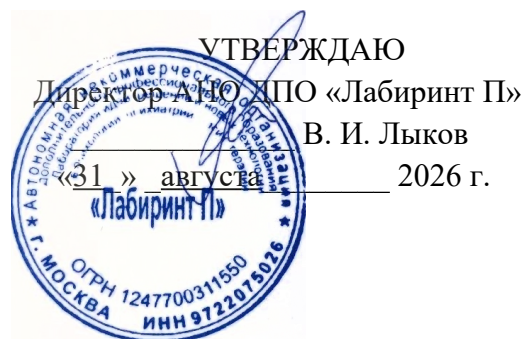


**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛАБИРИНТ П»**



**ПРОГРАММА ТРЕНИНГА
«ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ
ДАВЛЕНИЮ И МАНИПУЛЯЦИЯМ»**

*с индивидуальной диагностикой и коррекцией
восприимчивости к психологическому давлению*

Объем: 12 академических часов
Формат проведения: очный или дистанционный (онлайн)

Москва
2026

1. Общая характеристика

Психологическое влияние является естественной частью человеческого взаимодействия. Общение, убеждение, эмоциональное вовлечение и взаимное влияние сами по себе не являются негативными явлениями.

Проблема возникает тогда, когда внешнее воздействие приобретает такую интенсивность или субъективную значимость, что человеку становится труднее сохранять контроль над собственным состоянием, оценкой ситуации, принятием решений и поведением.

В рамках тренинга психологическое давление рассматривается как воздействие на человека, при котором внешнее влияние приобретает такую интенсивность или субъективную значимость, что ограничивает его способность свободно управлять собственным состоянием, оценкой ситуации, принятием решений или поведением.

Устойчивость к психологическому давлению при этом не рассматривается как максимальная закрытость или невосприимчивость к другим людям. Основной задачей становится развитие управляемой восприимчивости — способности сохранять необходимую психологическую открытость и одновременно произвольно изменять степень психологической дистанции и защищенности в ситуациях давления.

Тренинг сочетает получение знаний о психологическом давлении и манипуляциях, исследование индивидуальных особенностей восприимчивости, освоение навыков психосоматической саморегуляции и формирование индивидуальной стратегии противодействия психологическому давлению.

При проведении тренинга используется диагностическая методика «Профиль восприимчивости к психологическому давлению» (PVPD-1.0). Участники, ранее прошедшие обследование, могут использовать полученные ранее результаты.

2. Целевая аудитория

Тренинг предназначен для лиц старше 18 лет, заинтересованных в повышении собственной устойчивости к психологическому давлению и манипулятивному воздействию.

Уровень образования и профессиональная принадлежность значения для участия в тренинге не имеют.

Предварительное обучение методам психосоматической саморегуляции не требуется.

3. Формат проведения

Тренинг проводится в одном из двух форматов:

- очный — с непосредственным взаимодействием ведущего и участников;
- дистанционный (онлайн) — в режиме реального времени с использованием средств видеоконференцсвязи.

Содержание, продолжительность и основные результаты тренинга сохраняются независимо от формата проведения. Способы выполнения отдельных практических упражнений адаптируются ведущим к очному или дистанционному взаимодействию.

4. Объем и организация тренинга

Общий объем — 12 академических часов (540 минут).

Рекомендуемая трехдневная организация:

- пятница — 2 академических часа (90 минут);
- суббота — 5 академических часов (225 минут);
- воскресенье — 5 академических часов (225 минут).

Перерывы в продолжительность занятий не включаются.

Каждый день имеет собственную основную практическую задачу:

- пятница — формирование базового навыка психосоматической саморегуляции;
- суббота — формирование и закрепление способности регулировать психологическую дистанцию;
- воскресенье — применение сформированных навыков при работе с негативным опытом психологического давления и окончательное закрепление индивидуального навыка противодействия.

