Группа тренингов навыков для взрослых

Кто мы такие и что это за тренинг?

Я (меня зовут Ян) и мой коллега Никита – психологи, ДБТ-терапевты. ДБТ – это диалектико-поведенческая терапия, которая создавалась для лечения людей с серьезными проблемами в жизни, например, суицидальным поведением, импульсивными поступками, самоповреждением, сильной тревогой, другими случаями. ДБТ рассматривает как один из вариантов решения этих проблем приобретение разных недостающих навыков, а именно навыков эмоциональной регуляции, стрессоустойчивости, межличностной коммуникации, осознанности.

ДБТ – это эффективная терапия для людей, у которых есть сложности с контролем своих эмоций и поведения. Это клинически доказанная, апробированная (испытанная) эффективная терапия для людей, у которых есть сложности с контролем своих эмоций и поведения.

Цель ДБТ – заменить проблемные формы поведения умелым поведением. Также целью ДБТ служит улучшение качества вашей жизни, то есть вы не только научитесь справляться со своими проблемами, но и поспособствуете тому, чтобы поживать такую жизнь, в которой вы хотите себя видеть в конечном итоге, в соответствии с вашим целями на неё.

Навыки ДБТ помогают людям испытывать широкий спектр эмоций без того, чтобы автоматически следовать за этими эмоциями и совершать под их действием необдуманные поступки.

Навыки ДБТ помогают людям выстраивать отношения с окружающими их людьми (то есть в семье, с друзьями, на работе и т.д.).

ДБТ помогает людям построить такую жизнь, которая стоит того, чтобы жить.

Тренинг навыков ДБТ является частью комплексной ДБТ-программы. Она включает:

• Группу тренинга навыков (24 недели)

• Индивидуальную терапию

• Кризисное консультирование и коучинг навыков

• По мере необходимости — наблюдение у психиатра

Тренинг навыков может использоваться и отдельно, если ваши жизненные проблемы не столь серьезны и не требуют наблюдения психиатра или индивидуальной терапии.

Тренинг навыков не подменяет собой индивидуальную или групповую психотерапию. Если вы находитесь в индивидуальной терапии – прекрасно. Пожалуйста, обязательно прочитайте правила допуска на тренинг для людей с разными расстройствами и проблемами. Если что-то осталось неясно, у вас нестандартная ситуация, есть какой-то вопрос, который не был освещен – не стесняйтесь, вы можете задать вопрос Яну или Никите (ведущие данной группы тренинга навыков)

Какие навыки?

В рамках тренинга мы осваиваем четыре группы навыков:

Осознанность

Это навыки, которые научат вас оставаться здесь и сейчас, помогают заземлиться, сосредоточить внимание и оставаться в контакте с настоящим моментом, понимать свои потребности, быть внимательными к себе, научиться получать удовольствие от ежедневных рутинных занятий. Осознанность – это база для остальных навыков.

Стрессоустойчивость

Навыки и приемы, которые помогают справляться с моментами очень сильного стресса, информационной и сенсорной перегрузки

Эмоциональная регуляция

Навыки, которые помогают понимать эмоции, управлять ими и реагировать на них, снижать эмоциональную уязвимость

Межличностная коммуникация

Этот блок поможет уменьшить межличностные конфликты, научит строить и укреплять отношения, добавит навыков коммуникации в разных ситуациях

Как часто?

Занятия проходят раз в неделю, полный цикл занимает полгода и делится на блоки. Первым идет блок вступительная часть и блок осознанности (2 недели), далее блок эмоциональной регуляции, потом снова повторяем блок осознанности и начинаем блок стрессоустойчивости и так далее. Если вы хотите присоединяться к группе на какой-то отдельный блок – это тоже возможно, во время проведения блока осознанности в группе. Если вы отзанимались один блок и поняли, что все ваши запросы удовлетворены им – это тоже нормально, покинуть группу, взяв всё нужное от нее.

Программа

Вступительная часть и блок осознанности – 2 недели,

Эмоциональная регуляция – 6 недель,

Осознанность – 2 недели

Стрессоустойчивость – 6 недель

Осознанность – 2 недели

Межличностная эффективность – 6 недель

Цели:

В тренинге вы изучите навыки, которые позволяют регулировать эмоции (управлять частотой, интенсивностью, длительностью своих эмоциональных реакций) и связанное с ними поведение. Главная цель – узнать, как можно изменять свое поведение, эмоции и мысли, связанные с жизненными проблемами; научиться изменять свое поведение, эмоциональные реакции, мысли, которые приводят к страданиям. Ваши личные, более конкретные цели вы сможете наметить в ходе интервью и во время первых занятий по

тренингу навыков. Кроме того, тренинг это один из способов завести новые знакомства, дружеские и приятельские связи.

Мы учим людей эмоциональной компетентности, т.е. умению:

• распознавать свои эмоции и управлять ими

• изменять поведенческие привычки

• эффективно взаимодействовать с другими

• планировать жизнь и направлять ее в русло тех изменений, которые желательны лично вам.

Как проходят занятия?

