

**«ԿԼԻՆԻԿԱԿԱՆ ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ ՏԱՐԲԵՐ ՕՂԱԿՆԵՐՈՒՄ» ԹԵՄԱՅՈՎ ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ**

**Ապրիլի 1-23-ը, 2025թ., շաբաթակապար, առցանց («Զում» հարթակ)**

**«Ֆարմ Թրեյնինգ Սենթր» ՍՊԸ**

- Թիրախային լսարան՝ հոգեբույժներ, կլինիկական հոգեբաններ, հոգեթերապևտներ
- Մասնակիցների ակնկալվող թվաքանակ՝ 40-50 հոգի
- մասնակիցներին շնորհել ՇՄՁ 51 տեսական կրեդիտ.  
դասավանդողներ Մարիամ Մեհրաբյանին՝ ՇՄՁ 9 տեսական կրեդիտ, Արկադի Մեհրաբյանին՝ ՇՄՁ 9 տեսական կրեդիտ, Արմինե Հովհաննիսյանին՝ ՇՄՁ 3 տեսական կրեդիտ, Աննա Գրիգորյանին՝ ՇՄՁ 3 տեսական կրեդիտ, Լուսինե Գրիգորյանին՝ ՇՄՁ 12 տեսական կրեդիտ, Կիմա Գևորգյանին՝ ՇՄՁ 15 տեսական կրեդիտ
- Կոնտակտ 077177275

<b>Շաբաթ 1</b>		
<b>Օր 1</b>		
10:00-11:00	<b>Դասախոսություն</b> Լոգոթերապիա: Սոկրատեսյան զրույցի մեթոդ: Սոկրատյան երկխոսությունը, որպես կանոն, բաղկացած է երեք փուլից. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Համաձայնագիր</li> <li>• Կասկած</li> <li>• Փաստարկում</li> </ul>	Արմինե Հովհաննիսյան
11:00-12:00	<b>Դասախոսություն</b> «Դիմանալու թույլտվություն»: Տեխնիկական (ընդգծում է ժամանակի անցման անխուսափելիությունը, կյանքի ժամանակը չափող ժամացույցի ձայնը. թույլտվություն՝ ծախսելու այս թանկ ժամանակը հեղինակավոր աշխատանքի և այլ արժեքների վրա, եթե դրանք նշանակալի են այցելուի համար)	Արմինե Հովհաննիսյան
12:00-13:00	Ընդմիջում	