5. Цель тренинга

Формирование знаний и практических навыков, позволяющих распознавать ситуации психологического давления, понимать особенности собственной восприимчивости к внешнему воздействию и произвольно регулировать свое психическое состояние, психологическую дистанцию и поведение в ситуациях давления и манипуляции.

6. Основные задачи

1. сформировать представление о психологическом давлении, манипуляции и других формах психологического воздействия;
2. исследовать индивидуальные особенности восприимчивости к психологическому давлению;
3. освоить базовые приемы психосоматической саморегуляции;
4. развить способность распознавать ранние признаки изменения собственного состояния под воздействием давления;
5. сформировать способность регулировать психологическую дистанцию;
6. приобрести опыт восстановления контроля над состоянием и поведением;
7. использовать индивидуальный негативный опыт для закрепления сформированных навыков;
8. сформировать индивидуальную стратегию противодействия психологическому давлению.

7. Планируемые результаты

- понимает основные различия между психологическим влиянием, давлением, манипуляцией и принуждением;
- лучше понимает индивидуальные особенности собственной восприимчивости к психологическому давлению;
- распознает психические и телесные изменения, возникающие при нарастании давления;
- владеет базовым приемом психосоматической саморегуляции;
- имеет опыт произвольного изменения психологической дистанции;
- использует способы восстановления управляемости собственного состояния и поведения;
- имеет опыт применения сформированных навыков к модельным и субъективно значимым ситуациям;
- формирует индивидуальную стратегию противодействия психологическому давлению.

8. Учебно-тематический план

День	Содержание	Теория, мин	Практика, мин	Самост. работа, мин	Всего, мин
Пятница	Модуль I. Психологическое давление, восприимчивость и базовая саморегуляция	45	45	—	90
Суббота	Модуль II. Индивидуальная восприимчивость и управление психологической дистанцией	75	150	—	225
Воскресенье	Модуль III. Закрепление индивидуального навыка противодействия психологическому давлению	10	180	35	225
ИТОГО		130	375	35	540

9. Содержание тренинга

Модуль I. Психологическое давление, восприимчивость и базовая саморегуляция

Пятница — 2 академических часа.

1. Психологическое давление и манипуляция

Психологическое влияние как естественная составляющая взаимодействия людей. Соотношение понятий: влияние, убеждение, психологическое давление, манипуляция, принуждение.

Основные формы психологического давления и манипулятивного воздействия. Межличностное давление. Манипуляции в отношениях и общении. Воздействие на принятие решений. Давление авторитета и группы. Агрессивный маркетинг и мошенническое воздействие.

2. Восприимчивость к психологическому воздействию

Восприимчивость как естественное свойство психики. Почему одинаковое воздействие вызывает у разных людей различные реакции. Изменение собственного психического и телесного состояния как один из ранних признаков психологического давления.

3. Первый обучающий сеанс «Базовая психосоматическая саморегуляция»

Формирование состояния релаксации. Освоение диафрагмального дыхания. Наблюдение за изменением психического и телесного состояния.

Суггестивное закрепление состояния релаксации с диафрагмальным дыханием, позволяющее в дальнейшем использовать дыхание как освоенный способ возвращения к более спокойному и управляемому состоянию.

После занятия участникам рекомендуется самостоятельно воспроизводить освоенный навык.

Модуль II. Индивидуальная восприимчивость и управление психологической дистанцией

Суббота — 5 академических часов.

1. Факторы индивидуальной восприимчивости

Эмоциональное вовлечение, тревога, неопределенность, доверие, авторитет, потребность в принятии, предшествующий опыт, особенности психологических границ и другие факторы.

Представление об управляемой восприимчивости: задача состоит не в максимальной психологической закрытости, а в способности регулировать степень собственной открытости в зависимости от ситуации.

2. Индивидуальная диагностика

Использование диагностической методики «Профиль восприимчивости к психологическому давлению» (PVPD-1.0). Прохождение обследования участниками, ранее его не проходившими. Использование имеющихся результатов участниками, уже прошедшими обследование.