Занятия проходят онлайн, по 2-2,5 часа, в Скайпе. Группа тренинга собирается по субботам, в 13:00 по Мск. Также планируется запуск группы по пятницам в 15:00 по Мск.

До начала занятия с каждым участником проходит индивидуальное интервью, оно занимает 20-30 минут, оно бесплатно, и проводится с целью обсудить ваши вопросы и волнения, понять зачем вам тренинг и каковы ваши цели и ожидания в нем, ответить на ваши вопросы про тренинг, и понять готовы ли мы обоюдно работать над вашими навыками, подходит ли вам группа.

Первое занятие мы посвящаем знакомству, еще раз разберем структуру тренинга и иные организационные вопросы и навыкам осознанности, дадим первые задания на практику навыков между занятиями. Далее занятие делиться на две части – мы проверяем и обсуждаем как вам удалось поработать над навыками между занятиями, какие трудности возникли, и как их можно преодолеть в будущем. Вторая часть занятия посвящена усвоению новых навыков. Тренинг навыков предполагает, что вы их практикуете между занятиями. К сожалению, без практики еще не один навык не был полностью усвоен. Вспомните, когда-то вы не умели писать, и вам объясняли, как это делать – но получаться это у вас стало только после того, как вы не один раз попробовали это сделать сами. И только потом к вам пришла беглость почерка. С навыками, которые мы даем на тренинге дело обстоит также.

Стоимость?

2500 за занятие (занятие длится 2 - 2,5 часа, раз в неделю), оплата циклами по 4 занятия. Есть возможность принимать платежи как с территории РФ, так и из зарубежных стран.

Оплата за пропущенное занятие не возвращается и не переносится, но вы получаете доступ к материалам занятия.

При возникновении финансовых трудностей, вы можете попросить об оплате блоками по два занятия или об отсрочке платежа.

Отсрочка оплаты допускается максимум на неделю. В случае задержки с оплатой более, чем на одну неделю - участник выбывает из тренинга, с уведомлением об этом за сутки. Иные варианты решения проблем с оплатой (дополнительный срок оплаты из-за форс-мажорных обстоятельств, переход на социальное место в группе - обсуждаются

заранее (до того, как возникли задержки с оплатой занятия) с ведущими, и могут быть согласованы по решению ведущих).

Пропуск занятий

Пропуск 4-х занятий влечет за собой выбытие из тренинга (с возможностью присоединиться на старте нового блока), оплата за пропущенные 4 занятия не возвращается и не переносится на другие занятия, но вы получаете материалы этих занятий. В индивидуальных случаях, при пропуске 4-х занятий подряд по очень (!) уважительным причинам (внезапная госпитализация в стационар, экстремальные ситуации) - возможен перенос оплаты на дальнейшие занятия. Каждый такой случай обсуждается и решается индивидуально. По всем финансовым вопросам пишите Яну.

При массовой неявке участников, из-за которой занятие отменяется (пришло три или менее человека), оплаты **не пришедших и не предупредивших заранее об отсутствии** участников (без серьезных форс-мажорных обстоятельств, типа попадания в больницу и т.п.), не переносятся, занятие считается проведенным. Оплаты за занятие тех участников, кто добросовестно пришел или предупредил заранее, что не придет - переносятся на следующее занятие, вы не платите за занятия, которых не было (если вы пришли или предупредили заранее, что вас не будет).

Предупредившими заранее считаются те, кто предупредил о своем отсутствии **за 24 часа** - по общему правилу; или ДО НАЧАЛА занятия - при внезапно возникших обстоятельствах (отключили электричество, утром поняли, что заболели, случилось что-то еще непредсказуемое).

Одним из важных правил участия в тренинги является активное участие в занятиях и включенная (по возможности) камера.

Сколько участников и ведущих

Ведущих двое (Ян и Никита). В особых случаях (болезнь, командировка, отпуск) один из ведущих может временно отсутствовать. Участников в тренинге навыков обычно от 5 до 10 человек. Занятие состоится даже если будет присутствовать минимальное количество участников.

Участники одни и те же или могут появляться новые

Наша группа тренингов является открытой, к ней можно присоединиться перед началом нового блока

Ведущие

Ян и Никита. Ян – клинический психолог, работаю в основном с социальной тревогой, проблемами с работой, самоповреждающим поведением, ЛГБТ-френдли. Работаю в подходе КПТ и ДБТ. До прихода в психологию успел получить юридическое образование и освоить множество интересных профессий)

Никита - 6 лет опыта работы в кризисной службе помощи. Работаю с депрессивными, кризисными состояниями, самоповреждающим, суицидальным поведением, проблемами

социальной коммуникации и межличностных отношений. Придерживаюсь в работе КПТ, но предпочитаю эклектический стиль работы.

Правила допуска в тренинг

На тренинг допускаются клиенты, достигшие 18-летнего возраста:

- С тревожным расстройством (генерализированное тревожное расстройство, социальная фобия, иные расстройства из тревожного спектра, без иных отягчающих расстройств), СДВГ (без иных отягчающих расстройств) – без дополнительных условий, просто можно приходить на тренинг.

