



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**«Гипносуггестивная психотерапия:
теоретические основы и базовые техники»**

Объем программы: 20 академических часов

Москва
2026

1. Общая характеристика программы

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Гипносуггестивная психотерапия: теоретические основы и базовые техники» предназначена для совершенствования профессиональных компетенций специалистов в области психологии и психотерапии.

Объем программы — 20 академических часов.

Форма обучения: очная; очно-заочная (с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

Программа не является дополнительной профессиональной программой по медицинской специальности «Психотерапия» и не предоставляет права на осуществление медицинской деятельности.

2. Цель и задачи программы

Цель программы — совершенствование профессиональных компетенций специалистов в области психологии и психотерапии, необходимых для понимания механизмов гипносуггестивного воздействия и обоснованного, этичного и безопасного использования базовых гипносуггестивных техник в пределах своей профессиональной компетенции.

Задачи программы:

- сформировать представление об истории, основных понятиях и современных теоретических подходах к гипнозу и гипносуггестивной психотерапии;
- рассмотреть феноменологию трансовых состояний и основные представления о механизмах гипносуггестивного воздействия;
- освоить основы пропедевтики гипносуггестивной психотерапии: оценку восприимчивости, установление раппорта, использование речи, голоса и индивидуальных особенностей специалиста;
- ознакомить слушателей с базовыми директивными, недирективными и опосредованными гипносуггестивными техниками;
- сформировать навыки выполнения базовых элементов гипносуггестивных техник в учебной ситуации;
- сформировать понимание профессиональных, этических ограничений и границ применения гипносуггестивных техник.

3. Категория слушателей и требования к поступлению

Категория слушателей: психологи и другие специалисты с высшим образованием, профессиональная деятельность которых связана с психологической помощью и психотерапией.

К освоению программы допускаются лица, имеющие высшее образование, соответствующее содержанию и целям программы.

4. Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы слушатель должен знать:

- основные этапы истории гипноза и гипносуггестивной психотерапии;
- основные понятия, феноменологические характеристики и современные представления о трансовых состояниях;
- основные теоретические концепции гипноза и гипносуггестивного воздействия;
- роль личности специалиста в гипносуггестивной психотерапии и значение индивидуальных личностных особенностей при установлении раппорта;
- основные принципы построения внушений и классификацию гипносуггестивных техник;
- профессиональные, этические ограничения и границы применения гипносуггестивных техник.

В результате освоения программы слушатель должен уметь:

- устанавливать и поддерживать раппорт при выполнении гипносуггестивных техник в учебной ситуации;
- использовать основные речевые и голосовые приемы гипносуггестивного взаимодействия;
- проводить базовые пробы на восприимчивость и интерпретировать их в пределах учебной задачи;
- формулировать простые суггестивные конструкции;
- выполнять базовые элементы директивных, недирективных и опосредованных техник в учебной ситуации;
- распознавать ситуации, выходящие за пределы собственной профессиональной компетенции.

В результате освоения программы слушатель должен владеть:

- базовыми приемами установления раппорта;
- основными элементами наведения, углубления и завершения трансового состояния;
- приемами построения суггестивной части в рамках учебных упражнений;
- навыками анализа собственной работы и типичных ошибок при выполнении гипносуггестивных техник.

5. Учебный план

Раздел программы	Теория	Практика	Самост. работа	Аттестация	Всего
Модуль 1. История, основные понятия и современные представления	2	—	1	—	3
Модуль 2.	2	2	1	—	5

Пропедевтика гипносуггестивной психотерапии					
Модуль 3. Базовые техники гипносуггестивной психотерапии	2	5	1	—	8
Модуль 4. Профессиональные, этические аспекты и границы применения	1	2	—	—	3
Итоговая аттестация	—	—	—	1	1
ИТОГО	7	9	3	1	20

6. Содержание модулей

Модуль 1. История, основные понятия и современные представления

Теоретическая часть — 2 академических часа.

- история гипноза и гипносуггестивной психотерапии;
- основные понятия и терминология;
- феноменология трансовых состояний;
- основные теоретические концепции гипноза;
- эволюция гипносуггестивных техник;
- вопрос о стадиях и глубине гипнотического состояния: исторические и современные представления;
- современные представления об эффективности гипноза и гипносуггестивных методов.

Самостоятельная работа — 1 академический час: изучение рекомендованных материалов по истории, теории и современным исследованиям гипноза.

Модуль 2. Пропедевтика гипносуггестивной психотерапии

Теоретическая часть — 2 академических часа.

- восприимчивость к гипносуггестивному воздействию;
- возможности и ограничения проб на восприимчивость;
- понятие раппорта;
- личность специалиста как фактор гипносуггестивного взаимодействия;
- использование индивидуальных особенностей личности, речи, голоса и стиля коммуникации при установлении и поддержании раппорта;
- классификация внушений и принципы построения суггестивных формул.

Практическая часть — 2 академических часа.

- упражнения по работе с голосом и речью;
- установление и поддержание раппорта;
- проведение базовых проб на восприимчивость;
- построение различных вариантов внушений;
- анализ типичных ошибок.

Самостоятельная работа — 1 академический час: изучение рекомендованных материалов и выполнение учебного задания по тематике модуля.

Модуль 3. Базовые техники гипносуггестивной психотерапии

Теоретическая часть — 2 академических часа.

- структура гипносуггестивного сеанса;
- подготовка и установление раппорта;
- классические директивные способы наведения;
- недирективные и опосредованные способы наведения;
- неявное суггестивное воздействие;
- способы углубления трансового состояния;
- построение суггестивной части;
- завершение трансового состояния;
- классификация гипносуггестивных и суггестивных методов; исторические и современные варианты и место изучаемых техник в общей системе методов.

