

ПРОГРАММА

цикла групповых супервизий «Диалектическая поведенческая терапия: навыки осознанности, эмоциональной регуляции и стрессоустойчивости»

Автор метода: Марша М.Линехан, доктор философии, профессор психологии, психиатрии и поведенческих наук, директор Научно-исследовательского центра поведенческой терапии при Вашингтонском университете.

Цель и задачи:

Обучение навыкам и умениям применения метода DBT в практике DBT-терапевта.

Методический инструментарий:

1. Тренинг «Диалектическая поведенческая терапия: навыки осознанности, эмоциональной регуляции и стрессоустойчивости», 6 модулей, Getcourse, 2025-2026гг.
2. Марша М.Линехан «Диалектическая поведенческая терапия. Руководство по тренингу навыков», 2020г
3. Рабочая книга пациента/клиента: Марша М.Линехан «Диалектическая поведенческая терапия: тренинг навыков», 2020г.

Супервизор: доктор психологических наук, профессор Колотильщикова Екатерина Андреевна

Группа: психологи, клинические психологи, кризисные психологи, нейропсихологи, педагоги-психологи.

Даты проведения: 26 апреля 2026 – 30 августа 2026

Календарно-тематический план

26.04.26. Общие навыки и анализ поведенческой цепочки. Анализ пропущенного звена в сочетании с анализом поведенческой цепочки. Раздаточные материалы и раздаточные листы по общим навыкам и для анализа поведенческой цепочки.

10.05.26. **Навыки осознанности.** Групповой тренинг: «Мудрый разум». Осознанность для преодоления тревоги. Раздаточные материалы и рабочие листы по базовым навыкам осознанности.

24.05.26. **Навыки осознанности:** «Что?»: наблюдение, описание, участие; «Как?»: безоценочность, однонаправленность, эффективность. Достижение равновесия разума действия и разума бытия. Следование срединным путем к «Мудрому разуму». Раздаточные материалы и рабочие листы для других аспектов навыков осознанности.

7.06.26. **Навыки эмоциональной регуляции.** Практика противоположного действия по отношению к испытываемой эмоции. Снижение эмоциональной уязвимости. Аккумуляция положительных эмоций. Формирование согласия и вовлеченности пациента/клиента. Раздаточный материал и рабочие листы для понимания и обозначения эмоций, для изменения эмоциональных реакций.

21.06.26. **Навыки эмоциональной регуляции.** Управление непереносимыми эмоциями. Управление чрезмерно сильными эмоциями. Устранение трудностей в регуляции эмоций; эмоциональная регуляция. Раздаточный материал и рабочие листы для снижения эмоциональной уязвимости, для управления непереносимыми эмоциями.

5.07.26. **Навыки межличностной эффективности:** «Попроси», «Друг», «Честь». Как построить новые отношения и завершить деструктивные старые? Навыки поиска новых друзей. Раздаточный материал и рабочие листы для навыков межличностной эффективности, для задач межличностной эффективности и препятствий на пути ее достижения

19.07.26. **Навыки межличностной эффективности.** Как построить новые отношения и завершить деструктивные старые? Навык следования срединному пути. Стратегии изменения поведения. Раздаточный материал и рабочие листы для искусного достижения целей, для построения новых отношений и завершения деструктивных старых отношений, для следования срединному пути.

8.08.26. **Навыки стрессоустойчивости.** Навыки переживания кризиса. Навыки принятия решений «За» и «Против» как способ принятия поведенческих решений. «Труд» для управления чрезмерным эмоциональным возбуждением. Отвлечение с помощью «Мудрого разума». Раздаточный материал и рабочие листы для развития навыков стрессоустойчивости, навыков переживания кризиса.

16.08.26. Навыки стрессоустойчивости. Навыки принятия реальности. Диалектический отказ. Поддерживающее сообщество. «Сжечь старые мосты и построить новые». Альтернативный бунт и адаптивное отрицание. Раздаточный материал и рабочие листы для навыков принятия реальности, для навыков, применяемых в случае, если кризис – это зависимость.

30.08.26. Завершение терапии. Круглый стол.

Итоговый документ: удостоверение о повышении квалификации по циклу групповых супервизий «Применение метода диалектико-поведенческой терапии: тренинг навыков» объемом 114ч. за подписью супервизора.

Стоимость: 20 000 руб., возможна рассрочка: 5+5+5+5

Заявки на цикл групповых супервизий направляются на сайт: