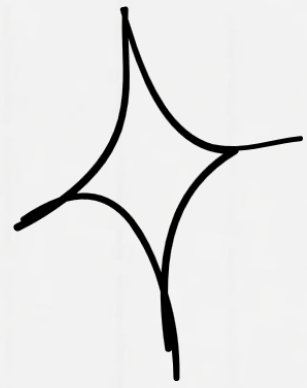




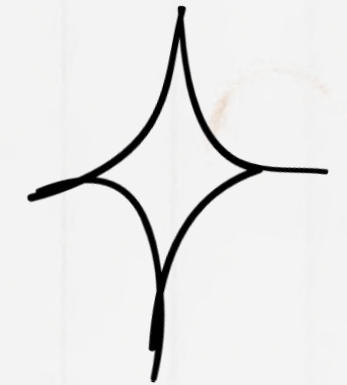
Практика на базі СПС



Виконала: Іванна Добра



Кількісний звіт



4

Продіагностованих клієнта

1

Проведений тренінг

11

консультацій

1

Пройдений курс

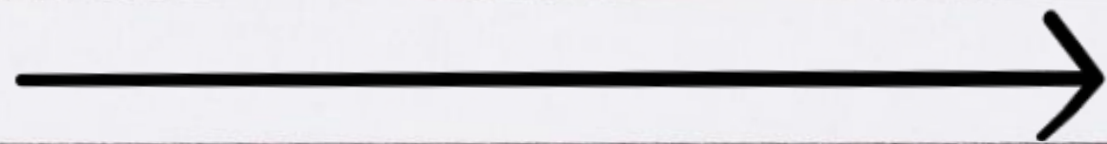
13

Використаних технік консультування

1

Власна візитка

Моя візитка



Напрямки роботи:

інтегративний підхід
(елементи КПТ, арт-терапії,
символдрами, тілесної
терапії, МАК)

Працюю із запитами:

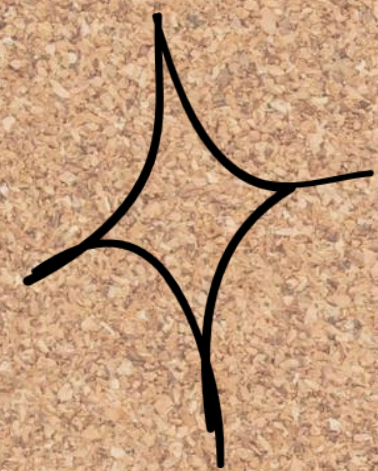
батьківсько- дитячі
стосунки, профорієнтація,
низька самооцінка, безсоння,
емоційне виснаження



Добра Іванна

Тренінг:
«Ми разом»





Тренінг «Ми разом»



Мета:

«Розвиток міжособистісної комунікації у класі»

Мої враження:

Проведення тренінгу- це новий досвід для мене, який ,однозначно, треба повторити.

Мені було цікаво спробувати себе у ролі тренера та працювати з підлітками, а фіксація заходу на камеру дала змогу підсвітити мої слабкі сторони під час виступу і визначити вектори подальшого розвитку.



Техніки



Сократівські питання, три питання коучингу, рефлексія цінностей різних сфер життя, МАК з колодою «Джерело», структурне інтерв'ю Кернбергера, тестування автоматичних думок, вправа «Зміна уявлень про себе», техніка «відпускання емоцій», техніка «5 секторів самооцінки», стабілізаційні техніки: дихання квадратом, прогресивна релаксація, техніка «Каракулі»



Сесії з клієнтами

Кейс 1

1

Перший запит від клієнта був на тему: уникнення складнощів, де завдяки 12 сократівських питань та структурному інтерв'ю Кернбергера ми виявили проблеми у самооцінці клієнта і змогли з нею попрацювати.

Кейс 2

2

Другий запит був пов'язаний з глибокою невпевненістю у собі, нестабільним емоційним станом та тривогою. Нам вдалося стабілізувати емоційний стан та виділити декілька думок, які до нього призвели. Також на одній сесії пережили 1 травматичний досвід клієнта.

Кейс 3

3

Третій запит був пов'язаний з хронічним безсонням. Нам вдалося визначити етіологію безсоння завдяки технікам КПТ безсоння. Це виявилася неорганічне безсоння. Також почали роботу над тривожними думками за допомогою техніки «тестування автоматичних думок».

Кейс 4

4

Четвертий запит був пов'язаний з емоційним вигоранням та тривожністю. Нам вдалося стабілізувати емоційний стан та віднайти важливі для клієнта ресурси завдяки техніці 4 сфери життя (фізична, емоційна, інтелектуальна та духовна). Виявити деякі деструктивні думки, які призводять до тривожного стану. Клієнт ще в роботі.

Мої враження !

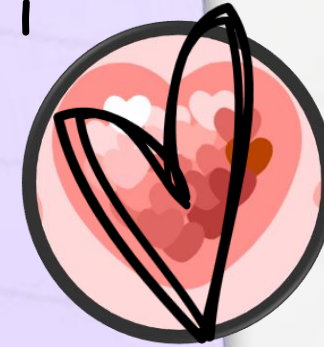
Емоції.

- **Захоплення:**
«Я можу більше ніж я думала!»
- **Гордість:**
«Я молодець !» 😊
- **Довіра:**
«Помилятися нормально і безпечно».



Що сподобалось і було корисно?

- Практика з реальними клієнтами
- Можливість участі у різного роду активностях
- Тепла атмосфера прийняття та підтримки



Що покращити?

Обговорити структуру першої сесії та стартовий набір технік / питань для 1-2 консультацій


Більше інтерв'язійних зустрічей (1-2 р на тиждень)!

Можливість хоча б разово звертатися за допомогою до керівника практики (час, частота звернень)

Окреслити межу між психотерапевтичним та психологічними техніками

Окреслити оптимальну кількість клієнтів для практикантів





Підсумки

- Що нового?

Консультування дорослих, проведення тренінгів

- У чому вправлялись?

Емпатійні відповіді, перефразування, активне слухання

- Чого навчилися?

Оволоділа багатьма техніками консультування та психотерапії



Thank

s!

