



ИНСТИТУТ ЦЕННОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПСИХОЛОГИИ

Ретрит ИЦОП «Наука Жизни» весна 2024

11 - 19 мая 2024

(11.05 – заезд, 19.05 – выезд)

Предварительное расписание дня на ретрите:

6 дней занятий и 1 день свободный

06:00 – 07:00 – йога, мужская программа

07:15 – 08:00 – настройка на день

08:00 – 09:30 – завтрак

09:30 – 13:00 – тренинг

13:00 – 14:30 – обед

15:30 – 17:00 – тренинг

18:00 – 19:30 – ужин

19:30 – 21:00 – общение в группах (12.05, 14.05, 17.05)

Свободный день 15 мая:

Прогулки, поездки, поход, море

16:00 – 17:30 – Родители и дети. Вопросы – ответы. Бабаянц А, Киршин И., Дмитриев Д.

*Подробное расписание ретрита будет опубликовано в ТГ канал за месяц до мероприятия.

Программа «Личная эффективность. Весна»

Для студентов 1 курса Института ЦОП

- Тренинг с элементами Психодрамы и Расстановки. Практический феноменологический тренинг - трансформация **«Путешествие длиною в жизнь»**. Эта уникальная программа позволит за несколько часов прожить всю жизнь, все её периоды от рождения до смерти и извлечь уроки судьбы. На тренинге каждый участник сможет последовательно прожить периоды своей жизни в безопасном и доброжелательном пространстве (детство, юность, зрелость, старость), после чего, получит два ключевых результата: целительный и созидательный.

Тренер: Д.Г.Пшонко

- Практический тренинг **«Семья и отношения»** с использованием техник семейной расстановки и психодрамы. Расстановка и психодрама увлекают нас от водящих по кругу мыслей, суждений, бесконечного анализа, ограничивающих паттернов и помогают обнаружить новое видение и неожиданные догадки, вследствие которых и проблемы, и желаемое решение предстают в ином свете.

Тренер: Д.Г.Пшонко

- **«Наука взаимоотношений»**. Терапевтический тренинг. Вас ожидает глубокая внутренняя работа со своими бессознательными сценариями, которые создают препятствия как в личных

отношениях, так и в деловой сфере. Ее результатом будет внутреннее эмоциональное освобождение, раскрытие ресурсов личности и формирование новых более эффективных моделей поведения.

Тренер: О.Г.Гадецкий

-«**Шаг в будущее**». Коучинг, связанный с развитием и изменениями. Инструменты: Окно Джохари, Декартова система координат. Здесь вы сможете раскрыть, в каком направлении вам необходимо развиваться, какие качества, способности и умения вам необходимы для успешной и гармоничной жизни. Выкристаллизовать и оставить только самое важное и по-настоящему ценное для жизни, через взгляд в будущее.

Тренер: З.Г.Краславская

-«**Прощение - природа души**». Чтобы научиться искусству прощения, нужно понять и усвоить уроки, стоящие за обидами и претензиями. Лишь увидев и осознав глубинную причину обид, можно навсегда избавиться от этой пагубной привычки и понять, что прощение - это природа души.

Тренер: А.М.Борисов

-«**Самоценность и любовь к себе**».

Практический тренинг с применением трансовых практик и психологических упражнений на раскрытие внутренних ресурсов, самоценности и любви к себе. Тренинг направлен на обретение внутренней наполненности, позволяющее направить свою любовь на внешний мир, на близких и окружающих.

Тренер: Д.Т. Садык

Программа «Практический психолог»

Программа ориентирована на студентов 2 курса Института ЦОП

- Практический тренинг «**Семья и отношения**» с использованием техник семейной расстановки и психодрамы. Расстановки и психодрама увлекают нас от водящих по кругу мыслей, суждений, бесконечного анализа, ограничивающих паттернов и помогают обнаружить новое видение, неожиданные догадки, вследствие которых и проблемы и желаемое решение предстают в ином свете.

Тренер: Д.Г.Пшонко

- «**Активация ресурсов клиента**»

Умение видеть и пробуждать в людях их внутренний потенциал и ресурсы является одним из базовых навыков ЦОП- терапевта. На тренинге будет раскрыта тема ресурсов, почему они важны, какие качества необходимы начинающему психологу и каким образом их можно развивать. Знания будут освоены с помощью практических упражнений и демонстрационной сессии, которую проведет ведущий тренинга.

Тренер: Д.Т.Садык

-«**Выше рождения и смерти**» (практикум танатотерапии). Причиной многих физических и психических нарушений человека является утраченный им контакт с процессами смерти и умирания, танатотерапия активирует естественные процессы нормализации организма через восстановление этого контакта. Наша жизнь отмечена двумя важными событиями – рождением и смертью. Отвергая начало и конец, мы не понимаем, что делать с тем, что находится посередине: с нашей жизнью. Тренинг позволит определить самый важный вектор жизни и сделать его приоритетным.

Тренер: А.М.Борисов

- "**Мастерская ЦОП**". Совместная отточка навыков мастерства ЦОП-консультанта, видение своих ограничений и наработка новых приемов. Вы получите глубокий опыт и как клиент, и как консультант. В качестве клиента вы сможете проработать свои внутренние ограничения, которые мешают Вам быть эффективным консультантом. В качестве консультанта будете выходить за пределы привычных для Вас психотерапевтических моделей и осваивать новые навыки и приемы.

2 дня

Тренер: О.Г.Гадецкий

-«**Внутренняя игра. Переход от препятствий к новым возможностям**». Технологии перевода проблем и ограничений в решения и открытия. Элементы арт-терапии в коучинге.

Тренер: З.Г.Краславская

Программа «Мастерская консультанта. Весна»

Программа ориентирована на выпускников и студентов 3 курса кафедры Консультирования Института ЦОП

- Практический тренинг "**Генеративный транс в методе ЦОП**"

Основателем генеративного трансa является Стивен Гиллиген, ученик М.Эриксона. Метод представляет собой синтез недирективного гипноза, восточных практик осознанности и телесно-ориентированной терапии. Участника тренинга смогут освоить базовые техники этого направления и научиться использовать их в ЦОП подходе.

2 дня

Тренер: Д.Т. Садык

- «**Мастерская ЦОП. Продвинутый уровень**». Мы будем совместно открываться к творческому пространству ЦОП консультирования, в котором техника возникает как результат глубокого личностного контакта с внутренним миром клиента и с Высшей любящей силой жизни. Это -

уровень спонтанного мастерства, где исчезают рамки психотерапевтических моделей, а остается поток взаимного творчества психотерапевта и клиента. И конечно, каждый участник сможет работать со своими внутренними ограничениями и препятствиями, которые создают барьеры как в жизни, так и в профессии. Ведь препятствия и ограничения — это не что иное, как возможность роста!

2 дня

Тренер: О.Г. Гадецкий

- **«Профессиональная терапия для ЦОП консультантов»**. Проработка себя, как профессионала: что мне мешает быть прозрачной средой в консультировании, какие ярлыки я навешиваю и не даю возможности для роста клиенту, какое мышление клиента осело в моем сознании и ограничивает мою жизнь.

2 дня

Тренер: Д.Г Пшонко

До встречи!