ПРОГРАММА КУРСА «Психология для начинающих»

### Занятие №1

* Типы темпераментов.
* Акцентуации характеров.
* Типы личностей по Юнгу.
* Практическое занятие: типология характеров героев художественных произведений.
* Тест Мини-мульт (MMPI) для определения своей личности, практическое занятие.
* Практическое занятие: наличие выгорания у себя и колесо баланса.

### Занятие №2

* Созависимость:
  + Невротическое происхождение
  + Симптомы
  + Выход из созависимости
  + Рекомендации родителям
* Психосоматика:
  + Чикагская семерка заболеваний
  + Происхождение психосоматоза
  + Типы психосоматов
  + Шаблоны психосоматов
  + Этапы психосоматоза (депрессия, затяжной невроз, цикл)
  + Выход из психосоматоза
  + Ложный нарциссизм
* Практическое занятие: решение психологических задач на определение психосоматики.

### Занятие №3

* Агрессия:
  + Определение, виды
  + Аутоагрессия
  + Борьба с пассивной агрессией
  + Личные границы
* Практическое занятие: борьба с аутоагрессией и пассивной агрессией.
* Виктимность:
  + Факторы формирования
  + Виды психологического насилия
  + Выученная беспомощность
  + Типы жертв
  + Треугольник Карпмана
* Практическое занятие: определение треугольника Карпмана в художественных произведениях.
* Тревога, панические атаки:
  + Неврозы, симптомы
  + Повышение стрессоустойчивости
  + Выход из тревоги
* Практическое занятие: поиск ресурсов преодоления с "+" установками.

### Занятие №4

* Конфликты:
  + Конструктивные функции конфликта
  + Коммуникативные права личности
  + Виды и способы урегулирования
  + Стратегии спуска с точки бифуркации
  + Внутриличностные конфликты
* Практическое занятие: решение психологических задач по конфликтологии.
* Практическое занятие: составление гемограммы семьи.
* Юмор. Практическое занятие.

### Занятие №5

* Вина, стыд, обида.
* Работа с установками. Практическое занятие: как изменить "-" на "+".
* Практическое занятие: проективные тесты арт-терапии.
* Практическое занятие: перекрестное психологическое консультирование.