

КУРС ОКСАНЫ РЕЧКАЛОВОЙ · СТАРТ 2 НОЯБРЯ

Групповая терапия

В ноябре и декабре обучаетесь. В январе ведёте свою группу.

2 месяца практического обучения

72 ак. часа

Онлайн, Zoom

Один поток



«Раскрою все свои секреты»

Оксана поделится всем, чему научилась за годы ведения групп



Оксана Речкалова

ведущая курса · супервизор ОППЛ

Группа — это не просто несколько клиентов, собранных в одной комнате

Как только люди оказываются вместе, возникает отдельная система:

формируются
отношения, роли, нормы
и сплочённость

возникают симпатии и
антипатии

лидеры и «невидимые»
участники

сопротивление и
групповые защиты

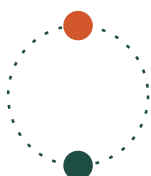
конкуренция за
внимание

напряжение и конфликты



Именно это превращает группу в **мощнейший инструмент психотерапии**. Но одновременно делает её значительно сложнее индивидуальной работы.

ИНДИВИДУАЛЬНО



Психолог удерживает
отношения с одним
клиентом.

В ГРУППЕ НУЖНО ОДНОВРЕМЕННО ВИДЕТЬ

- | | | | |
|---|--------------------------------|---|--------------------------|
| 1 | отдельного человека | 2 | его запрос |
| 3 | его отношения с другими | 4 | реакцию группы на него |
| 5 | групповую динамику | 6 | общее эмоциональное поле |
| 7 | стадию развития группы | 8 | рамку и безопасность |
| 9 | и собственные реакции ведущего | | |

На курсе мы будем учиться работать со всеми этими уровнями одновременно.

Ритм, который не ломает вашу жизнь

Среды

18:00–21:00 по Москве

Живая встреча в Zoom раз в неделю. Днём — клиенты и работа, как обычно.

4 субботы

Интенсивы 11:00–16:00 по Москве

Глубокое погружение. За день группа проходит путь, на который в обычном ритме ушли бы недели.

В записи

Короткие теоретические модули

Смотрите, когда удобно. Они дают язык и карту, чтобы понимать, что происходило на встрече.

Ноябрь

Входите в группу

Знакомство, правила, безопасность. Группа складывается, и вы видите это изнутри.

СР 4 11 18 25

СБ 7 21

Декабрь

Учитесь вести

Конфликты, сопротивление, сложные участники. Пробуете роль ведущего и разбираете её.

СР 2 9 16 23

СБ 5 19

Январь — февраль

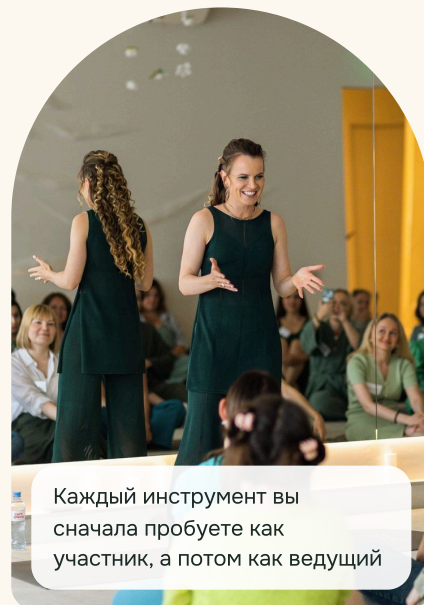
Запускаете свою группу

После праздников люди сами ищут, с чего начать новый год. Хорошее время для первого набора.

ПРОГРАММА

Что вы пройдёте за два месяца

- 01 Что такое терапевтическая группа и почему она работает
- 02 Три формата терапевтической работы
- 03 Как группа развивается: стадии, поле и динамика
- 04 Курт Левин: поле и групповая динамика
- 05 Границы в группе
- 06 Сложные участники и сложные процессы
- 07 Инструменты ведущего
- 08 Энергия группы
- 09 Завершение и интеграция
- 10 Позиция ведущего



Каждый инструмент вы сначала пробуете как участник, а потом как ведущий

Что такое терапевтическая группа и почему она работает

Начнём с главного: **что именно делает группу психотерапией?** Разберём основные направления групповой работы и создадим карту групповых форматов.

