

# // СВТ FORUM22

Saint-Petersburg

VIII Международный Форум Ассоциации  
Когнитивно-Поведенческой Психотерапии

20 — 22 мая 2022



Ассоциация  
КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ  
ПСИХОТЕРАПИИ



Ассоциация  
когнитивно-поведенческой  
психотерапии

# Мастер-класс

Когнитивно-поведенческий  
коучинг как инструмент  
определения и достижения  
своих целей

PRE-CBT'22  
FORUMonline

2022



**ВАСИЛЕВСКИЙ  
АНДРЕЙ СЕРГЕЕВИЧ**

Психолог-консультант  
Коуч в когнитивно-  
поведенческом подходе



Ассоциация  
когнитивно-поведенческой  
психотерапии



**ПОПОВА  
КСЕНИЯ СЕРГЕЕВНА**

Бизнес-психолог  
Тренер-методолог  
Коуч

// СВТ'22  
FORUM22

# План мастер-класса



**Часть 1:** Коучинг vs Терапия

**Часть 2:** Разбор демо-сессии

**Часть 3:** Подведение итогов

# 1. Поднимите руку кто является:

- Психотерапевтом / консультантом
- Коучем
- Психотерапевтом / консультантом и коучем



**Давайте  
познакомимся**

**2. Чем вам интересна  
тема когнитивно-  
поведенческого  
коучинга?**

# Правила взаимодействия

Активное участие



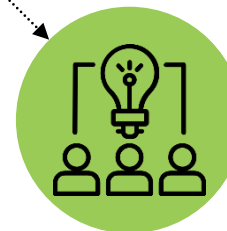
Выключенный телефон



Говорим по очереди



Открытый эксперимент



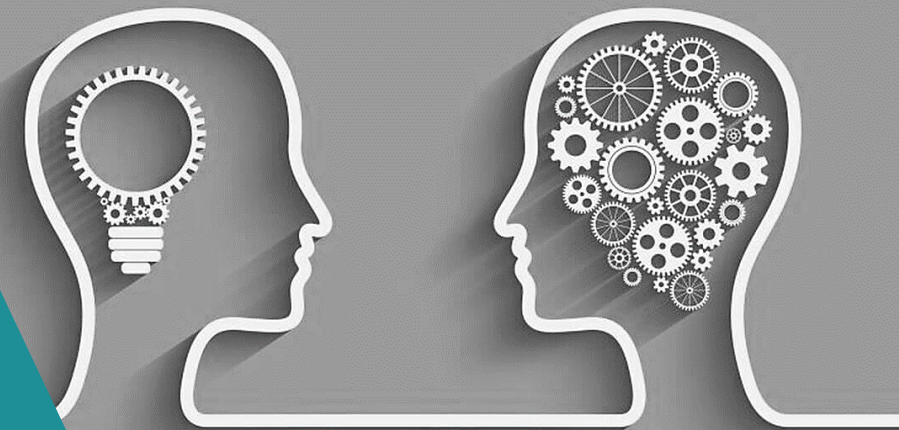
# Методология КПК

Концепция когнитивно-поведенческого коучинга ориентированного на цели  
Cognitive Behavioral Coaching  
- Goal Oriented (CBC-GO)



1. Статья в сборнике статей VIII Международного Съезда АКПП:  
**«Когнитивно-поведенческий коучинг как инструмент определения и достижения своих целей: понятие, основы методологии, практическая модель.»**
2. Выступление на PRE-CBTFORUM'22 – на Youtube канале АКПП: таймер 6:54:17