13:00-14:00	<p><b>Դասախոսություն</b></p> <p>Մահվան գիտակցման մեթոդներ:</p> <p>Նպատակ և ընթացք: Ներքոնշյալ կետերը քննարկել և մանրամասն աշխատել այցելուի հետ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Մահվան բաց քննարկում, դրա պատճառները և այն, ինչ մարդը կարող է ակնկալել մահից հետո</li> <li>2. Մահվան վախի նկատմամբ զգացողության նվազում</li> <li>3. Մշտական, բայց ճիշտ հիշեցումներ, որ կյանքը հավերժ չէ, և որ բոլորն ի վերջո մահանում են</li> </ol>	Արմինե Հովհաննիսյան
<b>Օր 2</b>		
10:00-11:00	<p><b>Դասախոսություն</b></p> <p>Մարմնակողմնորոշիչ թերապիա, մեդիտատիվ տեխնիկաներ: Պարանոցային հատվածի լիցքաթափում: Նպատակ. ձեռք բերել արագ ֆիզիկական լիցքաթափում պարանոցային հատվածում, հանել լարվածությունը պարանոցի և կոկորդի շրջանում, ապահովել ազատ շնչառություն</p>	Աննա Գրիգորյան
11:00-12:00	<p><b>Դասախոսություն</b></p> <p>Շնչառական վարժություններ: Սովորում ենք շնչել: Նպատակ. թույլ է տալիս կարճ ժամանակում ազատվել տագնապից ու լարվածությունից ճիշտ շնչառական վարժություն կատարելու շնորհիվ: Հնարավորություն է տալիս լիարժեք լիցքաթափվել</p>	Աննա Գրիգորյան
12:00-13:00	Ընդմիջում	
13:00-14:00	<p><b>Դասախոսություն</b></p> <p>Կեցվածքի շտկում, աշխատունակ ձեռքեր, ազատ ոտքեր: Նպատակ. ազատվել ողնաշարի և ուսերի հատվածում մկանային և հուզական լարվածությունից, ինչը կնպաստի կորացած ուսերի ու ողնաշարի ուղղմանը, կեցվածքի շտկմանը: Անհրաժեշտ է տեխնիկայի կիրառման ժամանակ իրականացնել ճիշտ շնչառություն</p>	Աննա Գրիգորյան
<b>Օր 3</b>		
10:00-11:00	<p><b>Դասախոսություն</b></p> <p>Յունգյան վերլուծություն:</p> <p>Ծանոթանալ հոգեբանական Յունգյան տեսությանը, ընդհանուր դրույթներին և ուսումնասիրել անալիտիկ հոգեբանության գրականությունը: Յունգի ինքնակենսագրական վերլուծության օրինակով վերլուծել սեփական կյանքը, կյանքի սցենարը, մանկական տրավմաները: Ինքնավերլուծությունը հիմք է հանդիսանում հետագայում գործնական վերլուծությունների համար, որը անալիտիկ հոգեթերապիայում հիմնական դեր է ստանձնում</p>	Մարիամ Մեհրաբյան
11:00-12:00	<p><b>Դասախոսություն</b></p>	Մարիամ Մեհրաբյան

	<p>Կարլ Յունգ. «Կյանքի գիրք»:</p> <p>Գիրքը պետք է ունենա հետևյալ գլուխները.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ներարգանդային փուլ</li> <li>• Ծննդաբերական տրավմա</li> <li>• Մանկության առաջին լավ հիշողությունը</li> <li>• Մանկության առաջին վատ հիշողությունը</li> <li>• Կոնֆլիկտներ ընտանիքում</li> <li>• Հուզական խզված կապ</li> <li>• Բռնություններ</li> <li>• Ընտանեկան պատմություններ:</li> </ul>	
12:00-13:00	Ընդմիջում	
13:00-14:00	<p><b>Դասախոսություն</b></p> <p>Ասոցիացիաների թեսթ՝ «16 ասոցիացիներ».</p> <p>Նպատակը: Հասկանալ հոգեբանական խնդրի անգիտակցական հիմքերը, որոնք մենք չենք գիտակցում, կամ գոյություն ունեցող ներքին դիմադրություն, որի ազդեցությունը մեզ հետ է պահում անձնային աճ գրանցելու ճանապարհին</p>	Մարիամ Մեհրաբյան
<b>Օր 4</b>		
10:00-11:00	<p><b>Դասախոսություն</b></p> <p>Գիտակցության մոդել, անձի Յունգյան տիպաբանությունը:</p> <p>Սեփական տիպաբանական առանձնահատկությունների պատրոշումը</p>	Մարիամ Մեհրաբյան
11:00-12:00	<p><b>Դասախոսություն</b></p> <p>Անհատականացման 4 գործառույթներ:</p> <p>Անհատականացումը գործընթաց է, որի հետևանքով մարդը դառնում է հոգեբանական անհատականություն, այսինքն՝ ինքնուրույն, անբաժանելի միասնություն, մի ամբողջություն: Մասնաբաժիններն են՝ ինտրովերսիան և էքստրավերսիան:</p>	Մարիամ Մեհրաբյան
12:00-13:00	Ընդմիջում	
13:00-14:00	<p><b>Դասախոսություն</b></p> <p>Նկարչական մանդալաները սեփական «Կարմիր Գրքի» ստեղծումը և վերլուծությունը:</p> <p>Նկարչական մանդալաները և ինքնաճանաչումը հոգեթերապիայում: Մանդալաները հոգեթերապիայում համարվում են կարևորագույն մաս՝ ոչ միայն թերապևտիկ, այլ նաև վերլուծական: Մանդալաների ուսումնասիրումը անձնային աճի, ինքնավերլուծության համար և Յունգյան տեսության կարևորագույն մեթոդի հետ ծանոթացումը առավել մեծ հմտություններ է տալիս</p>	Մարիամ Մեհրաբյան
<b>Օր 5</b>		
10:00-11:00	<p><b>Դասախոսություն</b></p> <p>Երազների վերլուծություն</p>	Մարիամ Մեհրաբյան