- групповая психотерапия, групповое консультирование и психологическая группа
 - динамическая терапевтическая группа
 - структурированная терапевтическая группа
 - работа с индивидуальными запросами в группе
 - тренинг навыков
 - психологический тренинг
 - тренинг личностного роста
 - группы поддержки
 - группы взаимопомощи и модель «12 шагов»
 - психообразовательные группы
 - интенсивные терапевтические группы
 - долгосрочные терапевтические группы
- Терапевтические факторы по И. Ялomu: что на самом деле лечит в группе



Живые группы Института: больше сотни человек в одном пространстве

Три формата терапевтической работы, которые вы освоите

На курсе мы подробно разберём и будем практически отрабатывать три разных формата.

А Структурированная психотерапевтическая группа

Формат, в котором ведущий создаёт ясную терапевтическую структуру и обеспечивает включённость каждого участника.

- ⊕ Шесть этапов структурированной психотерапевтической группы
- ⊕ Как выбирать тему и создавать рамки и границы каждого этапа
- ⊕ Как создавать равное пространство для участников
- ⊕ Сочетание индивидуальной и групповой работы
- ⊕ Какие упражнения подходят для каждого этапа

Б Динамическая психотерапевтическая группа

Здесь главным материалом становятся отношения, которые возникают непосредственно между участниками.

«Что сейчас происходит между этим клиентом и группой?»

Почему ему кажется, что его игнорируют?

Почему именно этот участник его раздражает?

Почему группа вдруг перестала говорить?

Почему вокруг одного человека все начинают его спасать?

Почему группа объединяется против другого?

Почему именно сейчас возник конфликт с ведущим?

- ⊕ Что такое «социальный микрокосм»
- ⊕ Как применяется принцип «здесь-и-сейчас»
- ⊕ В какой момент создавать межличностное научение
- ⊕ Как управлять групповой динамикой
- ⊕ Личность = система значимых отношений
- ⊕ Теория группового поля и динамики К. Левина

В Работа с индивидуальным запросом в группе

Сфокусированная работа, когда в определённый момент **вся группа работает на запрос одного участника**. Это не просто индивидуальная терапия перед аудиторией.

- ⊕ Как сделать, чтобы группа становилась зеркалом и источником обратной связи
- ⊕ Группа как ресурс и свидетель переживаний и изменений
- ⊕ Как выбирать запрос для такой работы
- ⊕ Как удерживать фокус всей группы и подключать группу в работу
- ⊕ Как завершить индивидуальную работу и вернуть опыт всей группе

