

Коучинг ресурсных состояний

Цели программы:

- 1- передать тренерам-коучам-психологам знания о том, как устроен человек
- 2- передать технологии самопомощи и ежедневные практики для поддержания психики в ресурсном состоянии
- 3- передать методы коучинга ресурсных состояний для профессиональной помощи клиентам в индивидуальных коуч-сессиях

Автор программы и ведущий тренинга:

коуч Международной квалификации, сертифицированный Wingwave-коуч, бизнес-тренер, автор проекта ICBT, клинический психолог, к.пс.н. Жанна Завьялова

По окончании выдаётся сертификат ICBT по международным стандартам на английском языке



Программа:

Тема 1. Ресурсные/нересурсные состояния и работа мозга

- 1.1. Понятие ресурсное состояние
- 1.2. Роль физиологии, эмоций, мышления и действий для создания/изменения/поддержания тех или иных ресурсных и нересурсных состояний
- 1.3. Отделы мозга, которые запускают и управляют нашими состояниями.
- 1.4. Роль вегетативной нервной системы в поддержании и смене состояний. Активация, торможение и баланс

Тема 2 «Таблетка от страданий» или как устроен человек и откуда берутся страдания, можно ли жить в счастье?

- 2.1. Виды боли: физическая, психическая и экзистенциальная
- 2.2. Условия для поддержания ресурсных состояний физических, психических и экзистенциальных и как отличить что нужно нашему клиенту во время формулировки запроса на Коучинг
- 2.3. Триада: биохимия и электромагнетизм тела и мозга, неокортекс с памятью, мышлением и воображением - что происходит в триаде во время страданий и во время ресурсных состояний
- 2.4. Алгоритмы поддержания всей триады в балансе для нас и для наших клиентов

Тема 3 Внешний и внутренний миры и принципы ресурсного поведения в каждом из них

- 3.1. Понятия внешний и внутренний миры и четкий критерий различения их друг от друга с точки зрения квантовой физики
- 3.2. Как определить при запросе на Коучинг в каком из миров клиент хочет изменения

3.3. Виды запросов на коуч-сессию, при котором мы используем Коучинг ресурсных состояний

3.4. Принципы ресурсного поведения для гармонизации внутреннего мира (дыхание, телесность, мысли и чувства, внимание и дисциплина)

3.5. Принципы ресурсного поведения для целеполагания и создания результатов во внешнем мире

Тема 4 Что такое карма как закон причинно-следственных связей современным языком?

4.1. Тонкая и грубая карма или закон причинно-следственных связей в психическом и физическом мирах

4.2. Карма больших и малых систем, к которым у нас есть принадлежность или социальные причинно-следственные связи, влияющие на нас и клиентов коучинга

4.3. Личная карма (или персональный уровень причинно-следственных связей) и как мы ее создаем своими помыслами, решениями, выборами, поведением и работой мозга. Как Коучинг может изменить персональный уровень причинно-следственных связей

4.4. Крийя как технология выхода за пределы кармы - в чем суть

4.5. Как использовать принципы крийи в коуч-сессиях и как создавать условия для клиента, где он может улучшить карму или выйти за ее пределы?

Тема 5 Три сценария жизни и уровень ресурсности в каждом из них

5.1. Верхний сценарий жизни: принципы, мысли, чувства, ценности, поведенческие индикаторы, результаты и последствия

5.2. Как проводить коуч-сессии по верхнему сценарию и как создать условия для клиента перейти в верхний сценарий жизни

5.3. Средний сценарий жизни: принципы, мысли, чувства, ценности, поведенческие индикаторы, результаты и последствия.

5.4. Для каких клиентов открыт только средний сценарий. Стратегия поддерживающих встреч при планировании коуч-сессий.

5.5. Нижний сценарий жизни: принципы, мысли, чувства, ценности, поведенческие индикаторы, результаты и последствия.

5.6. Почему люди проваливаются в нижние сценарии жизни? Как их поддержать коуч-сессиями

5.7. Психогигиена коуча при работе с клиентами хронически нижних сценариев жизни.

