

Учебный план
программы повышения квалификации

«Терапия принятия и ответственности (АСТ-терапия) как метод развития психологической гибкости клиента»

№пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З)
			Лекции	Тестирование	Практические занятия	
Модуль 1. Шесть психологических трансдиагностических процессов в АСТ						
1	Введение в АСТ-терапию. Работа с шестью универсальными психологическими процессами	24	10	2	12	3
2	Структура терапии. Информированное согласие. Оценка случая. Постановка поведенческих целей	12	10	2		
3	Психологическая гибкость как единая модель функционирования человека. Модель гексафлекса (шестиугольника психологической гибкости)	12	10	2		
Модуль 2. Практический инструментарий, методы, упражнения и интервенции в АСТ-терапии						
4	Работа в интервизионных тройках и групповые супервизии	42	10	2	30	3
5	Ценности в АСТ-терапии. Практика выявления ценностей, упражнения: компас ценностей, ранжирование ценностей	9	7	2		
6	Концептуализация конкретного придуманного случая клиента с социальной тревогой	12	10	2		
7	Работа с запросами эмоционального контроля у клиента	12	10	2		
8	Модель развития и поддержания психических расстройств с позиции АСТ	10	8	2		
9	Принципы работы с дефицитом открытости, осознанности и вовлеченности	10	8	2		
10	Использование АСТ-терапии при работе с клиническими проявлениями	10	8	2		
11	Селф как контекст: развитие осведомленности в отношении внутреннего и внешнего поведения	12	10	2		
12	Концепция «принятия». Изучение методов, помогающих клиентам развивать способность выдерживать болезненные переживания	10	8	2		
13	Практические инструменты работы с когнитивным расщеплением: метафоры, техники расщепления с мыслями, разделение, дистанцирование от болезненных, дезадаптивных мыслей	10	8	2		
14	Основные способы АСТ, усиливающие гибкое мышление: рефрейминг, гибкая перспектива	9	7	2		
Итоговая аттестация		6				Итоговое тестирование
ИТОГО		200				

Календарный учебный график

№пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Учебные недели
1	Модуль 1. Шесть психологических трансдиагностических процессов в АСТ	48	1-2
2	Модуль 2. Практический инструментарий, методы, упражнения и интервенции в АСТ-терапии	146	3-7
	Итоговая аттестация	6	8