03

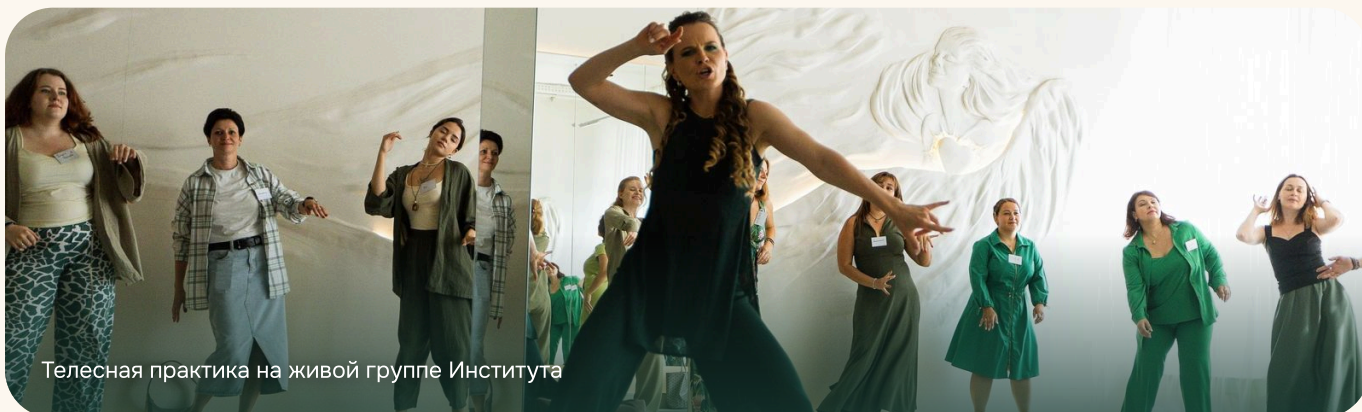
РАЗВИТИЕ ГРУППЫ

Как группа развивается: стадии, поле и динамика

Группа на первой встрече и та же группа через три месяца — **две совершенно разные системы**. Мы подробно разберём развитие группы по модели Такмана.



Разберём, что требуется от ведущего **на каждой стадии**. Потому что ошибка многих терапевтов — вести новую группу так, будто она уже зрелая.



Телесная практика на живой группе Института

04

ТЕОРИЯ ПОЛЯ

Курт Левин: поле и групповая динамика

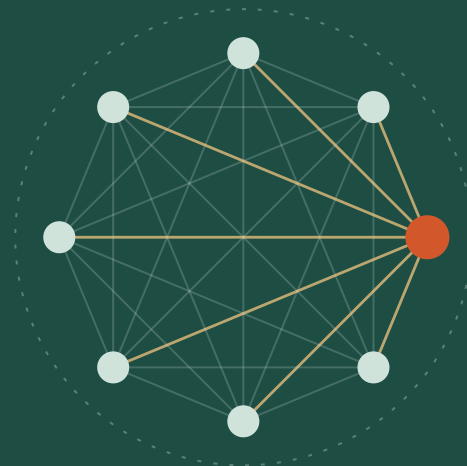
Будем учиться видеть группу не как восемь отдельных клиентов, а как **поле взаимно влияющих сил**.

Что меняется, если приходит новый участник или когда один человек начинает плакать?

Что делать, если группа устала или один человек получает значительно больше внимания?

Как вести себя терапевту, если кто-то нарушает правила?

Что делать, если вся группа неожиданно замолкает?



ГЛАВНЫЙ НАВЫК ВЕДУЩЕГО

Замечать не только человека, который что-то делает, но и то, что делает с этим вся группа.

05

РАМКА

Границы в группе

- Как заключить информированное согласие на участие в группе
- Как ввести правила и безопасное пространство в группе
- Как помочь участникам поставить свои цели на группу или сформулировать запрос
- Как дать человеку достаточно пространства, но не отдать ему половину встречи
- Как возвращать слово группе
- Как переходить между блоками
- Как проводить интеграцию, если осталось мало времени

Сложные участники и сложные процессы

- ⊛ Какие роли занимают участники в группе и почему
- ⊛ Как работать с участником, который говорит слишком много
- ⊛ Как молчание одного участника действует на всю группу
- ⊛ Что делать с сопротивлением и обесцениванием в группе
- ⊛ Что делать с участником, который начинает терапевтировать остальных
- ⊛ Как работать с интеллектуализацией
- ⊛ Как возвращать участника из анализа к переживанию
- ⊛ Конкуренция в группе за внимание терапевта
- ⊛ Что делать, если переживания одного становятся очень интенсивными
- ⊛ Что делать с оценками и советами в группе

Инструменты ведущего

- ⊛ Телесная психотерапия в группе
- ⊛ Принцип любящего присутствия
- ⊛ Техники сострадания в группе (но не эмоционального слияния)
- ⊛ Работа с дыханием и напряжением у участников
- ⊛ Эмоциональный и телесный резонанс в группе
- ⊛ Техники психодрамы Я. Морено
- ⊛ Шеринг как инструмент групповой терапии: когда нужен, а когда нет
- ⊛ Как проводить шеринг, чтобы он не стал скучным высказыванием по кругу

08

ТЕМП И ВКЛЮЧЁННОСТЬ

Энергия группы



Как активизировать группу и поднять уровень включённости



Как усилить контакт участников



Как замедлить процесс и снизить перевозбуждение

09

ФИНАЛ ПРОЦЕССА

Завершение и интеграция

• Как собрать полученный опыт

• Как помогать участнику сформулировать изменение

• Как соединять групповую работу с обычной жизнью

• Как закрывать незавершённые процессы

• Техники интеграции для разных форматов групп

• Как работать с расставанием и «смертью» группы

10

ВАШЕ МЕСТО В КРУГЕ

Позиция ведущего

Как много должен говорить терапевт?