# Часть 1: Коучинг vs Терапия







# Философская и практическая проблема

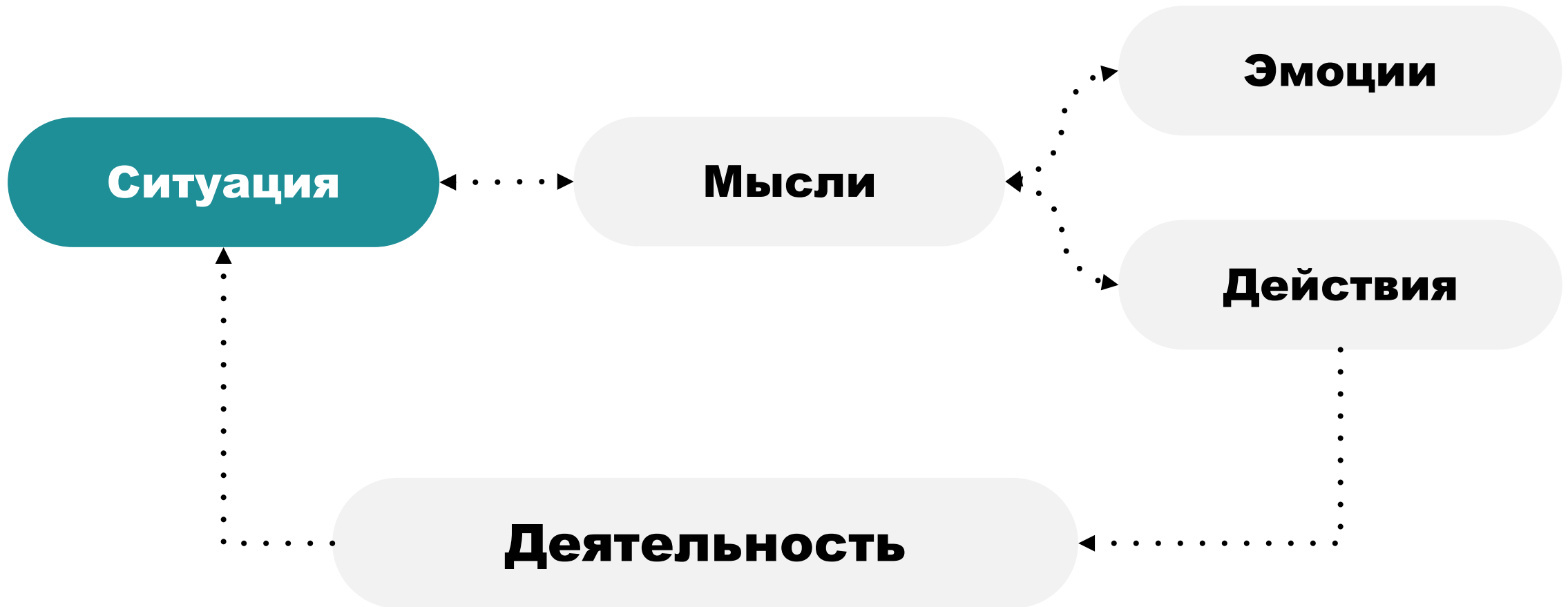
*«Господи, дай мне спокойствие **принять то, чего я не могу изменить**, дай мне мужество **изменить то, что я могу изменить**. И дай мне мудрость **отличить одно от другого**».*

*Молитва немецкого богослова  
Карла Фридриха Этингера  
(1702— 1782)*

# Двусторонний процесс адаптации



# Когнитивная модель в коучинге



# Определение



## Коучинг

- это вид профессиональной деятельности по сопровождению человека в определении и достижении своих целей с использованием знаний о мышлении и поведении.



