

Программа предназначена для широкого круга участников, желающих изменить жизнь к лучшему, путем совершенствования своей системы психической саморегуляции. Участники обучаются навыкам оптимизации эмоциональных, когнитивных, коммуникативных, телесных и волевых процессов для наиболее эффективной самореализации в различных аспектах жизни: работе, взаимоотношениях, здоровье, отдыхе и т.д. Программа осуществляется методологических и методических основаниях клиент-центрированного подхода с применением отдельных телесных, провокативных и психодраматических методик. Прохождение этой программы не является основанием для профессиональной практики, но часть часов практики для обучающихся в профессиональных программах ИКЭП психологов может быть засчитана как личный опыт. Программа полностью отвечает требованиям действующего украинского законодательства, Положения и Этического Кодекса ИКЭП.

Комплекс из 4-х модулей программы "Быть Живым" позволит внести коррективы во все важнейшие механизмы системы психической саморегуляции участников. Каждый модуль программы затрагивает несколько механизмов одновременно. Так, 1) [телесный модуль](#) направлен на коррекцию телесных и базовых эмоциональных механизмов; 2) [модуль "Бязыков любви"](#) изменяет телесные, эмоциональные и когнитивные механизмы, регулирующие взаимоотношения с противоположным полом; 3) [модуль "7 драконов в себе"](#) работает на когнитивном, волевом и эмоциональном уровне, помогая осознать и принять решения, которые необходимы для успеха; 4) ["группа встреч"](#) оказывает коррекцию на все 4 механизма и интегрирует ранее полученный опыт в единую систему. Участники могут выбрать как всю программу (144 часа), так и отдельные модули.

Подробное описание модулей:

I модуль: «Открытие энергетического потенциала тела»:

При помощи специальных упражнений дыхательных техник и заданий участники диагностируют мышечные блоки и знакомятся с посланиями, исходящими от тела, переживаниями и судьбоносными тенденциями, таящимися в теле; открывают телесные ресурсы страсти, сексуальной энергии, любви и эмоциональной близости. Работа в этом

модуле позволяет сделать свое тело более красивым, сексуальным, притягательным и манящим, а «язык» тела более понятным и доступным, согласованным с жизненными целями.

Темы:

1) Предвкушение радости

- Работа с дыханием.
- Освобождение телесных каналов реализации переживаний: плач, крик, прикосновение, удар, укорененность.

2) Открытие телесной сексуальности

Открытая сексуальность – это условие дальнейшего успеха у противоположного пола и средство победы в конкурентной борьбе.

- Проработка эмоционального опыта, препятствующего свободному выражению сексуальности.
- Поиск голоса, взгляда, поз, движений и др. средств соблазнения.
- Совершенствование способов контроля энергии сексуальности

3) Открытие любви

- Проработка грудной зоны чувств.
- Знакомство со страхами любить, давать заботу и эмоциональное тепло.
- Работа с травматическим опытом: отвержения, лишения, подавления, несправедливости и обмана.

В модуле 3 темы. Каждая тема состоит из 4х занятий по 3 часа. Модуль рассчитан на 3 мес – 36 часов.

II модуль: «5 языков любви»

(для семейных пар и тех, кто хочет ЖИВЫЕ отношения):

Танец – это отшлифованная веками метафора-модель успешных взаимоотношений. Познать язык танца – означает принять на телесном неосознаваемом уровне премудрости взаимоотношений между людьми.

В модуле представлены 5 этапов взаимоотношений между мужчиной и женщиной, обособленных в тот или иной парный танец: 1) знакомство и дебют отношений («Самба»); 2) борьба за власть («Пасодобль»); 3) интимность («Румба»); 4) Страсть («Аргентинское танго») и 5) социальная презентация («Вальс»). Участники под руководством профессиональных танцоров обучаясь движениям 5 танцев, овладевают мужскими и женскими ролями, а затем обсуждая друг с другом и психологом переносят успешный опыт танца на свои реальные отношения, совершенствуют их.

Если в отношениях с партнером наступил трудный период, этот модуль поможет вернуть утраченные чувства и открыть новые грани отношений, а уютная дружеская атмосфера и помощь ведущих сделают тренинг незабываемым.

Общая длительность модуля - 24 часа.

III модуль: «7 драконов в себе»:

Каждый человек стремится к лучшему! Но на пути этого стремления встают способы поведения, основанные на страхе – «Драконы»: высокомерие, самоуничижение, жадность, саморазрушение, нетерпеливость, мученичество, упрямство. Допуская эти формы поведения, человек создает себе ад при жизни – мучается сам и мучает других.

Участники модуля диагностируют у себя степень выраженности тех или иных «Драконов», узнают о коварстве и опасностях каждого из них. С помощью ролевой игры знакомятся с демоническими стратегиями самообмана, со страхами, на которых «паразитируют» «Драконы-демоны»; учатся зрелому и адекватному реагированию в эмоционально сложной ситуации.

Общая длительность модуля - 12 часов.

IV модуль: «Группа встреч»:

Встреча – это не просто коммуникация между людьми, а особое событие, суть которого заключается в установлении такого общения, которое позволяет реализовать себя каждому участнику и испытать от этого радость. Умение строить отношения на основе таких встреч – это залог счастливой жизни.

Участники группы встреч садятся в круг и в течение 3-х часов по 2 раза в неделю общаются друг с другом без каких либо целей заданных из вне. Руководитель группы (фасилитатор) помогает участникам организовать реальную встречу. Участники обучаются правилам эффективного общения, зрелому переживанию эмоций и чувств, а также в реальных отношениях в группе учатся строить отношения и вне ее.

Общая длительность модуля - 72 часа.

Тренинги проводятся в закрытой группе (до 25 человек) с ротирующимся составом сертифицированных тренеров. При успешном завершении отдельного модуля и всей программы выдается соответствующий сертификат ИКЭП.

На протяжении 2012-2013 гг. программа успешно реализовалась в Харькове.

Для получения подробной информации зарегистрируйся [здесь...](#)

[ve.biz/](#)

Информационная поддержка: <http://www.beali>