

Дополнительная профессиональная

ПРОГРАММА

повышения квалификации

«Актуальные вопросы психологии для практикующих врачей: техники психологической помощи»

Программа посвящена индивидуальной практической отработке эффективных, проверенных в работе врача методик для использования во врачебной практике: профилактика переутомления и профессионального выгорания; повышение эффективности работы с «трудными» пациентами.

Категория слушателей: неврологи, психотерапевты, психологи, педиатры, терапевты, практикующие врачи других специальностей.

Продолжительность обучения: 36 часов.

Форма обучения – очная.

По итогам обучения выдается удостоверение повышения квалификации.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Теоретическая часть:

- Техники психологической помощи для практикующих врачей – необходимый инструмент в повседневной работе с «трудными» пациентами.
- Понятие психогигиены и психопрофилактики труда медицинского работника – овладение экспресс-техниками психологической саморегуляции в повседневной практике врача (профилактика профессионального выгорания).

2. Практическая часть:

- Техника составления контракта «Заботы о себе» (для врачей и пациентов) – составление и учет основных компонентов поддержания и восстановления физического и психического здоровья (баланс труда и отдыха, контроль эмоционального состояния, самореализация и самоактуализация). Техника «Стоп» контракта для пациентов – помощь в состоянии острого стресса.
- Телесно-ориентированная техника – рефлексивно-автоматическое снятие стресса.
- Механизм действия – реализация управляемого идеомоторного движения.
- Изучение базовых идеомоторных приемов,
- Подбор идеального ключевого идеомоторного приема «Делай то, что получается; игнорируя то, что не получается».
- Когнитивно-ориентированная техника – дневники, как способ достижения схематического реструктурирования.
- Четыре типа дневников – возможности применения для разных групп пациентов.
- Установление контроля над негативными побуждениями и «мыслительными схемами».
- Техника уменьшения интенсивности негативных переживаний - представление картины негативного переживания, эксперимент с точкой зрения на проблему, эксперимент с модальностями (цвет, удаленность, яркость, контрастность и т.д.)
- Техника управления эмоциям. Теоретическая часть – классификация негативных эмоциональных реакций.
- Навыки, необходимые для управления эмоциональным состоянием:
 - - вызывать эмоцию,
 - - вызывать ее по желанию в любом контексте,
 - - удержание эмоции необходимое количество времени,
 - - выход из эмоции,
 - - произвольное управление интенсивностью эмоции,
 - - умение быстро отделять одну эмоцию от другой