



*Международная
Академия
Психологии*

Утверждаю:



Директор: Пронин А.А.

01 сентября 2023 года

**Программа дополнительного образования взрослых
«АСТ. Терапия принятия и ответственности. Базовый курс»**

Москва 2023

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Цель и задачи реализации программы

Цель: повысить уровень знаний и практических навыков специалистов в области психологического и психотерапевтического консультирования.

Реализация цели программы обусловлена выполнением следующих **задач:**

- познакомить специалистов с методом терапии принятия и ответственности
- обозначить практическую пользу АСТ для профильных специалистов;
- научиться использовать психотерапевтических техники терапии принятия и ответственности;
- изучить алгоритмы и стратегии работы в направлении АСТ.

Категория слушателей: психологи, клинические психологи, слушатели обучающиеся на психологических факультетах, а также врачи широкого профиля в рамках повышения своей квалификации.

Трудоемкость обучения – 36 академических часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) работы слушателя.

Форма обучения: очно-заочная с применением дистанционных технологий.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость (ак.ч.)	По учебному плану			Вид аттестации
			Лекции и (ак.ч.)	Практические занятия (ак.ч.)	Самостоятельная работа (ак.ч.)	
1	Введение в терапию принятия и ответственности (АСТ).	5	2	1	2	Зачет
2	Работа с основными принципами АСТ.	5	2	1	2	Зачет
3	Процесс разотождествления и принятия в АСТ.	5	2	1	2	Зачет

4	Формирование наблюдающего-Я и осознанности в АСТ.	5	2	1	2	Зачет
5	Ориентация на ценности и смыслы в АСТ.	5	2	1	2	Зачет
6	Действия и проактивность в АСТ.	5	2	1	2	Зачет
7	Практика 1. Развитие навыков психологической гибкости.	3		3		Зачет
8	Практика 2. Развитие навыков психологической гибкости.	3		3		Зачет
9	Всего (ак. час.)	36	12	12	12	

2.2. Тематическое содержание программы.

1. Введение в метод терапии принятия и ответственности (АСТ). Структура метода, особенности и области применения, возможности подхода.
2. Знакомство с базовыми принципами работы в АСТ. Работа с шестью универсальными психологическими процессами.
3. Процесс Разотождествления и Принятия как психотерапевтический инструмент АСТ, техники работы.
4. Изучение феномена Наблюдающего-Я и Осознанности как психотерапевтического инструмента АСТ, техники работы.
5. Ценности и Смыслы как психотерапевтический инструмент АСТ, техники работы.
6. Развитие Проактивности как процесса терапии принятия и ответственности.
7. Практика с отработкой навыков на клинических примерах. Знакомство с метафорами в АСТ.
8. Практика с отработкой навыков на клинических примерах.

2.3. Планируемые результаты обучения:

Знать:

1. Принципы работы терапевтического подхода АСТ.
2. Основные идеи АСТ. Теорию реляционных фреймов.
3. Шесть процессов психологической гибкости, модель гексафлекса.
4. Техники работы в методе.

Уметь:

1. Концептуализировать проблемы клиента с точки зрения АСТ.
2. Использовать базовые интервенции терапии принятия и ответственности.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Организационно-педагогические условия реализации программы

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса:

Базовое образование	Профессиональная деятельность	Наличие ученой степени	Доп. профессиональные программы
1	2	3	4
Высшее профессиональное образование	Опыт работы в области профессиональной деятельности, соответствующий направленности программы не менее 2-х лет	Не требуется	Повышение квалификации по программе “Терапия принятия и ответственности”

3.2. Материально-технические условия реализации программы

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	2	3
Аудитория	Лекции, практические занятия, мастер-классы, тренинги	Ноутбук, проектор, компьютер, монитор, тематические стенды, плакаты, электронно-библиотечная система

3.3. Учебно-методическое обеспечение программы

1. Презентации лекций.
2. Методическое обеспечение самостоятельной работы.
3. Вопросы к промежуточным формам контроля
4. Раздаточный материал – источники и материалы, на которые ссылается преподаватель.

4. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Д. Веструп. Продвинутая терапия принятия и ответственности. Как достичь оптимальных результатов, 2022.
2. Дж. Блэкледж. Когнитивное разделение на практике: руководство терапевта по оценке, наблюдению и закреплению изменений у клиента, 2021.
3. Д. Джоан, Л. Кармен, У. Келли Г..Терапия принятия и ответственности при хронической боли, 2022.
4. Дж. Лежен, Дж. Б. Луома. Ценности в терапии. Практическое руководство для терапевта: как помочь клиенту исследовать ценности, повысить психологическую гибкость и жить более осмысленной жизнью, 2021.
5. Дж. Луома, Р. Уолсер, С. Хейс. Тренинг навыков терапии принятия и ответственности. Руководство терапевта, 2022.
6. Дж. Стоддарт. Метафоры в терапии принятия и ответственности. Практическое руководство, 2021.
7. М. П. Тухиг, Майкл Э. Левин, Кл. У. Онг. Терапия принятия и ответственности. Пошаговое трансдиагностическое руководство, 2022.
8. М. Тухиг, С. Хейс. Терапия принятия и ответственности для лечения депрессии и тревоги. Транскрипция сеансов с аннотациями, 2022.
9. П. А. Бах, Д. Дж. Моран. АСТ на практике. Концептуализация случаев в терапии принятия и ответственности, 2022.
10. Р. Хэррис. Ловушка счастья, 2022.
11. Р. Хэррис. Полное наглядное пособие по терапии принятия и ответственности. Революционные методы и стратегии для содействия глубоким изменениям в поведении клиентов, 2021.
12. Р. Хэррис. Ловушка счастья. Перестаем переживать - начинаем жить, 2019.
13. С. Хейс, У. Келли Г., Ш. Кирк Д. Терапия принятия и ответственности. Процессы и практика осознанных изменений, 2021.
14. С. Хаейс. Освобожденный разум, 2021.
15. Ш. Кирк, П. Робинсон, Осознанность и принятие для преодоления депрессии. Рабочая тетрадь, 2021.