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

	- •		· -
	<u>Неделя</u>	Основные раздаточные материалы	Дополнительные раздаточные материа
		недели ориентирования, навыки осознанно	
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	М1: Задачи практики осознанности М2: обзор базовых навыков осознанности М3: Мудрый разум: состояния разума М4: Постижение своего разума: навыки осознанности категории "что"	М1а: Определения осознанности (для дом раздаточных материалов) М3а: Идеи для практики мудрого разума
Навыки осознанности категории "как"	2	М4: Постижение своего разума: навыки осознанности категории "что" (продолжение) М5: Постижение своего разума: навыки осознанности категории "как"	
Модуль 1		, навыки стрессоустойчивости и кризисно	
"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 Принятие действительности	6	DT7: Отвлечение (ПЕРЕЖИТь с мудрым разумом: Помоги кому-то, Если сравнить, Различные эмоции, Есть другие действия, Железная стена, Используй ощущения, Течение мыслей перенаправь) 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) DT10: Обзор навыков принятия действительности DT11: Полное принятие DT11b: Пошаговая практика полного принятия (или используйте DTWS9: Полное принятие)	DT8a: Пошаговое медитативное сканирование DT9a: Пошаговое чувственное осознание DT11a: Факторы, препятствующие по принятию DTWS9: Полное принятие
Готовность; Полуулыбка	7	DT12: Поворот сознания DT13: Готовность DT14: Полуулыбка, ладони	DT14a: Практика полуулыбки и ла готовности
Осознанность мыслей	8	готовности DT15: Осознанность мыслей DT15a: Практика осознанности мыслей	
	9, 10	2-недельное ориентирование, навыки	осознанн <u>ости</u>
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 ситуа

	Неделя	<u>Основные разлаточные</u> <u>материалы</u>	Дополнительные разлаточные материал
Противоположное действие	13	ER10: Противоположное действие (с ERWS6: Изменение нежелательных эмоций) ER11: Определение противоположного действия (с ERWS7)	ER9: Противоположное действие и репроблемы: что выбрать
Решение проблемы	14	ER12: Решение проблемы ER13: Обзор противоположного действия и решения проблемы	
Аккумулирование положительных эмоций	15	ER14: Обзор снижения эмоциональной уязвимости (ABC_3AБОТА) ER15: Аккумулирование положительных эмоций в краткосрочной перспективе ER16: Список приятных занятий	
	16	ER17: Аккумулирование 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	ЕR19: 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 но кошмарами ER20b: Протокол гигиены сна ER21: Обзор управления сложными эмоциями ER23: Управление чрезмерными эмоциями ER24: Устранение трудностей с управл эмоциями (с ERWS16: Устранение трудност навыками управления эмоциями) ER25: Озор навыков управления эмоциями
	18, 19	2-недельное ориентирование, нави	
Модуль 3 Выявление препятствий; Прояснение задач	+3 неоель , н 20	павыки межличностной эффективност 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 эффекти достижения целей для сложных те 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)	

конфликтов)

Примечание. Для программы длительностью 1 год повторите последовательность.