11:00-12:00	<b>Դասախոսություն</b> Երազների մտապահման տեխնիկաներ	Մարիամ Մեհրաբյան
12:00-13:00	Ընդմիջում	
13:00-14:00	<b>Դասախոսություն</b> Երազների օրագիր	Մարիամ Մեհրաբյան
<b>Օր 6</b>		
10:00-11:00	<b>Դասախոսություն</b> Գիտակցության զոնաները: Նպատակ. զարգացնել այցելուի գիտակցությունը: Այս տեխնիկան բաղկացած է բազային վարժություններից, որի նպատակն է զարգացնել գիտակցությունը:	Լուսինե Գրիգորյան
11:00-12:00	<b>Դասախոսություն</b> Գեշտալտ թերապիայի պրակտիկայի մասին, Ջոն Աթիվենս: Աշխատել անձի այնպիսի կողմերի հետ, որոնք նրա կողմից երբեք չեն գիտակցվել: Գեշտալտ թերապիայում կան շատ վարժություններ, որոնք աշխատում են երևակայության հետ և դրանց նպատակն է ներկայացնել պրոյեկցիաների գործընթացը և մասնակիցներին օգնել նույնականացնել դրանք, կարգավորել անձի առանձին կողմերը	Լուսինե Գրիգորյան
12:00-13:00	Ընդմիջում	
13:00-14:00	<b>Դասախոսություն</b> Լքված կրպակը: Նպատակ. աշխատել անձի այնպիսի կողմերի հետ, որոնք նրա կողմից երբեք չեն գիտակցվել	Լուսինե Գրիգորյան
<b>Օր 7</b>		
10:00-11:00	<b>Դասախոսություն</b> Իմ կյանքի սցենարը: Կյանքի սցենարը դիրքորոշումների, օրենքների ամբողջություն է, որը ձևավորվում է մանկուց: Հասուն տարիքում շատերը չեն գիտակցում, որ ապրում են որոշակի սցենարին համապատասխան: Գիտակցումը հնարավորություն է տալիս վերցնել իր վրա իր կյանքի նկատմամբ վերահսկողությունը և սկսել ապրել սեփական կյանքով, որը պայմանավորված չէ նախանշված սցենարով	Լուսինե Գրիգորյան
11:00-12:00	<b>Դասախոսություն</b> Գեշտալտ թերապիայում կիրառվող «Դատարկ աթոռի» տեխնիկան: Նպատակ. այն հնարավորություն է տալիս ուժեղացնել առավել թույլ կամ ճնշված կողմերը, որոնք մասնակցում են ներքին կոնֆլիկտի մեջ, այնպես որ երկու կողմերն էլ ստանում են հավասար հնարավորություն	Լուսինե Գրիգորյան
12:00-13:00	Ընդմիջում	
13:00-14:00	<b>Դասախոսություն</b>	Լուսինե Գրիգորյան

