

Учебный план 1. 24 недели, стандартный тренинг навыков ДПТ для начинающих, Линехан
(научные исследования, 2006 год и последующие)

	Неделя	Основные раздаточные материалы	Дополнительные раздаточные материалы
Повторяется в начале каждого модуля: 2 недели ориентирования, навыки осознанности			
Ориентирование; Задачи и инструкции	1	G1: Задачи тренинга навыков G3: Методические рекомендации по тренингу навыков G4: Аксиомы тренинга навыков	G1a: Варианты решения любой проблемы
Мудрый разум; Навыки осознанности категории “что”	1	M1: Задачи практики осознанности M2: обзор базовых навыков осознанности M3: Мудрый разум: состояния разума M4: Постигание своего разума: навыки осознанности категории “что”	M1a: Определения осознанности (для домашних раздаточных материалов) M3a: Идеи для практики мудрого разума
Навыки осознанности категории “как”	2	M4: Постигание своего разума: навыки осознанности категории “что” (продолжение) M5: Постигание своего разума: навыки осознанности категории “как”	
Модуль 1			
+6 недель, навыки стрессоустойчивости и кризисного выживания			
“За” и “против”	3	DT1: Задачи модуля стрессоустойчивости DT2: Обзор навыков кризисного выживания DT2: Когда применять навыки кризисного выживания DT5: “За” и “против”	DT4: Навык СТОП (Стой, Только шаг Осмотрись, Попытайся действовать осознанно)
Работа с телом	4	DT6: Навык ТРУД (Температура, Релаксация, Упражнения, Дыхание)	DT6a: Пошаговое применение холодной воды DT6b: Сопряженная мышечная релаксация
Отвлечение; Самоуспокоение; Улучшение момента	5	DT7: Отвлечение (ПЕРЕЖИТЬ с мудрым разумом: Помогите кому-то, Если сравнить, Различные эмоции, Есть другие действия, Железная стена, Используйте ощущения, Течение мыслей перенаправьте) DT8: Самоуспокоение посредством пяти органов чувств DT9: Улучшение момента (ПОПРАВЬ Момент: Подключи воображение, Открой смысл, По одному делу за раз, Расслабься, Активно отправь себя в короткий отпуск, Верь в себя)	DT8a: Пошаговое медитативное сканирование DT9a: Пошаговое чувственное осознание
Принятие действительности	6	DT10: Обзор навыков принятия действительности DT11: Полное принятие DT11b: Пошаговая практика полного принятия (или используйте DTWS9: Полное принятие) DT12: Поворот сознания	DT11a: Факторы, препятствующие принятию DTWS9: Полное принятие
Готовность; Полуулыбка	7	DT13: Готовность DT14: Полуулыбка, ладони готовности	DT14a: Практика полуулыбки и ладони готовности
Осознанность мыслей	8	DT15: Осознанность мыслей DT15a: Практика осознанности мыслей	
9, 10			
2-недельное ориентирование, навыки осознанности			
Модуль 2			
+7 недель, навыки управления эмоциями			
Понимание и обозначение эмоций	11	ER1: Задачи модуля управления эмоциями ER2: Обзор понимания и обозначения эмоций ER3: Значение и роль эмоций ER4: Что усложняет управление эмоциями ER5: Модель описания эмоций ER6: Способы описания эмоций	ER4a: Мифы об эмоциях ER5a: Короткая модель описания эмоций
Проверка фактов	12	ER7: Обзор изменения эмоциональных реакций ER8: Проверка фактов (с ERBWS5: Проверка фактов)	ER8a: Проверка эмоций на соответствие ситуации

	Неделя	Основные раздаточные материалы	Дополнительные раздаточные материалы
Противоположное действие	13	ER10: Противоположное действие (с ERWS6: Изменение нежелательных эмоций) ER11: Определение противоположного действия (с ERWS7)	ER9: Противоположное действие и проблемы: что выбрать
Решение проблемы	14	ER12: Решение проблемы ER13: Обзор противоположного действия и решения проблемы	
Аккумуляция положительных эмоций	15	ER14: Обзор снижения эмоциональной уязвимости (ABC_ЗАБОТА) ER15: Аккумуляция положительных эмоций в краткосрочной перспективе ER16: Список приятных занятий	
	16	ER17: Аккумуляция положительных эмоций в долгосрочной перспективе ER18: Список ценностей и приоритетов	ER20b: Протокол гигиены сна
Вырабатывать мастерство; Справляться со сложными эмоциональными ситуациями заблаговременно; ЗАБОТА: Здоровье тела, Активность физическая, Будьте умеренны, Отдых для нервной системы, Тарелка еды три-четыре раза в день; Осознанность переживаемых эмоций	17	ER19: Вырабатывать мастерство и справляться со сложными эмоциональными ситуациями заблаговременно ER20: В здоровом теле — здоровый дух (ЗАБОТА) ER22: Осознанность переживаемых эмоций	ER20a: Пошаговый протокол работы с ночными кошмарами ER20b: Протокол гигиены сна ER21: Обзор управления сложными эмоциями ER23: Управление чрезмерными эмоциями ER24: Устранение трудностей с управлением эмоциями (с ERWS16: Устранение трудностей с управлением эмоциями) ER25: Обзор навыков управления эмоциями
	18, 19	2-недельное ориентирование, навыки осознанности	
Модуль 3	+5 недель, навыки межличностной эффективности		
Выявление препятствий; Прояснение задач	20	IE1: Задачи модуля межличностной эффективности IE2: Факторы, препятствующие межличностной эффективности IE4: Прояснение задач в межличностных ситуациях	
Объективная эффективность	21	IE5: Рекомендации по эффективному достижению целей (ПРОСИ_ТАК: Проговори факты, Расскажи о том, что чувствуешь, Отстаивай свою точку зрения, Сообщи о взаимовыгодных последствиях, Игнорируй постороннее, все внимание — собеседнику и проблеме, Твердо и уверенно держись в любом случае, АКтивно торгуйся ради достижения компромисса)	IE5a: Применение навыков эффективного достижения целей для сложных взаимодействий
Межличностная эффективность	22	IE6: Эффективность взаимоотношений: рекомендации по сохранению отношений (ДРУГ: Доброжелательным будь, Расположение покажи, Установи понимание, Говори непринужденно)	IE6a: Буква “У” в аббревиатуре “ДРУГ”: у валидации IE17: Валидация IE18: Рекомендации по валидации IE18a: Определение валидации
Эффективность самоуважения	23	IE7: Эффективность самоуважения: рекомендации по сохранению самоуважения (ЧЕСТЬ: Честным будь с собой и другими, Если виноват, извиняйся только один раз, Своих ценностей держись, Только правду говори)	
Оценка вариантов	24	IE8: Оценка вариантов (с IEWS6: Игра в монетку) IE9: Улаживание конфликтов: когда все, что вы ни делаете, бесполезно (с IEWS7: Улаживание конфликтов)	

Примечание. Для программы длительностью 1 год повторите последовательность.