Когда быть активным?

Когда молчать?

Когда давать интерпретацию и делать интервенцию?

Когда задавать вопрос?

Когда возвращать вопрос группе?

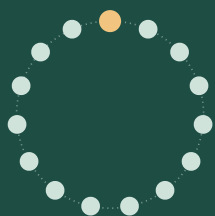
Когда вмешаться в конфликт?

Когда следовать за процессом?

Как не стать единственным человеком, через которого проходит всё общение?

В результате курса вы сможете

- **Спроектировать собственную психотерапевтическую группу** — определить её формат, задачи, размер, продолжительность, частоту встреч и правила участия.
- **Проводить структурированную психотерапевтическую группу**, в которой каждый участник получает пространство для работы.
- **Вести динамическую группу** и использовать отношения между участниками как терапевтический материал.
- **Работать с индивидуальным запросом внутри группы**, не теряя остальных участников.
- **Видеть групповую динамику**: роли, нормы, коалиции, напряжение, сопротивление, конкуренцию, лидерство и сплочённость.
- **Различать содержание и процесс** и переводить терапию в «здесь-и-сейчас».
- **Работать со сложными участниками** — чрезмерно активными, молчащими, конфликтными, спасающими, интеллектуализирующими.
- **Удерживать сильные эмоциональные процессы**, сохраняя безопасность клиента и всей группы.
- **Работать с конфликтами**, а не пытаться любой ценой сделать группу «хорошей и дружной».
- **Использовать телесные техники**, элементы психодрамы, эмоциональный и соматический резонанс.
- **Управлять таймингом и интенсивностью** группы.
- **Использовать шеринг** как терапевтический инструмент.
- **Создавать условия** для групповой сплочённости, доверия и глубокой работы.
- **Профессионально завершать** отдельные процессы, встречи и всю группу.



И САМОЕ ГЛАВНОЕ

Вы научитесь видеть за отдельными клиентами саму группу: живую систему отношений, которая способна стать одним из главных инструментов психотерапевтического изменения.

На чьих плечах стоит программа

Основа программы — классические концепции групповой психотерапии, теория поля и групповой динамики, модель развития группы, а также современные практические инструменты телесной, психодраматической и интегративной психотерапии.

Ирвин Ялом

Молин Лесц

Б. Д. Карвасарский

Г. Л. Исурина

С. Ледер

Курт Левин

Брюс Такман

телесная психотерапия

психодрама

интегративная психотерапия

→ Но основная задача курса — не изучить теории. **Основная задача — научиться вести группы.**



ВЕДЁТ КУРС

Оксана Речкалова

Руководитель программ, методолог, преподаватель

Преподаватель Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической лиги

Мультимодальный супервизор, аккредитованный супервизор ОППЛ

СПбГУ, кафедра медицинской психологии и психофизиологии

Международное образование: институты Швейцарии, Дании и Германии

10 000+

часов практики с клиентами

1 000+

обученных специалистов

800+

часов личной терапии



Так выглядят живые группы Института. Их Оксана собирает и ведёт годами.



Одно место в круге — ваше

Напишите менеджеру: он ответит на вопросы, расскажет детали и поможет выбрать тариф. Платить сразу не нужно — сначала разговор, потом решение.

Старт 2 ноября

Среды 18:00–21:00

4 субботы 11:00–16:00

Онлайн, Zoom



Написать в
Telegram

ответит менеджер



Написать в **MAX**

если удобнее в MAX

Посмотреть сайт курса

