введение: краткое знакомство; стартовая учебная рефлексия – заполнение опросника «Зачем/почему я здесь? Чего я жду от вебинара?» (© Е.Е.Сапогова, 2010); формулировка девиза (эпиграфа) вебинара.
- Лекция «Экзистенциальная психология взрослости»: взросление-взрослость-зрелость; экзистенциальная психология как современная методология для анализа психологических характеристик взрослого человека; основные тенденции современного взросления и взрослости; феномен невзроslения.
- Домашнее задание «Субъективное осознание собственной взрослости» (© Е.Е. Сапогова, 2012): практическое самообследование индивидуального возрастного статуса с помощью опросника, построение индивидуального «профиля взрослости».

Занятие 2

Экзистенциальные аспекты взрослой жизни:

вопросы, которые некому задать

В программе:

- Обсуждение результатов опросника «Субъективное осознание собственной взрослости»: выявление мишеней консультативной и терапевтической работы; совместная формулировка вывода о том, когда человек может считать себя не номинально, а подлинно взрослым; структурирование и определение целевых ориентиров консультативной беседы.
- Лекция «Основные вопросы экзистенциального консультирования и терапии взрослых»: активное управление собственной жизнью; совершение прецедентных жизненных поступков, «не-алиби в бытии» (М.М. Бахтин); осуществление психологических вкладов в жизнь других людей; осуществление выборов и принятие на себя ответственности за их последствия; обобщение опыта бытия в профессиональной, социальной или личностной сферах; осмысление жизненного пути, извлечение «урока»; индивидуальные попытки выйти за рамки «того, что может быть» (А. Мальдине); преодоление страха быть объектом и субъектом «вторжения» в другие жизни, зависимости от других (Ж.–М. Робин); развитие способности к самоподдержке (Ф. Перлз); «стремление расколдовать мир» (М. Вебер); включение в процессы конструирования смыслов.
- Задание «Распознавание экзистенциального характера запроса».
- Домашнее задание «Беспощадная рефлексия» (© Е.Е.Сапогова, 2015): ответы на базовые вопросы рефлексии собственной жизни.

Занятие 3

Экзистенциальное консультирование взрослых:

в чем его специфика?

В программе:

- Групповая дискуссия об особенностях экзистенциального консультирования:
- Общность и различие целей в сравнении с психологическим консультированием?
- Любое ли консультирование в перспективе имеет экзистенциальный запрос?
- Есть ли необходимость в такой помощи или она отягощает жизнь клиента вопросами, о которых он раньше не задумывался?
- В каком возрасте принципиально возможно экзистенциальное консультирование?
- Экзистенциальное консультирование: это совместное философствование, техника рефлексии или...? В чем его содержание?
- Обсуждение результатов домашнего задания «Беспощадная рефлексия»: совместное определение рабочих ответов на сущностные вопросы «Что значит для меня...?» и выделение центрального на текущий момент экзистенциального запроса участников.
- Выполнение задания «Экзистенциальные цепочки» (© Е.Е.Сапогова, 2016): освоение навыка «смыслового плетения» и навыка сведения экзистенциального вопроса к постановке конкретной задачи самоизменения.
- Домашнее задание «Экзистенциальные логики жизни» (© Е.Е.Сапогова, 2013): практическое самоисследование с помощью опросника.

Занятие 4

Центральный вопрос “бытия взрослым”:

зачем я делаю то, что делаю?

В программе:

- Лекция «Экзистенциальные логики жизни. Зачем я делаю то, что делаю?»: описание системообразующих смысловых единиц различных логик жизни; анализ «строительного материала» для выбора индивидуального способа существования.
- Обсуждение результатов домашнего задания «Экзистенциальные логики жизни»: ответ на вопрос – как я строю свою жизнь и действительно ли я этого хочу.
- Выполнение задания «Экзистенциальная логика в личной истории» (© Е.Е.Сапогова, 2015): исследование влияния личной истории на выбор способа существования с использованием реальных клиентских нарративов.
- Выполнение задания «10 почему: экзистенциальная матрешка» (© Е.Е.Сапогова, 2018).
- Домашнее задание «АвтобиографияЯ» (© Е.Е.Сапогова, 2014): рефлексия событий собственной жизни с целью самоструктурирования жизненного пути.
-

Занятие 5

Экзистенция и автонаррация:

как скорректировать свой жизненный опыт?

В программе:

- Обсуждение результатов домашнего задания «АвтобиографияЯ»:
 - события с каким эмоциональным знаком и смысловым содержанием оказывают большее влияние на вашу жизнь?
 - как событие формирует «ядерный концепт жизни» и влияет на выбор способа вашего существования?
 - что в конкретном событии может стать триггером для последующего разрушения ощущения комфорта от собственной жизни?
 - почему событие может стать патологизирующим источником самодетерминации?
- Лекция «Авантюра саморазвития: событие в структуре личной истории».
- Выполнение заданий: «Эффект бабочки: потенциалы жизненных событий» (© Е.Е.Сапогова, 2014), «Я-наличное – Я-иное» (© Е.Е.Сапогова, 2010), «“Лети, лети, лепесток”»: проекция в будущее» (© Е.Е.Сапогова, 2019).

- Домашнее задание «Модусы жизни» (© Е.Е.Сапогова, 2010): практическое самоисследование с помощью опросника.

Занятие 6

“Забота о себе” во взрослом возрасте: чего я хочу от своей жизни?

В программе:

- Обсуждение результатов домашнего задания «Модусы жизни».
- Лекция «“Забота о себе” во взрослом возрасте».
- Выполнение заданий: «Последний день – последний вопрос» (© Е.Е. Сапогова, 2017), «А напоследок я скажу...» (© Е.Е.Сапогова, 2021), «Аmplификация» (© Е.Е. Сапогова, 2010).
- Домашнее задание «Необходимость себя»: написание итогового эссе-«самоманифеста».

Занятие 7

Кризис среднего возраста и лиминальные фазы жизни: чем помогает экзистенциальная психология?

В программе:

- Лекция «Экзистенциальные аспекты консультирования при переживании кризиса среднего возраста и лиминальных фаз жизни».
- Обсуждение результатов выполнения домашнего задания «Необходимость себя»: формулировка главного итога предшествующих этапов жизни и осознание главного желания, которое хотелось бы удовлетворить в ее второй половине.
- Подведение итогов обучения: финальная учебная рефлексия – заполнение опросника «Что для меня значило участие в вебинаре?»(© Е.Е.Сапогова, 2010); формулировка эпилога вебинара.

Формы работы: мини-лекции и мини-дискуссии, выполнение диагностических и терапевтических заданий, обсуждение выполненных домашних заданий, глубинная рефлексия, обмен экзистенциальным жизненным опытом и опытом консультирования.