

Oana Maria Popescu și Corina Levu

**PSIHOTERAPIE INTEGRATIVĂ
STRATEGICĂ
CAIET DE DEZVOLTARE PERSONALĂ**

CUPRINS

INTRODUCERE	9
PARTEA I	
CAIETUL CURSANTULUI	11
MODULUL 1	
CALITĂȚILE PSIHOTERAPEUTULUI	13
Aplicație practică nr. 1	13
Calitățile psihoterapeutului	13
Aplicație practică nr. 2	16
Calitățile mele	16
Aplicație practică nr. 3	17
Dificultățile mele ca psihoterapeut.....	17
MODULUL 2	
SUCESUL ȘI EȘECUL ÎN PSIHOTERAPIE	19
Aplicație practică nr. 4	19
Succesul și eșecul	19
Aplicație practică nr.5	19
Scala Rosenberg pentru stima de sine (Rosenberg, 1965)	19
MODULUL 3	
VALORILE ȘI NEVOILE PSIHOLOGICE DE BAZĂ	23
Aplicație practică nr. 6	23
Colajul valorilor	23
Aplicație practică nr.7	23
Nevoile fundamentale	23
MODULUL 4	
INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ȘI CREATIVITATEA	29
Aplicație practică nr. 8	29
Obiectele personale	29
Aplicație practică nr. 9	30
Intervenția creativă.....	30

MODULUL 5	
GESTIONAREA TIMPULUI	31
Aplicație practică nr. 10.....	31
Nevoia mea de timp.....	31
Aplicație practică nr. 11.....	32
Ghidul meu prin timp.....	32

MODULUL 6

GESTIONAREA STRESULUI ȘI A SCHIMBĂRII	35
Aplicație practică nr. 12.....	35
Moduri de viață (după Morris, 1956).....	35
Aplicație practică nr. 13.....	38
Stres și schimbare.....	38

MODULUL 7

IMAGINEA DE SINE, STIMA DE SINE ȘI IMAGINEA CORPORALĂ	40
Aplicație practică nr. 14.....	40
Imaginea mea despre mine.....	40
Aplicație practică nr. 15.....	43
Întărirea eului: Tehnica celor 10.000 de kilometri (Frans Peeters, 2008).....	43

MODULUL 8

RUȘINEA, DISOCIEREA ȘI RELAȚIA TERAPEUTICĂ	44
Aplicație practică nr. 16.....	44
Bilețelele rușinii.....	44
Aplicație practică nr. 17.....	44
Eliberarea rușinii (după Dearing, 2011).....	44
Aplicație practică nr.18.....	47
Dizolvarea rușinii.....	47

MODULUL 9

DRAGOSTEA ȘI ATAȘAMENTUL	48
Aplicație practică nr. 19.....	48
Acasă este dragoste (după Andre Moreau, 2006).....	48
Aplicație practică nr. 20.....	49
Relația cea mai bună și relația cea mai proastă (după Vargha, 2001).....	49

MODULUL 10	
ÎNCREDEREA ÎN SINE A PSIHOTERAPEUTULUI	50
Aplicație practică nr. 21	50
Eu ca psihoterapeut	50
MODULUL 11	
TRANSFERUL ȘI CONTRATRANSFERUL	52
Aplicație practică nr. 22	52
Clientul ”nedorit”	52
MODULUL 12	
DEZVOLTAREA PERSONALĂ CONTINUĂ A PSIHOTERAPEUTULUI	54
Aplicație practică nr. 23	54
Jurnalul dezvoltării mele personale	54
PARTEA A II-A	
CAIETUL FACILITATORULUI	57
MODULUL 1	
CALITĂȚILE PSIHOTERAPEUTULUI	59
Elemente teoretice	59
Aplicație practică nr. 1	61
Calitățile psihoterapeutului	61
Aplicație practică nr. 2	61
Calitățile mele	61
Aplicație practică nr. 3	61
Dificultățile mele ca psihoterapeut	61
MODULUL 2	
SUCESUL ȘI EȘECUL ÎN PSIHOTERAPIE	63
Elemente teoretice	63
Aplicație practică nr. 4	65
Succesul și eșecul	65
Aplicație practică nr.5	65
Scala Rosenberg pentru stima de sine (Rosenberg, 1965)	65
MODULUL 3	
VALORILE ȘI NEVOILE PSIHOLOGICE DE BAZĂ	66
Elemente teoretice	66
Aplicație practică nr. 6	68