	«Դատարկ այթոռ»: Նպատակ. ուժեղացնել առավել թույլ կամ ճնշված կողմերը, որոնք մասնակցում են ներքին կոնֆլիկտին	
<b>Օր 8</b>		
10:00-11:00	<b>Դասախոսություն</b> Հոգեբանական աշխատանք ապագայի հետ Նամակ ապագայից: Նպատակ. սովորել վստահ և լավատեսորեն նայել ապագային	Լուսինե Գրիգորյան
11:00-12:00	<b>Դասախոսություն</b> Պատասխանատվության ընդունումը: Նպատակ. պատասխանատվություն կրել սեփական արարքների համար Ցանկացած ներոտիկ վիճակի զարգացման մեխանիզմները կապված են այն բանի հետ, որ անձը ի վիճակի չէ ամբողջությամբ պատասխանել իր համար: Գեշտալտ թերապիան փոխում է սեփական անձի և ուրիշների աղճատված ընկալումը՝ ազդելով անձի հաղորդակցական վարքի և խմբի անդամների խոսքի կառուցվածքի վրա	Լուսինե Գրիգորյան
12:00-13:00	Ընդմիջում	
13:00-14:00	<b>Դասախոսություն</b> Գեշտալտ թերապիայում կիրառվող «Ես խելագար եմ» տեխնիկան: Նպատակ. հետազոտել ձեզ անսովոր տեսանկյունից, ճանաչել ձեզ նորովի և ավելի լավ հասկանալ ձեր պահանջմունքները	Լուսինե Գրիգորյան
<b>Օր 9</b>		
10:00-11:00	<b>Դասախոսություն</b> Լռություն, ինչու լռել, երբ և որտեղ: Անձնական փոխհարաբերություններում, ընտանեկան կյանքում և աշխատանքում առաջացած բազմաթիվ խնդիրների պատճառն այն է, որ մենք չենք ասում այն, ինչ մտածում ենք և չենք մտածում այն, ինչ ասում ենք	Լուսինե Գրիգորյան
11:00-12:00	<b>Դասախոսություն</b> Լռության արդյունավետությունը միջանձնային և գործնական հարաբերություններում: Կարող եք արդյոք համարձակություն հավաքել և ասել այդ մարդուն այն, ինչ մինչ այժմ թողել եք չասված: Կարող եք արդյոք համարձակություն հավաքել և գրել Ձեզ համար նշանակալի մեկին նամակ, որտեղ կասեք նրան այն, ինչն ինչ-ինչ հանգամանքներով չի ասվել: Դրա համար Դուք ունեք 20 րոպե	Լուսինե Գրիգորյան
12:00-13:00	Ընդմիջում	
13:00-14:00	<b>Դասախոսություն</b> «Այն մասին, ինչի մասին ես երկար լռել եմ»:	Լուսինե Գրիգորյան

	Նպատակ. սովորողը տեխնիկայի միջոցով պետք է սովորեցնի չճշել սեփական մտքերն ու զգացմունքները	
<b>Օր 10</b>		
10:00-11:00	<b>Դասախոսություն</b> Նեյրոլինգվիստիկ ծրագրավորում: Ներածություն, կիրառելիությունը մասնագիտական ոլորտում	Կիմա Գևորգյան
11:00-12:00	<b>Դասախոսություն</b> Խարիսխ. ՆԼԾ-ում խարիսխը դա գիտակցված կամ չգիտակցված ուժեղ պայմանական ռեֆլեկտորային կապի հաստատումն է	Կիմա Գևորգյան
12:00-13:00	Ընդմիջում	
13:00-14:00	<b>Դասախոսություն</b> «Խարիսխ»: Նպատակ. բացասական ապրումները փոխարինել դրականով	Կիմա Գևորգյան
<b>Օր 11</b>		
10:00-11:00	<b>Դասախոսություն</b> SCORE ՄՈՂԵԼ ՆԼԾ-ում Հավաքել արդյունավետ ինֆորմացիա, որի շնորհիվ ոչ ցանկալի գործողությունը դարձնել ցանկալի: S-ախտանիշները, ներկա վիճակը C-պատճառները O-արդյունք, ցանկալի իրավիճակ R-ռեսուրսներ E-ազդեցություններ, հետևանքներ	Կիմա Գևորգյան
11:00-12:00	<b>Դասախոսություն</b> TOTE ՄՈՂԵԼ: Նպատակ. համաձայն այս մոդելի՝ մենք գիտակցորեն կամ անգիտակցորեն մեր առաջ միշտ դնում ենք նպատակներ կամ ընտրում ենք մեզ համար ցանկալի իրավիճակ: T-test (թեստ) O-operations (գործողություն) T-test 2 (թեստ 2) E-exit (ելք)	Կիմա Գևորգյան
12:00-13:00	Ընդմիջում	
13:00-14:00	<b>Դասախոսություն</b> SCORE ՄՈՂԵԼ, TOTE ՄՈՂԵԼ, գործնական կիրառելիություն	Կիմա Գևորգյան
<b>Օր 12</b>		
10:00-11:00	<b>Դասախոսություն</b> Կրկնակի տեսողական և մաշկազգայական փեղեկում (դիսցիալիզացիա) Նպատակ: Ձերբազատվել ֆորբիաներից, հուզական սուր վիճակներից, սթրեսներից	Կիմա Գևորգյան
11:00-12:00	<b>Դասախոսություն</b> «Վեց քայլանոց ռեֆրեյմինգ» Նպատակ: Փոխել կարծրատիպերը, վերացնել վատ սովորությունները, ձևավորել նոր վարք	Կիմա Գևորգյան
12:00-13:00	Ընդմիջում	
13:00-14:00	<b>Դասախոսություն</b>	Կիմա Գևորգյան