**сопровождение**



**определение своих целей**



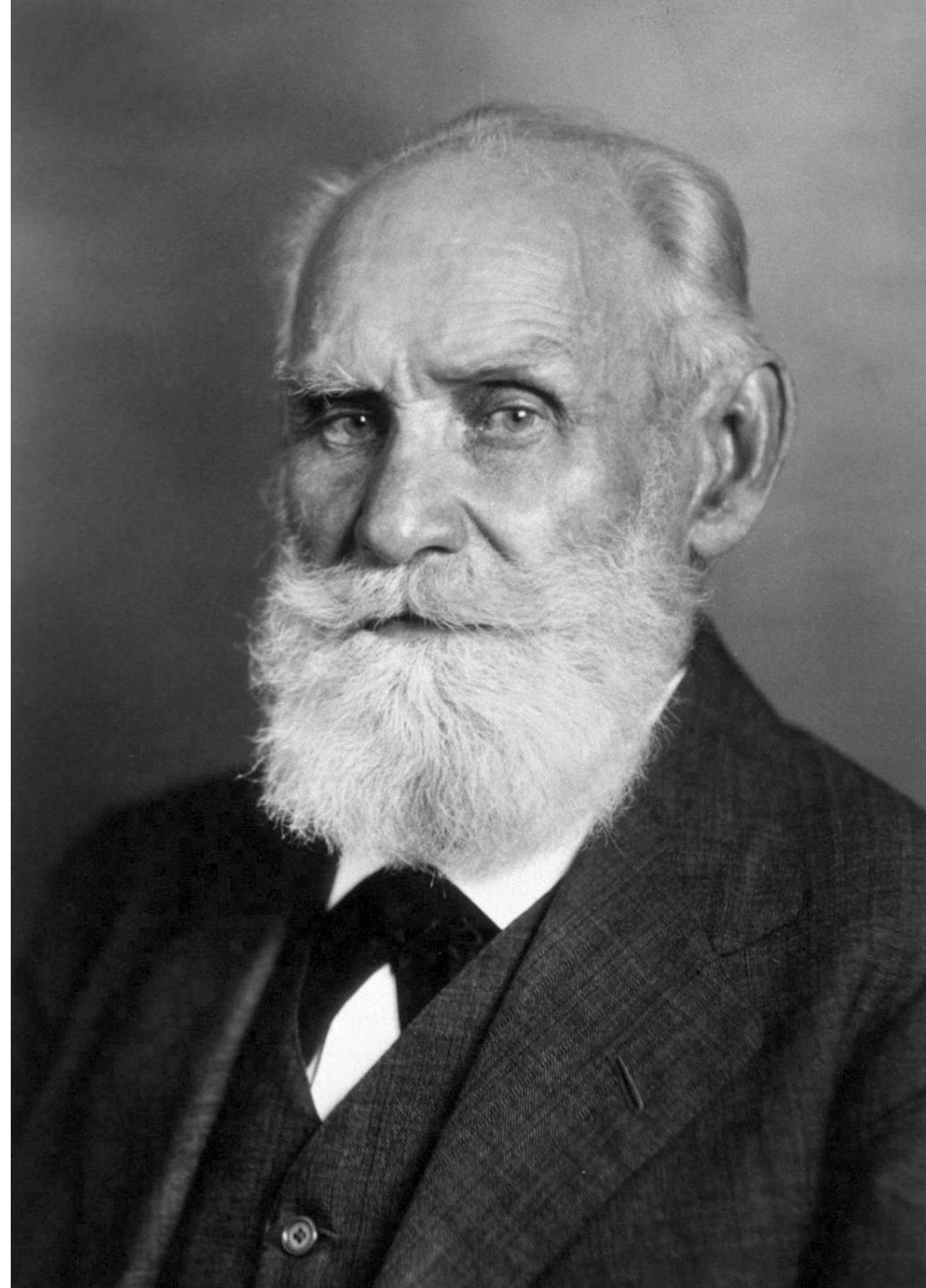
**с использованием знаний о мышлении и поведении**

