

Содержание курса «Начало практики»

1. Убеждения и ценности психотерапевта как ядро профессионализма и успешной практики
 - A. Вера в возможность изменения, как позитивное убеждение
 - B. Уважение к клиенту, как позитивное убеждение
 - C. Уважение к себе, как позитивное убеждение
 - D. Типичные сложности начала практики, возникающие в случае «разрыва контакта» со своим убеждениями и ценностями
2. Задача, роль и ограничения психотерапевта
 - A. Задачи психотерапии и психотерапевта
 - B. Роль психотерапевта
 - C. Ограничения терапии и роли психотерапевта,
 - D. Распределение ответственности между терапевтом и клиентом
 - E. Понимание и принятие ограничений метода, своих, клиента в достижении результатов.
3. Поиск и набор клиентов в практику
 - A. Отношение к продвижению собственной практики – наследие, мифы, путаница и реальность.
 - B. Продажа психотерапии
 - Этика в продаже психотерапии
 - Принципы продажи: потребности, ожидания-предложение-реальность.
 - Этапы продажи
 - Формирование предложения
 - C. Каналы продажи
 - Агрегаторы
 - Социальные сети
 1. Общие объявления
 2. Работа с группами
 3. Реклама
 - Networking
 4. Поиск рекомендателей-коллег
 - Поиск «правильного» места (клиенты сами придут)
 - «Сарафанное радио» клиентов
 - D. Типичные сложности начала практики, связанные с поиском клиентов и продвижением своих услуг
4. Терапевтические навыки взаимодействия и влияния
 - A. Баланс дистанция-близость: работа с дистанцией в контакте с клиентом
 - Открытость и искренность – различие и управление
 - B. Баланс слушать-говорить: слушание, задавание вопросов и интервенции
 - C. Баланс поддержка-фрустрация: техники поддержки и фрустрации
 - D. Типичные сложности начала практики, связанные с нарушением описанных балансов
5. Навыки управления своим состоянием
 - A. Безопасность, комфорт, устойчивость психотерапевта - основа эффективного терапевтического процесса
 - B. Управление своим «рабочим» состоянием:
 - Безопасность и комфорт
 - Отношение к клиенту
 - Принцип «Гермеса»
 - Принятие клиента таким какой он есть без поучений и попыток изменить (в том числе внутри себя)
 - Спонтанность и интуиция
 - Найти свою мотивацию (интерес) работать психотерапевтом (свою «корысть»)
 - C. Типичные сложности начала практики, связанные с потерей «рабочего» состояния
6. Первая сессия с клиентом
 - A. Подготовка: провести коммуникацию до первой встречи с задачами:
 - Проверить совместимость с клиентом
 - Понять ожидания клиента – проверка реалистичности (к психотерапии, к условиям, к методу, к специалисту)
 - Уточнить примерное направление запросов
 - Уточнить есть ли необходимость привлечения других специалистов
 - Уточнить мотивацию клиента
 - Принять решение о начале работы
 - Допродажа
 - Уточнить организационные вопросы: цена, время дня, формат, продолжительность, частота
 - Ответить на первичные вопросы клиента
 - B. Задачи первой встречи (/первых встреч):
 - Установить контакт: есть ли человеческий контакт, совместимость и тренд на доверие
 - Уточнить основные запросы клиента
 - Провести первичную диагностику
 1. Какие процессы происходят у клиента
 2. Нужны ли другие специалисты
 3. Выбор формата работы: консультирование/ долгосрочная терапия
 - Терапевтическая работа:
 1. Общая нормализация процесса терапии
 2. Работа с эмоциональными состояниями и реакциями
 3. Работа со срочными задачами

- Принять решение о дальнейшей работе с клиентом. Проверить совместимость: контакт, контр-перенос, темы, ожидания, сложность, формат
 - Допродажа
 - Согласовать условия и формат работы (сеттинг)
- C. Структура первой встречи
- Контакт: рассказ о себе (про психотерапию, метод)
 - Рамка (сеттинг) и правила – основной набор правил
 - Работа с ожиданиями клиента
 - Запросы клиента и первичная фокусировка-диагностика (понять в целом какие темы/ механизмы)
 1. Форматы ведение записей на сессии
 - Терапевтическая часть
 - Обратная связь от терапевта о запросах клиентах:
 1. Перевод симптомов (жалоб) на язык психологических механизмов,
 2. Причинно-следственные связи события-механизм-симптом (жалоба)
 3. Предложение о формате работы: консультирование или долгосрочная терапия
 - Синхронизация с клиентом о том, как будет происходить работа над запросами клиента: последовательность и логика этапов, тем.
 - Обратная связь от клиента о сессии
 - Работа с возражениями
 - Договоренность о дальнейших действиях
- D. Распределение времени между задачами внутри сессии
- E. Распределение задач по первым сессиям (первые 3 сессии)
- F. Типичные сложности начала практики, связанные с первыми сессиями с клиентами
7. Выбор формата работы: консультирование или долгосрочная терапия
- A. Факторы, влияющие на выбор формата работы: клиент, контекст, задача, психотерапевт
 - B. Выбор адекватного уровня изменений: адаптация клиента, компенсация, изменение структуры личности
 - C. Понимание тактики и специфики в работе с разными задачами (адаптация, компенсация, структурные изменения)
8. Типовая психотерапевтическая сессия (задачи, структура)
- A. Контакт
 - B. Шеринг клиента о прошедшей неделе
 - C. Выбор направления работы на сессию
 - D. Работа в выбранном направлении
 - E. Шеринг о сессии
 - F. Рефлексия
9. Типичные сложные места в начале практики
- A. Нарушение сеттинга клиентом и терапевтом
 - B. Выбор главных направлений в терапии
 - C. «Нарезание» темы на имеющееся время сессии
 - D. Работа с сопротивлением
 - E. Работа со своими переносом и контр-переносом
 - F. Работа с переносом у клиента
 - G. Приоритизация тем клиента в ходе работы
 - H. Работа со «сложными» (для специалиста) клиентами
 - I. Работа с акцентуированными клиентами
10. Типовые тактики психотерапии
- A. Поддержка
 - B. Исследование процессов, механизмов, убеждений
 - C. Изменение механизмов, процессов, убеждений
11. Профессиональная гигиена психотерапевта
- A. Понимание своих ограничений:
 - Какое количество клиентов в день/ неделю я могу принимать, сохраняя желаемый уровень энергии
 - Какие параметры сессии для меня комфортны: время начала и конца, продолжительность, лично/ онлайн и т.д.
 - Какие типы клиентов для меня сложные
 - Какая у меня «вместимость» сложных клиентов
 - Какие запросы для меня сложные
 - B. Понимание и организация процессов восстановления терапевта
 - C. Понимание сигналов выгорания и адекватное управление нагрузкой
 - D. Понимание и организация необходимых профессиональных помогающих активностей: своя терапия, супервизии, интервизии, место для шеринга
12. Этика психотерапевтического процесса
- A. Продвижение (продажа) терапии
 - B. Конфиденциальность
 - C. Пересечения терапевт-клиент вне сессий (переписка, соцсети, смешение ролей и др.)
 - D. Соблюдение адекватной рамки безопасности для клиента и терапевта
 - E. Логика решения этических вопросов
 - F. Типичные сложные этические моменты в начале практики