	Ռեֆրեյմինգի գործնական կիրառելիություն	
<b>Օր 13</b>		
10:00-11:00	<b>Դասախոսություն</b> «Ռեպորտի» հաստատում: Նպատակ. ստեղծել վստահություն այցելուի մոտ, որը հոգեթերապևտի արդյունավետ աշխատանքի անհրաժեշտ պայման է հանդիսանում, որպեսզի թերապևտի աշխատանքը լինի արդյունավետ, հարկավոր է, որ հենց նրա և այցելուի միջև լինի ռապորտ՝ փոխվստահության մթնոլորտ: Ռեպորտ կարող ենք հաստատել գիտակցված և չգիտակցված	Կիմա Գևորգյան
11:00-12:00	<b>Դասախոսություն</b> Կաշուն մտքերի և գործողությունների բնութագիր: «Պայթյուն»: Նպատակ. ազատվել կաշունությունից, մոլությունից, ինչ-որ բան անելու հարկադրանքից՝ բուն վարքը պահպանելու պայմաններում	Կիմա Գևորգյան
12:00-13:00	Ընդմիջում	
13:00-14:00	<b>Դասախոսություն</b> Ռեպորտի գործնական կիրառելիություն	Կիմա Գևորգյան
<b>Օր 14</b>		
10:00-11:00	<b>Դասախոսություն</b> «Ռեպորտի» հաստատում: Նպատակ. ստեղծել վստահություն այցելուի մոտ, որը հոգեթերապևտի արդյունավետ աշխատանքի անհրաժեշտ պայման է հանդիսանում, որպեսզի թերապևտի աշխատանքը լինի արդյունավետ, հարկավոր է, որ հենց նրա և այցելուի միջև լինի ռապորտ՝ փոխվստահության մթնոլորտ: Ռեպորտ կարող ենք հաստատել գիտակցված և չգիտակցված	Կիմա Գևորգյան
11:00-12:00	<b>Դասախոսություն</b> Կաշուն մտքերի և գործողությունների բնութագիր: «Պայթյուն»: Նպատակ. ազատվել կաշունությունից, մոլությունից, ինչ-որ բան անելու հարկադրանքից՝ բուն վարքը պահպանելու պայմաններում	Կիմա Գևորգյան
12:00-13:00	Ընդմիջում	
13:00-14:00	<b>Դասախոսություն</b> Ռեպորտի գործնական կիրառելիություն	Կիմա Գևորգյան
<b>Օր 15</b>		
10:00-11:00	<b>Դասախոսություն</b> Ներքին կոնֆլիկտների առաջացման կոգնիտիվ մոտեցումը: Աֆեկտիվ խանգարումների հիմնական պատճառ հանդիսացող ներքին կոնֆլիկտների վերաբերյալ կոգնիտիվ վարքաբանական ուղղությունն առաջարկում է իր մոտեցումը, որը էականորեն տարբերվում է մյուս ուղղություններից	Արկադի Մեիրաբյան