Тема 6 Практики самопомощи поддержания себя в ресурсе

6.1. Питание, режим дня, движение, водные процедуры

6.2. Осанка и дыхание, ровный позвоночник и снятие напряжения с мышц тела

- 6.3. Позитивная самоидентичность и аффирмации,
- 6.4. самогипноз и создание ресурсной картины мира
- 6.5. Нарботка свидетеля и позиции невовлеченности
- 6.7 правило номер один: позитивными эмоциями делимся с людьми. Негативные эмоции используем как самоисследование.
- 6.8. Как практиковать радость и любовь к себе по любому поводу?
- 6.9. Кто я во всем этом или как важно занять экологичную позицию по отношению к событиям в обществе
- 6.10. Техники самопомощи в состоянии острого стресса
- 6.11. Ассертивность, осознание и сохранение личных границ - практичные простые методы
- 6.12. Когда, сколько и как отдыхать эффективно

Тема 7 модель работы с клиентом в коучинге ресурсных состояний (по протоколу и без протокола - с импровизацией)

- 7.1. Входим в коуч-позицию
- 7.2. Заключаем контракт с клиентом и определяем, есть ли запрос, который решается коучингом ресурсных состояний или иными видами коучинга
- 7.3. Шкалирование актуального состояния
- 7.4. Практика на обеспечение экологии коуч-сессии «Ресурсное место»
- 7.5. Ищем мишень переработки и телесный отклик
- 7.6. Выясняем негативную самоидентичность
- 7.8. Поддерживаем клиента безусловной любовью коуча
- 7.9. EMDR - для преобразования состояния на нейробиологическом уровне
- 7.10. Гипнотические фразы позитивных утверждений
- 7.11. Используем трансформационное дыхание
- 7.12. Коучинговая беседа как обратная связь клиента о происходящих процессах и создание новой модели реальности и новой ресурсной самоидентичности
- 7.13. Якорение ресурсной самоидентичности
- 7.14. Активация ресурсного состояния и его якорение

7.15 Использование коучинга субличностей в ситуации психосоматических болей

7.16. Завершение коуч-сессии на уровне ценностей

7.17. Домашнее задание клиенту между коуч-сессиями

Тема 8 методы коучинга ресурсных состояний

8.1. Метод вхождения в коуч-позицию через третью позицию восприятия и звезду Милтона Эриксона

8.2. Ключевой исцеляющий метод безусловной любви коуча

8.3. Метод EMDR - как нейрологический метод преобразования состояния клиента

8.4. Эриксоновский гипноз и гипнотические фразы как инструмент фиксации ресурсных состояний

8.5. Коучинговые вопросы как Метод работы с поиском негативной самоидентичности - фиксации психотравмы и заменой ее на ресурсную самоидентичность

8.6. Техники якорения гармоничных состояний и позитивной самоидентичности

8.8. Коучинговая беседа (Авторская Методика Завьяловой) как экстериоризация модели восприятия мира клиентом, поиск травматических изломов и преобразование ее в ресурсную модель восприятия мира

8.9. Метод Коучинг ресурсных состояний для ситуации психосоматических расстройств

8.10. Когнитивно-поведенческий метод работы с клиентом

8.11. Метод Шкала ресурсных состояний

8.12. Использование шкалирования в коучинге

8.14. Телесноориентированные методы в коучинге ресурсных состояний: виды дыхания, постукивания и активация особых точек на теле, кинезиологический тест, важность ровного позвоночника, защемления стоп тела и ненапряжённой поясницы

8.15. Метод психологического консультирования и в каких случаях он уместен в коучинге

8.16. Метод работы с клиентом между сессиями через создание рецептов действий и выдачу домашних заданий (Авторская Методика Завьяловой)

Тема 9 минимальный набор практик на каждый день для поддержания верхнего сценария жизни и ресурсных состояний

9.1. Телесные практики

9.2. Дыхательные практики

9.3. Практики внимания

9.4. Дисциплина мышления

9.5. Практика прощения

9.6. Практика благодарности

9.7. Практика творчества