Colajul valorilor	68
Aplicație practică nr. 7	68
Nevoile fundamentale	68
MODULUL 4	
INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ȘI CREATIVITATEA	70
Elemente teoretice	70
Aplicație practică nr. 8	72
Obiectele personale	72
Aplicație practică nr. 9	72
Intervenția creativă	72
MODULUL 5	
GESTIONAREA TIMPULUI	73
Elemente teoretice	73
Aplicație practică nr. 10	74
Nevoia mea de timp	74
Aplicație practică nr. 11	75
Ghidul meu prin timp	75
MODULUL 6	
GESTIONAREA STRESULUI ȘI A SCHIMBĂRII	77
Elemente teoretice	77
Aplicație practică nr. 12	79
Moduri de viață (după Morris, 1956)	79
Aplicație practică nr. 13	79
Stres și schimbare	79
MODULUL 7	
IMAGINEA DE SINE, STIMA DE SINE ȘI IMAGINEA CORPORALĂ	80
Elemente teoretice	80
Aplicație practică nr. 14	83
Imaginea mea despre mine	83
MODULUL 8	
RUȘINEA, DISOCIEREA ȘI RELAȚIA TERAPEUTICĂ	86
Elemente teoretice	86
Aplicație practică nr. 16	88
Bilețelele rușinii	88
Aplicație practică nr. 17	89

Eliberarea rușinii (după Dearing, 2011).....	89
Aplicație practică nr.18.....	89
Dizolvarea rușinii	89
 MODULUL 9	
DRAGOSTEA ȘI ATAȘAMENTUL	90
Aplicație practică nr. 19	94
Acasă este dragoste (după Andre Moreau, 2006)	94
Aplicație practică nr. 20	95
Relația cea mai bună și relația cea mai proastă (după Vargha, 2001).....	95
 MODULUL 10	
ÎNCREDEREA ÎN SINE A PSIHOTERAPEUTULUI.....	98
Aplicație practică nr. 21	98
Eu ca psihoterapeut	98
 MODULUL 11	
TRANSFERUL ȘI CONTRATRANSFERUL	99
Elemente teoretice	99
Aplicație practică nr. 22	101
Clientul ”nedorit”	101
 MODULUL 12	
DEZVOLTAREA PERSONALĂ CONTINUĂ A PSIHOTERAPEUTULUI.....	102
Elemente teoretice	102
Aplicație practică nr. 23	105
Jurnalul dezvoltării mele personale	105
 Bibliografie.....	 107

PARTEA I
CAIETUL CURSANTULUI

În grupul tău de lucru discută cu colegii și ajungeți împreună la o concluzie, respectiv enumerați 10 calități pe care voi, ca și grup, le considerați cele mai importante pentru un psihoterapeut. Notează aceste calități mai jos:

În grupul tău de lucru discută cu colegii și selectați 3 calități pe care voi, ca și grup, le considerați cele mai importante din cele 10 găsite anterior. De ce considerați voi, ca și grup, că aceste 3 calități sunt cele mai importante?

Faceți împreună, ca și grup, o prezentare a celor 10 calități, evidențiind cele 3 calități considerate cele mai importante dintre toate pentru un psihoterapeut. Puteți face o prezentare în power-point, sau pe o coală de flip-chart, ori pe whiteboard, sau orală, ori orice altă variantă o găsiți ca fiind adecvată pentru voi.

Numiți pe cineva care va face prezentarea în fața grupului de dezvoltare personală.

Ce probleme ai putea întâmpina ca psihoterapeut? Discută cu colegul/colega aceste potențiale probleme. Din ce motiv ai putea avea problemele respective?