# Рефлекс цели по И.П. Павлову

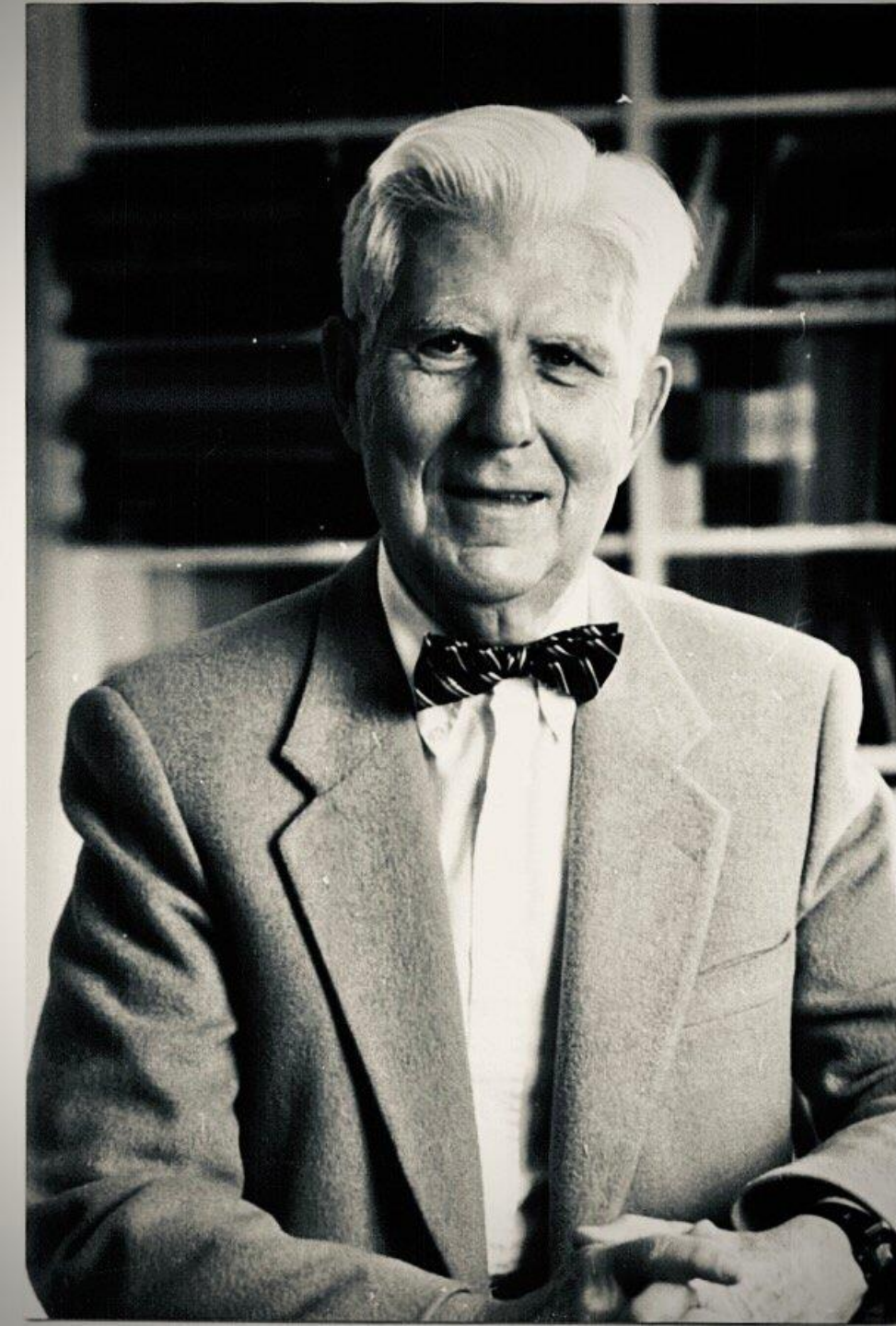
*«Рефлекс цели имеет огромное жизненное значение, он есть основная форма жизненной энергии каждого из нас. Жизнь только того красна и сильна, кто всю жизнь стремится к постоянно достигаемой, но никогда не достижимой цели, или с одинаковым пылом переходит от одной цели к другой.*

*Вся жизнь, все ее улучшения, вся ее культура делается рефлексом цели, делается только людьми, стремящимися к той или другой поставленной ими себе в жизни цели.»\**

\* Павлов И.П. Рефлекс свободы. СПб. : Питер, 2001. 432 с.