Практическая часть — 5 академических часов.

- техника наведения трансового состояния с фиксацией взора;
- релаксационные способы наведения трансовых состояний;
- вербальные способы наведения;
- отдельные недирективные и опосредованные приемы;
- способы углубления трансового состояния;
- построение суггестивной части;
- способы завершения трансового состояния;
- интеграция отдельных элементов в целостную гипносуггестивную технику;
- анализ и разбор типичных ошибок.

Практическая подготовка осуществляется посредством демонстрации техник преподавателем с их последующей отработкой слушателями в учебных парах и разбором результатов выполнения.

Самостоятельная работа — 1 академический час: изучение рекомендованных материалов и подготовка учебного варианта гипносуггестивной техники.

Модуль 4. Профессиональные, этические аспекты и границы применения гипносуггестивной психотерапии

Теоретическая часть — 1 академический час.

- этика гипносуггестивного воздействия;
- добровольность и информированность участия;
- представления и мифы о возможности контроля человека посредством гипноза;
- риски злоупотребления суггестивным воздействием;
- профессиональные границы применения гипносуггестивных техник;
- ситуации, требующие особой осторожности, прекращения воздействия или обращения к другому специалисту;
- особенности применения гипносуггестивных техник при дистанционном взаимодействии.

Практическая часть — 2 академических часа.

- разбор ситуационных задач, связанных с допустимостью применения гипносуггестивных техник;
- анализ профессиональных и этических ошибок;
- обсуждение ситуаций, требующих дополнительной оценки или направления к другому специалисту.

7. Итоговая аттестация

Итоговая аттестация проводится в форме зачета на основе тестирования по основным вопросам программы.

Тестирование направлено на оценку усвоения основных понятий и принципов гипносуггестивной психотерапии, понимания базовых гипносуггестивных техник, этических требований, ограничений и границ их профессионального применения.

Результат итоговой аттестации определяется по системе «зачтено / не зачтено». Оценка «зачтено» выставляется при правильном выполнении не менее 70 % тестовых заданий.

Фонд оценочных средств формируется Организацией и может быть реализован с использованием электронной образовательной среды.

8. Организационно-педагогические условия реализации программы

Образовательный процесс включает теоретические занятия, практические занятия, самостоятельную работу слушателей и итоговую аттестацию. Конкретное расписание и последовательность занятий определяются Организацией с учетом содержания программы.

При реализации программы в очно-заочной форме могут применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии. Используемые технологии должны обеспечивать взаимодействие преподавателя и слушателей, демонстрацию учебных материалов, выполнение практических и самостоятельных заданий и проведение итоговой аттестации.

9. Кадровое обеспечение

К реализации программы привлекаются специалисты, имеющие образование, квалификацию и профессиональный опыт, соответствующие содержанию преподаваемых разделов программы.

Разработчик программы и преподаватель: Лыков Валерий Иванович, кандидат медицинских наук, врач-психиатр, врач-психотерапевт, директор АНО ДПО «Лабиринт П».

10. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение программы определяется формой ее реализации и должно обеспечивать возможность проведения всех предусмотренных программой видов учебных занятий и итоговой аттестации.

При реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий Организация обеспечивает использование информационных систем и технических средств, необходимых для аудио- и видеовзаимодействия участников образовательного процесса, демонстрации учебных материалов, выполнения практических и самостоятельных заданий и проведения итоговой аттестации.

11. Учебно-методическое обеспечение

11.1. Классические работы

- Буль П. И. Работы по гипнозу и внушению.
- Бехтерев В. М. Работы по внушению и гипнозу.
- Бернгейм И. Классические работы по гипнозу и внушению.

11.2. Современные школы и практические подходы

- Эриксон М. Работы по гипнозу и гипнотерапии.
- Гиллиген С. Работы по терапевтическому трансу.
- Беккио Ж. Работы по современному гипнозу.
- Гордеев М. Н. Работы по гипнозу и гипнотерапии.
- Гинзбург М. Р. Работы по эриксоновскому гипнозу.
- Элман Д. Работы по гипнозу и гипнотерапии.

11.3. История гипноза

- Уотерфилд Р. Работы по истории гипноза.
- Шертон Л. «Гипноз».

11.4. Современные научные обзоры

- Rosendahl J., Alldredge C. T., Haddenhorst A. Meta-analytic evidence on the efficacy of hypnosis for mental and somatic health issues: a 20-year perspective. 2024.
- Ramondo N. et al. Clinical Hypnosis as an Adjunct to Cognitive Behavior Therapy: An Updated Meta-Analysis. 2021.

11.5. Учебные и демонстрационные материалы

В ходе обучения используются авторские учебно-методические материалы, презентации, учебные и исторические видеозаписи, демонстрирующие различные школы, техники и стили гипносуггестивной психотерапии. Конкретный перечень демонстрационных материалов определяется преподавателем в соответствии с содержанием программы и учебными задачами занятия.

Дополнительные литературные, научные и демонстрационные материалы могут предоставляться слушателям в ходе обучения с учетом рассматриваемых вопросов и профессиональных интересов группы.

12. Оценка качества освоения программы

Оценка качества освоения программы осуществляется посредством текущего педагогического наблюдения за выполнением практических учебных заданий и итоговой аттестации.

Практические упражнения имеют учебный характер и выполняются в пределах целей и содержания настоящей программы.

13. Документ о квалификации

Лицам, успешно освоившим программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается удостоверение о повышении квалификации установленного АНО ДПО «Лабиринт П» образца.