- Лица с депрессивными расстройствами (без суицидальной симптоматики), лица с самоповреждающим поведением (без суицидальной симптоматики), нарушениями особенностей развития (аутизм и прочее), ПТСР (не связанный с участием в военных действиях), ПРЛ (без суицидальной симптоматики) – при условии нахождения клиента в индивидуальной терапии, помимо прохождения тренинга навыков. То есть клиент проходит отдельно еще где-то психотерапию и не подменяет ее тренингом навыков.

- Лица с суицидальной симптоматикой, галлюцинаторно-бредовой симптоматикой (в рамках различных расстройств), с ПРЛ, сопряженным с суицидальной симптоматикой – при условии нахождения в личной терапии и при условии нахождения под наблюдением психиатра (и добросовестным принятием медикаментозной терапии, если таковая была назначена лечащим психиатром). Требуется соблюдение обоих условий: личная терапия + психиатр, плюс добросовестное соблюдение назначений психиатра.

- Лица имеющие проблемы с злоупотреблением алкоголем или ПАВ допускаются на тренинг при условии, что это не является их основной проблемой на данный момент (то есть они не пытаются лечить алко или наркозависимость тренингом, но у них есть эпизоды употребления ПАВ или алкоголя). Условия допуска для таких лиц – смотрим по основной проблеме на данный момент (ПРЛ, суицид, тревога, что-то еще).

С какими клиентами мы не готовы работать в рамках данного тренинга:

- клиенты с ПТСР, связанным с активным участием в военных действиях

- клиенты с РПП, если это их основная проблема на данный момент. Если нет – смотри условия по основной проблеме.

Если относительно указанных выше правил есть какие-то вопросы или сомнения - пожалуйста, не стесняйтесь, задайте их мне.

Правила тренинга навыков

1. Участники, которые пропускают занятия тренинга, не исключаются из тренинга…

a. …если только они не пропустят четыре занятия подряд. Если вы пропустили 4 занятия подряд вы сможете вновь присоединиться к группе с нового модуля.

2. Участники группы тренинга навыков поддерживают друг друга и…

a. Не раскрывают имена других участников и любую личную информацию, которую другие участники сообщали на занятиях

b. Вовремя приходят на каждое занятие и остаются до конца занятия

c. Прикладывают максимум усилий к тому, чтобы тренироваться в применении навыков между занятиями.

d. Валидируют друг друга (получают поддержку и обратную, не критикующую связь), стараются не осуждать друг друга, предполагают за действиями друг друга наилучшие намерения

e. По запросу дают полезную обратную связь, воздерживаясь при этом от критики

f. Готовы принимать помощь от человека, к которому обратились за помощью или задали вопрос

3. Участники группы тренинга навыков заранее сообщают ведущим (через личные сообщения), если…

a. Они опаздывают на занятие

b. Они не смогут на него прийти

4. Участники не побуждают друг друга к проблемному поведению и…

a. Не приходят на сессии, находясь под действием алкоголя или наркотических веществ

b. Если они уже употребили алкоголь или наркотические вещества, то приходят на сессии, ведя себя так, как будто они вполне трезвы

c. Не обсуждают ни на сессиях, ни между ними текущее или прошлое проблемное поведение, которое может быть заразительным (самоповреждения, нарушения пищевого поведения, зависимости и т.д.)

5. Участники не вступают в конфиденциальные отношения между собой за пределами группы тренинга навыков и…

a. Не вступают в сексуальные или личные отношения, которые нельзя будет обсудить на группе

b. Не кооперируются для совместного рискованного поведения, преступной деятельности или приема наркотических веществ.

Допущения тренинга навыков

Допущение – это идея, которую мы не можем доказать, но мы, тем не менее, соглашаемся ее придерживаться.

1. Люди делают лучшее, на что способны Каждый человек в каждый момент времени действует наилучшим возможным для него образом.

2. Люди стремятся к улучшению Общим стремлением всех людей является желание улучшать свою жизнь и быть счастливыми.

3. Людям нужно действовать эффективнее, больше стараться и быть более мотивированными, чтобы достичь изменений Тот факт, что люди поступают наилучшим возможным для них образом и стремятся к улучшениям, еще не означает, что их текущих усилий достаточно для решения проблем. (Но, если изменения уже происходят, прогресс устойчив и скорость изменений приемлема, значит усилия достаточны!)

4. Возможно, люди и не создавали причин для всех своих проблем, но решать их все равно приходится самостоятельно. Чтобы жизнь поменялась, нужно менять собственное поведение и вносить изменения в среду. (Детям и подросткам для этого может требоваться помощь взрослых.)

5. Новые формы поведения нужно осваивать во всех релевантных контекстах Новые поведенческие навыки необходимо практиковать в тех ситуациях, где они требуются, а не только там, где они были изначально освоены.

6. Любые реакции (действия, мысли, эмоции) имеют причину. У любых действий, мыслей и эмоций есть причина (или набор причин), даже если с первого взгляда они неочевидны.

7. Искать причины реакций и воздействовать на эти причины эффективнее, чем винить и осуждать. Винить и осуждать легче, но если мы хотим менять свою жизнь, нужно вносить изменения в те цепочки событий, которые приводят к нежелательным реакциям и негативным последствиям.