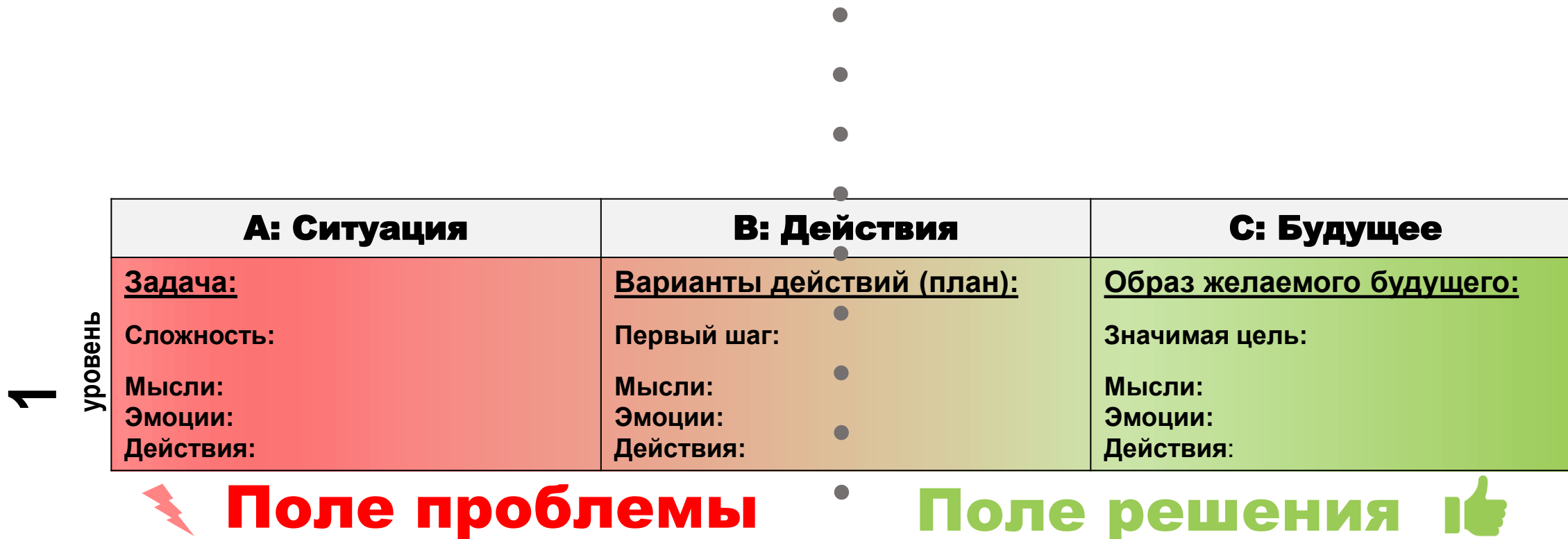


# Цели в теории режимов по А. Беку, Э. Хэйг

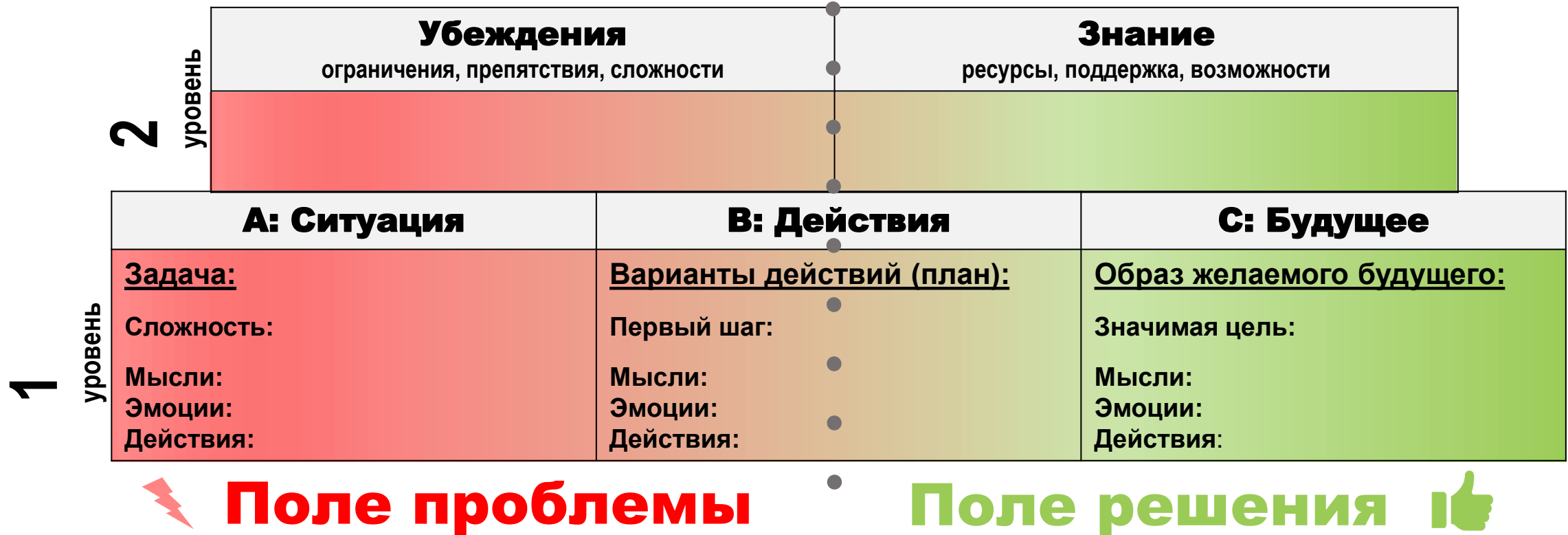
*«...люди не только движимы событиями, но и выполняют основную роль в создании событий для самих себя (Эпиктет). Значительная часть человеческой деятельности обусловлена самостоятельно поставленными целями и добровольно взятыми на себя обязательствами. Теория режимов имеет отношение к системе когнитивных, аффективных, мотивационных и поведенческих паттернов и может быть использована для объяснения достижения жизненных целей и управления другими вызовами жизни или проблемами. Режимы представляют собой консолидированные убеждения, правила и ожидания, заложенные в схему, а также сложные концепции, такие как самооценка. Вместе эти компоненты функционируют как единая система.»\**

