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.