

## **METODY I STRATEGIE PSYCHOTERAPII INTEGRACYJNEJ**

### **Pełna oferta warsztatów specjalistycznych Instytutu Psychologii Zdrowia**

#### Warsztat A

##### **STRATEGIE PSYCHOTERAPEUTYCZNEJ TRANSFORMACJI DESTRUKCYJNYCH SCHEMATÓW OSOBISTYCH**

W wielu współczesnych koncepcjach psychoterapeutycznych negatywne schematy osobiste wskazywane są jako przyczyny zaburzeń i problemów osobistych. Rozpoznawanie schematycznych tendencji wpływających na myślenie, emocje i postawy wobec innych i samego siebie oraz docieranie do utrwalonych w psychice śladów minionych doświadczeń, które te schematy ukształtowały, pomaga w podejmowaniu różnorodnych działań służących ich modyfikacji. W trakcie szkolenia przedstawiane będą strategie służące uwalnianiu spod wpływu tych schematów odwołujące się do praktyki stosowania modelu 7 ścieżek integracji psychoterapii.

#### Warsztat B

##### **METODY I PROCES ROZBRAJANIA MECHANIZMÓW LĘKU I DEPRESJI**

Lękowe wzbudzenie i potęgowanie zagrożeń oraz depresyjne wyczerpywanie się zasobów potrzebnych do radzenia sobie z nimi – tworzą uniwersalne i podstawowe dla bardzo wielu pacjentów, przyczyny ich problemów i zaburzeń. Wzbudzenie lęku uruchamia dużą ilość energii ukierunkowanej na unikanie i tworzenie różnych form samoobrony przed zagrożeniem. Smutek i przygnębienie są związane z traceniem dostępu do energii oraz z samodreńczeniem. Nadmiarowe i dotkliwe doświadczanie lęku i smutku obejmuje różne aspekty funkcjonowania osoby. Dlatego strategia i metody pracy psychoterapeutycznej powinna obejmować różne obszary interwencji i przemian. Uczestnicy szkolenia będą poznawać metodykę pracy skoncentrowaną na aspektach somatycznych, behawioralnych, umysłowych, emocjonalnych i,

interpersonalnych oraz skierowaną do całej osoby i podejmującą egzystencjalno-duchowe aspekty życia.

[Więcej...](#)

### Warsztat C

#### STRATEGIE PRACY PSYCHOTERAPEUTYCZNEJ Z AUTODESTRUKCJĄ I WROGOŚCIĄ WOBEC SIEBIE

Wydaje się, że większość problemów skłaniających ludzi do poszukiwania pomocy u psychoterapeutów jest związana ze schematyczną tendencją do atakowania i deprecjonowania samego siebie oraz z deficytem zdolności do bycia przyjaznym wobec siebie. Wielu ludzi walczy ze sobą i przeszkadza sobie a ich życie wewnętrzne pełne jest lęku, smutku i gniewu. Dlatego podstawowym celem psychoterapii powinno być zwiększanie zdolności do uwalniania się spod wpływu schematów autodestrukcyjnych i do umacniania pozytywnego nastawienia wobec samego siebie. W trakcie szkolenia uczestnicy będą przygotowywać się do bardziej wnikliwego rozpoznawania utrwalonych tendencji do atakowania i deprecjonowania siebie oraz strategii i metod inicjowania zmian w tym zakresie. Będą również poznawać technologię integracyjnej pracy psychoterapeutycznej z Okrutnym Krytykiem Wewnętrznym.

### Warsztat D

#### METODY I PROCES UWALNIANIA OD ZAGRAŻAJĄCEGO WPŁYWU ŚLADÓW DZIECIĘCYCH TRAUM I PRZEMOCY W RODZINIE – strategie pomocy dla DDA i DDDR

Wielu pacjentów korzystających z pomocy psychoterapeutycznej to osoby, których dziecięce doświadczenia były związane z traumatycznymi wydarzeniami i toksycznymi relacjami z rodzicami. Ślady takich doświadczeń uszkadzają procesy rozwoju i formują destrukcyjne schematy osobiste. Uczestnicy szkolenia będą poznawali specyficzne strategie i procedury psychoterapeutyczne służące oswajaniu śladów doświadczeń traumatycznych w dzieciństwie, przepracowywaniu destrukcyjnych schematów relacji z samym sobą i z innymi wynikających z uwewnętrznienia patologicznych związków z rodzicami i opiekunami oraz transformacji schematów osobistych specyficznych dla zaburzeń osobowości oraz zaburzeń nerwicowych.

