Дата: 27 - 29 января 2012

Город: Москва

Название: «Экзистенциальная терапия на основе фехтования» - курс повышения квалификации для экзистенциальных терапевтов и консультантов

Координаты: Справки и запись по тел.:(495) 226-96-70, 8-903-171-2001 и эл. почте Letunovsky@ctschool.ru , Lightexist @yandex.ru Вячеслав. Сайт: www.CTSchool.ru

Дополнительно: Ведущий группы Летуновский Вячеслав Владимирович - кандидат психологических наук, экзистенциальный консультант

Что такое терапевтическое фехтование? - Это использование методов фехтовальных практик для улучшения физического и психического здоровья, а также духовного совершенствования участников.

Основная цель данного мероприятия:

Для всех участников: укрепить физическое и психическое здоровье, пополнить ресурсы для преодоления жизненных трудностей, выработать наиболее адекватные моменту жизненные стратегии.
Для тренеров и психотерапевтов: освоить методологию работы с мечом для использования на практике.

По окончании курса, участники смогут:

· Лучше понять себя, свои границы и возможности
· Развить решительность и целенаправленность действий
· Обрести адекватные стратегии межличностного взаимодействия
· Приобрести навыки саморегуляция и управление стрессом
· Завязать новые интересные и полезные знакомства
· Пополнить физический и моральный ресурс
· Найти выходы для изменения жизни к лучшему
· Использовать полученные знания и навыки в своей работе и в жизни.

Курс состоит из 5 модулей по 3 дня каждый.

Модуль проводиться раз в три месяца.

По окончанию курса выдается сертификат с правом работы по этому методу:
· 1 модуль 27-29 января 2011г
· 2 модуль февраль 2011г
· 3 модуль март 2011г
· 4 модуль апрель 2011г
· 5 модуль май 2011г

Содержание:

1 модуль: «Я есть. Мое присутствие в жизни»

· Мое присутствие в моей жизни. Мера Присутствия. Достаточно ли моего Присутствия в моей жизни? Границы моего Присутствия, смысл и задачи границ. Удерживание и преодоление границ. Влияние других на мое Присутствие. Присутствие в утверждении и Присутствие в отрицании. Молчаливое Присутствие.

· Присутствие других в моей жизни. Какое влияние оказывают другие люди на меня и на мою жизнь. Достаточно ли этого присутствия или его слишком много. Что я делаю с присутствием других людей. Со-присутствие с другими. Целостность.

· При-сутствие как бытие при сути. Смысл и задачи моего присутствия. Что значит быть и зачем быть? Формы бытия (отношения с близкими людьми, работа, место жительства, увлечения, привычки) и их смена. Кризисы при смене форм и как их преодолеть.

· Решимость как основа Присутствия. Вовлеченность и участие, со-причастность. Верность своей позиции. Влияние моей позиции на позицию другого. Быть в том, что ты делаешь. Присутствие и боль. Присутствие и радость.

Модуль 2. «Ясность бытия»

· Ясность и определенность. Ясность при работе с мечем и ясность в жизни. Ясность и расплывчатость. Ясность и туманность. Прояснение жизни с помощью меча. Отражение своей жизни формы с помощью техники ведомого рисования вначале и в конце модуля.

· Ясность в отношении самого себя. Ясность в понимании границ моего «Я». Я идеальный и я реальный». Взгляд на себя глазами других людей. Соотношение «План -факт» в моей жизни.

Прояснение я концепции и соединение ее с реальностью.

· Ясность и туманность в личных отношениях. Границы моих личных отношений. Определенность и двусмысленность. Совместность и тело общего взаимодействия. Мое и не мое в личных отношениях.

· Экзистенциальная прозрачность. Прозрачность жизнеформы для Сути. Зачем нужна прозрачность. Признаки непрозрачности. Связь самообмана с обманом других. Честность при работе с мечем и в жизни.

Модуль 3. «Бытие-вместе»

· Экзистенциальные основы совместности. Совместность и отдельность. Что способствует и что препятствует совместному бытию. Партнерство и вражда. Доверие и подозрительность. Уверенность и вера. Умение учить и учиться

· Любовь и забота как важнейшие экзистенциальные основы совместности. Развития способности мыслить проспективно на основе тренировки фехтовальных фраз. Терпеливость. Принятие. Забота и решительность. Замещающая и оберегающая забота. Любовь.

· Тело взаимодействия. Что такое тело взаимодействия? Этапы жизни тела взаимодействия: рождение созревание и смерть тела взаимодействия. Научение тела взаимодействия. Цели и смысл тела взаимодействия.

· Соразмерность и адекватность. Адекватное при-сутствие. Работа в парах в контакте. «Я» и «другой», «мы». Дистанция. Опасность. Защита. Переход на работу с двумя мечами.

Модуль 4. «Целостность»

· Как мы понимаем целостность. Целостность тела и целостность бытия-в-мире. Соединение внешнего и внутреннего. Преодоление барьеров эгоцентричности. Восприятие себя как целого с миром.

· Тело взаимодействия и тело жизни. Переживание целостности себя с партнером и с миром: «Глаз, которым вижу я, и глаз который видит меня - одно». От тела взаимодействия к телу жизни. Жизнь как целое. Дилемма перышка и ветра в контексте целого.

· Я и мир. Как я переживаю мир. Открытость и закрытость к миру. Преодоление чувства разделенности и отдельности с миром. Я и природа. Целостность и красота. Искусство движения в контексте целого.

· Целостность как основа жизненного здоровья. Терапия как исцеление и возвращение к целостности. Целостности и личная миссия. Целостность личной духовной и трудовой жизни. Тренировка целостности в работе с одним и несколькими партнерами. Усложнение фехтовальных фраз. Расширение восприятия.

Модуль 5. «Путь»

· Жизнь как целое. Цельность жизни во времени. Жизнь как песня. Понимание основной мелодии жизни. Фальшивая и честная игра. Богатство и бедность звуков. Запевы и припевы. Кульминация и финал.

· Жизнь как путь. Подъемы и спуски. Целостность дня целостность года. Целостность жизненного пути. Трудные участки и движение в потоке. Ваги и попутчики. Знаки и искушения. Цель и смысл Пути.

· Спиралеобразный характер бытия. Повторяющиеся события. «Дежавю» с экзистенциальной точки зрения. Развитие и

зацикленность. Преодоления негативный повторяющихся шаблонов. Готовность к повторениям на новых витках спирали.

· Смыслы и ценности, миссия. Экзистенциальная позиция. Участие и причастность. Способность бросить вызов и принять вызов. Что есть победа и что есть поражение. Целенаправленность и целеустремленность. За что я готов сражаться, а за что не готов? Терапевтический турнир.