



## ИНСТИТУТ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ «ИМАТОН»

Учрежден Институтом психологии Российской Академии Наук  
Лицензия №1652 от 30 декабря 2015 г.  
199178, Санкт-Петербург, 10-я линия Васильевского острова, д. 59  
Тел.: (812) 320-71-54, 327-55-84; тел./факс: (812) 320-71-54  
E-mail: ippi@imaton.ru

[www.imaton.ru](http://www.imaton.ru)

### ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ТРАНЗАКТНЫЙ АНАЛИЗ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА»

**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.

**Форма обучения:** очная, дневная

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

- познакомятся с основными теоретическими концепциями транзактного анализа;
- поймут, как основные концепции транзактного анализа можно применить к решению проблем клиента;
- существенно расширят возможности самопонимания и взаимопонимания с другими людьми;
- получат навыки, необходимые для проведения тренингов эмоциональной грамотности;
- научатся распознавать свои чувства и понимать причину их возникновения, поймут,
- научатся грамотно выражать свои чувства, принимать и уважать чувства других людей;
- получат знания и навыки, необходимые для продуктивного взаимодействия с детьми и достижения желаемых воспитательных результатов;
- осознают и переосмыслят собственный детский опыт;
- освоят алгоритмы консультирования семей в связи с трудностями, возникающими в процессе воспитания.

#### Учебно-тематический план:

Наименование дисциплины	Всего (ак.ч)	В том числе		Форма контроля
		лекции (ак.ч.)	практика (ак.ч.)	
<b>«Транзактный анализ: теория и практика»</b>	72	24	48	Супервизия
I ступень «Основы транзактного анализа (курс 101)»	24	8	16	Супервизия
II ступень «Развитие эмоциональной грамотности. Методика проведения тренинга»	24	8	16	Супервизия
III ступень «Как детский опыт влияет на взрослую жизнь? Профилактика и коррекция проблем в детско-родительских	24	8	16	Супервизия

отношениях».				
--------------	--	--	--	--

### 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
72	9	дд.мм.гг начала програм- мы – дд.мм.гг окончания програм- мы	<b>1 день каждой ступени</b> 11:00 – 12:30 12:40 – 14:10 обед 14:10 – 14:50 14:50 – 16:20 16:30 – 18:00 <b>Все остальные дни</b> 10:00 – 11:30 11:40 – 13:10 обед 13:10 – 13:50 13:50 – 15:20 15:30 – 17:00	8	48	1	дд.мм.гг, супер- визия

ОП – образовательная программа

ОД – образовательная деятельность

ЕОН – ежедневная образовательная нагрузка

ЕНОН – еженедельная образовательная нагрузка

ИОМ – итоговое оценочное мероприятие

### I СТУПЕНЬ «Основы транзактного анализа (курс 101)» (24 ак. часа)

#### Учебная программа

- Определение, основные ценности и история развития ТА.
- Области применения ТА (консультирование, психотерапия, образование, организации), различия в процессе.
- Теория личности в ТА: концепция Эго-состояний («Родитель», «Взрослый», «Ребенок»).
- Диагностики Эго-состояний, поведенческое описание Эго-состояний.
- Работа с внутренними диалогами.
- Работа с отсутствием Эго-состояния «Родитель», «Взрослый» или «Ребенок».
- Осознанный выбор Эго-состояния для построения взаимодействия с другим человеком.
- Методология транзактного анализа: групповой и индивидуальный метод.
- Теория коммуникации (типы транзакции, типы поглаживаний, социальное структурирование времени).
- Теория жизненных сценариев: процесс формирования сценария, диагностика и анализ сценария.
- Теория игр: определение, причины, выгоды игр, способы описания процесса игр, транзактная диаграмма игры.
- Анализ психологического рэкета: соотношение рэкета, транзакций, игр и сценария.
- Достижение автономности через развитие осознанности, спонтанности, способности к близости.

## **II СТУПЕНЬ «Развитие эмоциональной грамотности. Методика проведения тренинга» (24 ак. часа)**

### **Учебная программа**

- История развития понятия эмоциональный интеллект.
- Природа возникновения чувств, виды эмоциональных реакций, эмоциональный и рациональный ум.
- Исследование базовых чувств.
- «Выученные» и «разрешенные» чувства как способы манипуляции другими людьми.
- «Стыд», «вина», «обида» как рэкетные чувства.
- Вопросник эмоциональной осведомленности: определение «белых» пятен.
- Шкала эмоционального осознания К. Штайнера: оцепенение, физические ощущения, хаотические переживания, различение чувств, сопереживание – эмпатия, взаимодействие – интерактивность.
- Шаги к повышению эмоциональной грамотности: поглаживания, связь между действиями и чувствами, способность к интуитивному восприятию чувств, умение просить и принимать прощение.
- Расширение эмоционального словаря и определение своих «любимых» чувств.
- Развитие навыка определения чувств по телесным ощущениям, определение причин эмоции.
- Поглаживания – единица внимания и признания, экономия поглаживаний.
- Управление вниманием и признанием, внутренний критик.
- Позитивные и негативные поглаживания: умение давать, принимать, просить и отказываться.
- Проработка внутренних правил, запрещающих позитивные поглаживания.
- Как говорить о своих чувствах и принимать информацию о чувствах других людей?
- Работа с «искажением реальности» при восприятии действий других людей.
- Как отличить интуитивное восприятие чувств от своих фантазий?
- Как эмоционально грамотно приносить и принимать извинения?
- Составление индивидуальной эмоциональной карты.
- Структура ведения тренинга.
- Развитие навыков работы с клиентами в процессе ведения группы.
- Супервизия фрагментов ведения тренинга.

## **III Ступень «Как детский опыт влияет на взрослую жизнь? Профилактика и коррекция проблем в детско-родительских отношениях» (24 ак. часа)**

### **Учебная программа**

- Концепция возрастных стадий развития Памелы Левин:
  - стадия существования (от 0 до 6 месяцев);
  - стадия действий (от 6 до 18 месяцев);
  - стадия мышления (от 18 месяцев до 3 лет);
  - стадия идентичности и силы (от 3 до 6 лет);
  - стадия структуры (от 6 до 12 лет);
  - стадия идентификации, сексуальности и отделения (от 12 до 18 лет).
- Задачи развития, которые ребенок должен решить на каждой стадии.

- Продуктивные стили и возможные проблемы воспитания для каждого возраста.
- Анкета для родителей о проблемах их собственного детства.
- Психологические проблемы взрослых как источник ошибок воспитания, способы их разрешения.
- Способы улучшения психологического климата в семье и в воспитательном учреждении.
- Формирование мотивации на успех и развитие самоуважения у детей и подростков.
- Профилактика асоциального поведения у детей и подростков.
- Групповые формы работы с родителями.

**Формы работы:** мини-лекции, психодиагностический практикум, групповые упражнения на отработку навыков, супервизия.