

Автономная некоммерческая организация
дополнительного профессионального образования
Лаборатория идей, решений и новых технологий в психологии, психиатрии и
психотерапии «Лабиринт П»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор АНО ДПО
«Лабиринт П»
_____ В.И. Лыков
«01» _____ 09 _____ 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Наименование программы: «Дневник как инструмент самопознания и саморегуляции»

Объем: 20 акад. часов

Москва
2025

Разработчик курса:

Лыков Валерий Иванович — к.м.н., врач психиатр, психотерапевт, директор АНО ДПО «Лабиринт П»

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации утверждена на Общем собрании учредителей АНО ДПО «Лабиринт П»

О курсе

Дневник как способ фиксации и осмысления событий своей жизни, источник вдохновения и возможность быть честным с самим собой известен, пожалуй, с момента появления письменности. Дневник как полноценный психотерапевтический инструмент является относительно поздним приобретением. Есть основания полагать, что ни специалисты, ни обычные люди не всегда в полной мере осознают и эффективно используют на практике эти терапевтические возможности дневника.

1. Цель курса:

Обучить специалистов и обычных людей целостной, с учетом современных вызовов методологии ведения дневника, способствующей более осознанному (осмысленному) отношению к жизни и самому себе; помогающей лучше понимать и управлять своими психическими состояниями; позволяющей повысить как эффективность психотерапии, так и результативность самостоятельной работы по укреплению психической устойчивости

Целевая аудитория:

- различные категории людей (от 18 и старше, вне зависимости уровня образования и профессиональной принадлежности) заинтересованные в получении знаний и навыков для противодействия психическому давлению и манипуляции извне

Форма обучения: заочная (дистанционная) с использованием образовательных платформ «Moodle» и «Big Blue Button»

2. Планируемые результаты освоения программы:

1. Необходимый объем знаний, чтобы полноценно применять метод дневниковой терапии
2. Методология применения дневниковой терапии при различных проблемных состояниях
3. Навыки самоконтроля и повышения психической устойчивости с помощью дневниковой терапии

3. Задачи курса

1. Дать представление (обзор) существующих на сегодняшний день подходов к ведению психотерапевтического дневника
2. Сформулировать общие принципы и методологию ведения терапевтического дневника (включая авторские методики)
3. Показать преимущества и недостатки традиционной и онлайн форм ведения дневников
4. Продемонстрировать специфику ведения дневника в зависимости от целей (психотерапия, обучение навыкам саморегуляции, повышение психической устойчивости и т. д.) и особенностей исходных состояний психики (панические состояния, депрессия, навязчивые состояния, зависимое поведение и т. д.).

4. Темы и разделы цикла

| № п/п | Наименования тем и разделов | Учебная нагрузка | | | Всего (час) |
|-------|---|------------------|----------|----------------|-------------|
| | | лекции | практика | самоподготовка | |
| 1 | Модуль 1. Общие принципы и подходы к ведению дневника | 4 | 1 | 1 | 6 |
| 1.1 | Терапевтический потенциал дневника и его значение для эффективной работы над собой | | | | |
| 1.2 | Сравнительный анализ различных подходов к ведению дневника самонаблюдения | | | | |
| 1.3 | Феноменологический (описательный) подход к ведению дневника | | | | |
| 2 | Модуль 2. Дневник самопознания и саморегуляции «Зеркалим зазеркалье» | 4 | 1 | 1 | 6 |
| 2.1 | Особенности и отличия в ведении дневника для самопознания и саморегуляции в авторской модификации | | | | |
| 2.2 | Диагностическая и описательная составляющие при ведении дневника | | | | |
| 2.3 | Параметры состояния, которые отслеживаются и корректируются в | | | | |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|--|----|
| | процессе ведения дневника | | | | |
| 3 | Модуль 3. Особенности ведения дневника в зависимости от целей психокоррекции исходного состояния | 2 | 2 | | 4 |
| 3.1 | Ведение дневника для повышения психической устойчивости и обучения навыкам саморегуляции | | | | |
| 3.2 | Ведение дневника в кризисных состояниях | | | | |
| 3.3 | Разбор ведения дневников обучающимися | | 4 | | 4 |
| | | | | | 20 |