

# Обучающий семинар «ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТАФОРИЧЕСКИХ АССОЦИАТИВНЫХ КАРТ В КОГНИТИВНО-ЭМОТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ»

## В программе:

- схема рационально-эмотивной терапии А. Эллиса;
- модель мультимодальной краткосрочной терапии А. Лазаруса;
- основы когнитивной психотерапии А. Бека;
- возможности использования образотерапии в работе с «трудными» клиентами;
- техники работы с ассоциативными картами, направленные на:
  - ✓ выявление базовых иррациональных убеждений,
  - ✓ работу с модальностями BASIC I.D. (установление последовательности значимых модальностей, выбор комбинации методов психотерапии),
  - ✓ преодоление деструктивных установок (оценочных, катастрофизации, долженствования, обязательной реализации иррациональных потребностей),
  - ✓ коррекцию «расплаты за убеждения»,
  - ✓ развитие когнитивного реконструирования,
  - ✓ формирование конструктивных убеждений,
  - ✓ реализацию модели «Хочу – Могу – Сделаю»,
  - ✓ использование когнитивно-эмотивных образов для анализа и развития ресурсных состояний.

## Участники смогут:

- ✓ овладеть схемами и алгоритмами когнитивно-эмотивной терапии;
- ✓ осознать степень рациональности собственных убеждений и установок;
- ✓ сформировать реалистичные жизненные цели;
- ✓ научиться выстраивать конструктивные стратегии поведения, принимать и реализовывать ответственные жизненные решения;
- ✓ эффективно разрешать фрустрирующие ситуации;
- ✓ овладеть навыками полноценного использования и развития ресурсных состояний.

**Автор и ведущий семинара:** Наталия Владимировна Буравцова – кандидат психологических наук, преподаватель АНО «Международный институт психологии и психотерапии», доцент кафедры практической и специальной психологии НГПУ, ведущий цикла обучающих семинаров Московского института психоанализа; эксперт-консультант проекта «Пространство обмена опытом специалистов по работе с метафорическими картами» ([vk.com/projectcards](https://vk.com/projectcards)); автор более 100 публикаций по вопросам психокоррекции и психотерапии; руководитель проекта «Пространство ассоциаций» ([PsyCards.ru](https://PsyCards.ru)).