

ПРОГРАММА КУРСА «УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ»

Дорогие друзья!

Представляем вам новый курс Академии безопасности Ольги Бочковой и Центра психологической поддержки «Альтернатива» – «УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ».

Его цель - помочь вам осознать и принять те эмоциональные состояния, которые вы испытываете, научить эффективно с ними справляться, и, что главное, укрепить отношения со своим ребенком.

Курс выходит в новом формате – формате онлайн эфиров! Эфиры будут проводить эксперты – психологи различных квалификаций, что позволит изучить тему глубоко и с разных сторон. Записи эфиров и все материалы будут размещаться на платформе GetCourse.

КАК ПОСТРОЕН КУРС?

По содержанию курс поделен на 3 модуля, в каждом из которых вы найдете:

- от четырех до шести уроков
- памятки с основными тезисами
- домашнее задание для закрепления полученных знаний и отработки предлагаемых техник
- дополнительные материалы по темам

Прохождение курса займет у вас примерно 1,5 месяца. Материалы будут открываться последовательно, в соответствии с графиком проведения эфиров.

Также мы предложим вам:

- кураторскую поддержку на протяжении всего курса
- 2 дополнительных онлайн-встречи с Ольгой Бочковой - в начале и по завершении курса, на которых будет возможность задать все интересующие вас вопросы и обсудить волнующие ситуации
- Вы всегда можете написать нам о трудностях, вопросах и успехах в работе! Мы обязательно поддерживаем обратную связь с участниками и стараемся сделать так, чтобы обучение доставляло не только пользу, но и удовольствие!



alt dv.ru
t.me/Altspb_bot
call@mir-project.com



bochkova.academy
+7 909 167-70-51
Yes@bochkova.academy

ДАТЫ ОБУЧЕНИЯ НА КУРСЕ: с 10.11.2024 по 08.01.2025.
ДОСТУП к материалам останется с вами навсегда.

КУРС СОСТОИТ ИЗ 3 МОДУЛЕЙ:

В 1 модуле "ЧТО ПРОИСХОДИТ СО МНОЙ И РЕБЕНКОМ?" вы узнаете, что приводит к выгоранию, как хронический стресс порождает насилие в воспитании, какие стили воспитания помогут наладить доверительные отношения с ребенком, что такое теория привязанности, как избежать чувства вины у вас и ребенка.

Во 2 модуле - "ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ?" вы узнаете, что такое семейная иерархия, какие бывают ожидания общества от родителей и родителей от детей, как справиться с сильными эмоциями, причины возникновения негатива и как с ним совладать.

В 3 модуле - "ЧТО ДЕЛАТЬ?" вы узнаете про природу выбора того или иного поведения и как им управлять, как построить безопасные коммуникации, чтобы лучше понимать друг друга и меньше конфликтовать, и получите рабочие стратегии управления своим состоянием и поведением.

МОДУЛЬ 1. "ЧТО ПРОИСХОДИТ СО МНОЙ И РЕБЕНКОМ?"

- ✓ Урок 1. "Ребенок сломался", несите другого!
- ✓ Урок 2. Я так больше не могу!
- ✓ Урок 3. "Хьюстон, у нас проблема!"
 - Проблема родителя: мысли, чувства, действия
 - Проблема ребенка: влияние насилия на детей
 - Проблема отношений
- ✓ Урок 4. Профилактика чувства вины - еще не поздно!

МОДУЛЬ 2. "ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ?"

- ✓ Урок 5. "Идеальные родители". Бывают ли такие, где их готовят?
- ✓ Урок 6. Семейная иерархия, семейные обязанности и борьба за власть
- ✓ Урок 7. Идеальный ребенок
- ✓ Урок 8. Эмоции. Можно ли справиться со сложными эмоциями?
- ✓ Урок 9. Схема есть у всех. «От нас тоже что-то ожидают»

МОДУЛЬ 3. "ЧТО ДЕЛАТЬ?"

- ✓ Урок 10. Действия = выборы. Опасные или безопасные?
- ✓ Урок 11. Безопасная коммуникация
- ✓ Урок 12. Самодиагностика и саморегуляция
- ✓ Урок 13. Оценка результативности техник
- ✓ Урок 14. Развить навык легче, чем решать проблему
- ✓ Урок 15. Помощь специалистов

РАСПИСАНИЕ ПРЯМЫХ ЭФИРОВ НА КУРСЕ (ЗАПИСЬ БУДЕТ)

10 ноября	10:00	Эфир - Установочная встреча
		Модуль 1. Что происходит со мной и с ребенком?
14 ноября	19:30	“Ребёнок сломался”, несите другого!
	20:00	Я так больше не могу!
17 ноября	10:00	“Хьюстон, у нас проблема!” а. Проблема родителя: мысли, чувства, действия"
	10:20	б. Проблема ребёнка: влияние насилия на детей "
	10:40	в. Проблема отношений
21 ноября	19:30	Профилактика чувства вины - ещё не поздно!
		Модуль 2. Почему так происходит?
21 ноября	20:00	Идеальные родители. Бывают ли такие, где их готовят?
24 ноября	10:00	Семейная иерархия, семейные обязанности и борьба за власть
	10:30	Идеальный ребенок
28 ноября	19:30	Эмоции. Можно ли справиться со сложными эмоциями?
	19:50	Эмоции. Гнев - обида
	20:10	Эмоции. Гнев - горе
1 декабря	10:00	Фрустрация. Гнев - нереализованная потребность
	10:30	Эмоции. Гнев - страх
5 декабря	19:30	Эмоции. Гнев - стыд
	20:00	Эмоции. Гнев - ревность
8 декабря	10:00	Схема есть у всех. От нас тоже что-то ожидают
		Модуль 3. Что делать?
12 декабря	19:30	Действия=Выборы. Опасные или безопасные?
	20:00	Безопасная коммуникация
15 декабря	10:00	Самодиагностика и саморегуляция
19 декабря	19:30	Оценка результативности техник
	20:00	Развить навык легче, чем решать проблему
22 декабря	10:00	Помощь специалистов
26 декабря	19:30	Эфир - Итоговая встреча

ПОСТОЯННОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ СЛОЖНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ
ВЛИЯЕТ НА ВСЕ СФЕРЫ ЖИЗНИ.

ПРИХОДИТЕ НА КУРС, ЧТОБЫ СТАТЬ СЧАСТЛИВЕЕ!

Стартуем 10 ноября.

Успейте занять свое место по ссылке >>

https://course.bochkova.academy/manage_anger?utm_source=programma

Интересного и успешного обучения!