*\* Beck A. T., Haigh E. A. P. Advances in Cognitive Theory and Therapy: The Generic Cognitive Model. // Annual Review of Clinical Psychology, Vol. 10. — 2014. — Pp.1-24.*

# Ситуативный уровень (временные срезы)

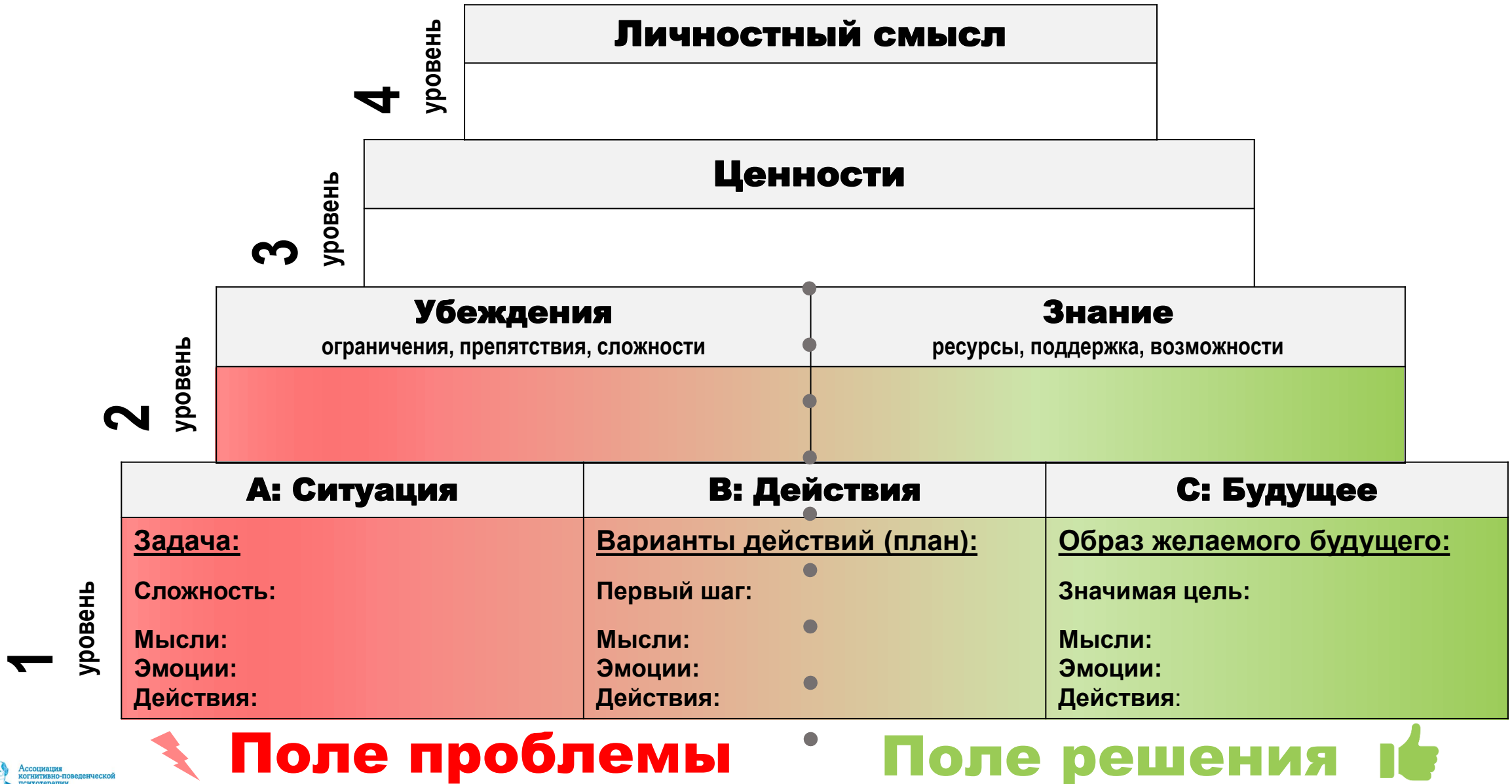


# Уровень убеждений и знаний





# Уровни ценностей и смысла



# Режим саморазвития

## Достижения в области когнитивной теории и терапии: генеративная когнитивная модель А. Бек, Э. Хейг

*Важнейший сектор личности, связанный с расширением личных ресурсов, называется режимом саморазвития. Режим саморазвития связан с желанием индивида повысить собственную ценность (например, повысить свой статус, экономическое положение или принадлежность).*

*Как и другие режимы, режим саморазвития представляет собой важную систему внутри личности, интегрированную в соответствии с определенной целью или задачей.*

*Структура цели в режиме саморазвития состоит из ожиданий относительно субъективной ценности и результатов достижения цели.*



# Образ желаемого будущего

Человек - единственное живое существо в природе, которое детерминируется будущим больше, чем настоящим и прошлым.

Создав ясную картину (образ) будущего, которая его вдохновляет, человек способен начать новую жизнь.



**Когнитивная концептуализация сильных сторон**

УДОВЛЕТОВРЕННЫЕ ПОТРЕБНОСТИ (+ ОПЫТ)