### Warsztat E

#### METODY I STRATEGIE POMOCY W ŁAGODZENIU GNIEWU I ROZWIJANIU KONTROLI AGRESJI INTERPERSONALNEJ

Nadmiarowe doświadczanie gniewu lub agresywne jego wyrażanie jest problemem wielu osób. W ostatnich latach coraz częściej borykają się z tym także kobiety. Automatyczne i gniewne zagłuszanie i transformowanie w złość miękkich emocji lęku i smutku, schematyczne tendencje przypisywania innym negatywnych postaw usprawiedliwiających własną agresję, obserwowane w rodzinie i utrwalone wzorce agresji interpersonalnej i utrata kontroli nad nimi, często niszczą relacje z bliskimi osobami. W czasie szkolenia uczestnicy będą poznawać metodykę rozpoznawania tendencji umysłowych i behawioralnych wzbudzających gniew oraz ich rozumienia osobistych źródeł jego nadmiarowości. Będą również trenować procedury rozwijania umiejętności kontroli agresywnych zachowań i poszukiwania konstruktywnych form doświadczania i wyrażania emocji.

### WARSZTAT F

#### STRATEGIE I METODY POMOCY DLA PAR - PROBLEMY I KONFLIKTY W ZWIĄZKACH

Coraz więcej par boryka się z problemami we współżyciu ale dostępność pomocy psychologicznej dla par jest w Polsce bardzo ograniczona. Bardzo wiele par ma ogromne trudności w konstruktywnym komunikowaniu się i w empatycznym rozumieniu partnerów. Niezrealizowane oczekiwania i rozczarowania, trudności seksualne i lęk przed intymnością, błędy i urazy, tworzą zbyt trudne wyzwania. Uczestnicy szkolenia będą uczyli się rozpoznawania specyfiki problemów par oraz poznawali strategie i procedury integracyjnego modelu pracy z parą, skoncentrowane na rozwijaniu umiejętności wzajemnego rozumienia, komunikowania i rozwiązywania wspólnych problemów.

### WARSZTAT G

#### METODY PRACY Z BULIMIĄ I ZABURZENIAMI ODŻYWIANIA

WARSZTAT H  
STRATEGIE POGŁĘBIONEJ PSYCHOTERAPII DLA OSÓB WSPÓLUZALEŻNIONYCH

WARSZTAT I  
STRATEGIE POGŁĘBIONEJ PSYCHOTERAPII OSÓB UZALEŻNIONYCH

---

## Zawartość merytoryczna

W ramach każdego z warsztatów będzie przedstawiane:

- Wprowadzenie teoretyczne - perspektywa integracyjna-schematy i umiejętności
- Robocza analiza problemów i zaburzeń specyficznych dla tematyki warsztatu
- Strategie psychoterapeutyczne oraz metody realizacji zadań terapeutycznych

Uczestnicy będą trenować praktyczne umiejętności związane z

- pracą na wybranych ścieżkach integracyjnych
- stosowaniem specyficznych procedur terapeutycznych
- wdrażaniem strategii i ewaluacją procesu psychoterapii.

## Organizacja

- Opieka merytoryczna nad szkoleniem - [prof. Jerzy Mellibruda](#) - uczestnicy otrzymują jego podręcznik pt. SIEDEM ŚCIEŻEK INTEGRACJI PSYCHOTERAPII oraz materiały szkoleniowe i dyplomy ukończenia kursu. Zajęcia prowadzą certyfikowani psychoterapeuci z bogatym doświadczeniem szkoleniowym.

- Każdy warsztat obejmuje 2 sesje weekendowe - 50 godz. dydaktycznych (piątek-niedziela). Informacje i zgłoszenia kandydatów poprzez stronę [www.psychologia.edu.pl](http://www.psychologia.edu.pl) lub [www.ipz.pz.edu.pl](http://www.ipz.pz.edu.pl), Tel. 22 8638738 sekretariat IPZ.

- Koszt zajęć dydaktycznych każdego warsztatu - 1000 zł. Warsztaty będą prowadzone w Warszawie, w ośrodku szkoleniowym Fundacji ETOH ul. Mszczonowska 6. Dla osób dojeżdżających koszt noclegów i pełnego wyżywienia w czasie jednej sesji warsztatowej wynosi 185 zł.

- zajęcia rozpoczną się od maja 2012. Terminy warsztatów będą ogłoszone w marcu 2012. Osoby zgłaszające przy pomocy poniższej ankiety swoje zainteresowanie uczestnictwem otrzymają propozycje terminów na swoje skrzynki mailowe.