11:00-12:00	<b>Դասախոսություն</b> Ավտոմատ մտքերի բացահայտում: Այս մոտեցմամբ հնարավորինս բարձր ճշգրտությամբ բացահայտվում է այցելուի կյանքի տարբեր կարգավիճակներից բխող բացասական մտքերը, զգացմունքներն ու դրանց հետ կապված պատկերացումները	Արկադի Մեիրաբյան
12:00-13:00	Ընդմիջում	
13:00-14:00	<b>Դասախոսություն</b> Աֆեկտիվ խանգարումների ժամանակ օգտագործվող տեխնիկաներ: Նպատակ. աֆեկտիվ խանգարումների ժամանակ օգտագործվող տեխնիկաներն ուղղված են հիմնականում վախերից, կաշուն մտքերից ազատվելուն	Արկադի Մեիրաբյան
<b>Օր 16</b>		
10:00-11:00	<b>Դասախոսություն</b> Դիսֆունկցիոնալ մտքերի բացահայտում և աշխատանք դրանց հետ: Դիսֆունկցիոնալ մտքերի բացահայտումը և դրանց հետ աշխատանքն ուղղված է ներքին կոնֆլիկտներ ու բացասական հուզական ռեակցիաներ առաջացնող մտքերի ու համոզմունքների վերհանմանը և դրանց հետ աշխատանքին:	Արկադի Մեիրաբյան
11:00-12:00	<b>Դասախոսություն</b> Անձի ինքնավստահության բարձրացմանը, կամային հատկանիշների բարձրացմանը և կոմպլեքսների հաղթահարում: Ինքնավստահության, կամքի զարգացմանն ուղղված տեխնիկաներ, կոմպլեքսների հաղթահարում	Արկադի Մեիրաբյան
12:00-13:00	Ընդմիջում	
13:00-14:00	<b>Դասախոսություն</b> Հաճույքի և հմտության գնահատում: Նպատակ. տեխնիկան, որի հիմնական գործիքներից է հանդիսանում սոցիալական հարցում, թույլ է տալիս գնահատել, թե ինչ միջոցներով կարելի է հաճույք պատճառել այցելուին	Արկադի Մեիրաբյան
<b>Օր 17</b>		
10:00-11:00	<b>Դասախոսություն</b> Աստիճանակարգված խնդիրներ: Շեշտը դրվում է այցելուի ուժեղ կողմերի և հմտությունների վրա, որոնց շնորհիվ նա հասնում է իր առջև դրված նպատակներին	Արկադի Մեիրաբյան
11:00-12:00	<b>Դասախոսություն</b> Ճանաչողական փորձ: «Ճանաչողական փորձը» ոչ այլ ինչ է, քան այցելուի մտավոր վերարտադրությունը որոշակի առաջադրանքի	Արկադի Մեիրաբյան



	հաջող ավարտի համար անհրաժեշտ բոլոր քայլերի հերթականությամբ	
12:00-13:00	Ընդմիջում	
13:00-14:00	<p><b>Դասախոսություն</b></p> <p>Դերային խաղերի թրեյնինգ: Այցելուի վարքի հմտությունների ձևավորման հզոր տեխնիկաներից մեկն է համարվում: Այցելուի անհատական առանձնահատկությունները և բնավորության գծերը վառ արտահայտվում են խաղի բնույթի և այն դերի միջոցով, որը իր վրա վերցնում է այցելուն ընդհանուր խաղերում</p>	Արկադի Մեիրաբյան