АДАПТ. ГЛУБИННОЕ УБЕЖДЕНИЕ (Я)

АДАПТ. ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ

АДАПТИВНЫЕ ПАТТЕРНЫ ПОВЕДЕНИЯ

СИТУАЦИЯ 1      СИТУАЦИЯ 2      СИТУАЦИЯ 3

прошлое

актуальное прошлое

настоящее

обозримое будущее

будущее

СИТУАЦИЯ 1      СИТУАЦИЯ 2      СИТУАЦИЯ 3

КОМПЕНСАТОРНЫЕ СТРАТЕГИИ

ДЕЗАД. ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ

ДЕЗАД. ГЛУБИННОЕ УБЕЖДЕНИЕ (Я)

НЕ УДОВЛЕТОВРЕННЫЕ ПОТРЕБНОСТИ (- ОПЫТ)

**Когнитивная концептуализация дисфункции**

**Self-expansion mode  
Режим саморазвития**

СТРЕЛКА ВВЕРХ

**Когнитивная концептуализация функции**

УДОВЛЕТОВРЕНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ +

ЛИЧНОСТНЫЙ СМЫСЛ (Я)

ЦЕННОСТИ

УБЕЖДЕНИЯ И ЗНАНИЯ

Текущая ситуация      Действия      Желаемое будущее

СТРЕЛКА ВНИЗ

Текущая ситуация      Бездействие      Не желаемое будущее

НЕСПОСОБНОСТЬ

БЕСПОЛЕЗНОСТЬ

БЕССМЫСЛЕННОСТЬ (Я)

ОЖИДАНИЕ СТРАДАНИЙ -

**Когнитивная концептуализация отсутствия функции**



# Приглашаем к знакомству и сотрудничеству!



Демо-сессия в Youtube по названию канала  
«Научно обоснованный коучинг»



Группа «Секция коучинг АКПП» в Telegram  
Лаборатория НОК в Telegram: [t.me/cognitive\\_coach](https://t.me/cognitive_coach)



Базовый курс КПК (сентябрь 2022)



@COGNITIVE\_COACH