Анализ индивидуального профиля: особенности восприимчивости → ситуации повышенной восприимчивости → ранние признаки изменения состояния → имеющиеся ресурсы → направления индивидуальной работы.

Методика используется для исследования индивидуальных особенностей восприимчивости и не является методом клинической диагностики.

3. Психологическая дистанция

Понятие психологической дистанции. Соотношение психологической открытости, доверия, дистанции и защищенности. Возможность изменять дистанцию в зависимости от характера взаимодействия.

4. Второй обучающий сеанс «Управление психологической дистанцией»

Воспроизведение ранее освоенного состояния релаксации и управляемости. Формирование образа собственного психологического пространства.

В качестве одной из моделей используется образ дома. Другой человек может находиться внутри собственного психологического пространства, у его границы или за ее пределами. Участник получает возможность моделировать различные варианты взаимодействия: впустить человека, общаться через открытую дверь, через закрытую дверь или окно либо временно отказаться от контакта.

Дополнительно может использоваться образ защитного костюма, который человек может мысленно использовать перед потенциально сложным взаимодействием.

Основная задача сеанса — моделирование различных уровней психологической дистанции и закрепление способности произвольно переходить от одного уровня к другому. Конкретные образы не являются обязательными и могут индивидуализироваться.

5. Практическое закрепление

Применение сформированного навыка в модельных ситуациях. Пауза. Изменение дистанции. Отсрочка решения. Проверка информации. Снижение эмоциональной вовлеченности. Прекращение контакта.

При очном проведении дополнительно может использоваться изменение реальной физической дистанции между участниками; при онлайн-проведении упражнения адаптируются к дистанционному взаимодействию.

Модуль III. Закрепление индивидуального навыка противодействия психологическому давлению

Воскресенье — 5 академических часов. Модуль имеет преимущественно практический характер и строится на навыках, сформированных в первые два дня.

1. Восстановление сформированных навыков

Краткое воспроизведение состояния саморегуляции. Воспроизведение различных уровней психологической дистанции. Практика перехода между состояниями открытости, дистанцирования и защищенности.

2. Работа с модельными ситуациями

Применение навыков в различных вариантах психологического давления: межличностном взаимодействии, отношениях с близкими, взаимодействии с авторитетной фигурой, групповом давлении, мошенническом воздействии и других ситуациях.

3. Работа с субъективно значимым негативным опытом

Участнику предлагается выбрать ситуацию психологического давления из собственного опыта. Работа с личным материалом является добровольной. Участник самостоятельно определяет объем его актуализации и раскрытия.

Ситуация может использоваться без сообщения ее содержания группе, быть письменно представлена ведущему либо, по желанию участника, вынесена на групповое обсуждение.

4. Третий обучающий сеанс «Закрепление индивидуального навыка противодействия психологическому давлению»

Последовательная актуализация выбранной ситуации в переносимом для участника объеме. Распознавание изменений собственного состояния и момента возникновения психологического давления.

Применение ранее сформированного навыка психосоматической саморегуляции. Восстановление состояния управляемости. Изменение психологической дистанции.

Повторное моделирование ситуации с сохранением большей степени контроля над собственным состоянием, оценкой происходящего и поведением. Выбор и мысленное воспроизведение альтернативного варианта реагирования.

Основная задача сеанса — объединить навыки, полученные в течение трех дней, в целостный индивидуальный способ реагирования на психологическое давление и закрепить его на субъективно значимом материале.

5. Перенос навыка в будущее

Моделирование возможной сходной ситуации в будущем: распознавание ранних признаков давления → восстановление управляемого состояния → выбор необходимой психологической дистанции → принятие решения → действие.

6. Индивидуальная стратегия противодействия

По завершении тренинга участник формирует собственную последовательность: мои особенности восприимчивости → ситуации риска → ранние признаки изменения состояния → восстановление управляемости → выбор психологической дистанции → конкретное действие → восстановление после ситуации.

10. Особенности очного и дистанционного (онлайн) проведения

Основная структура и последовательность трех обучающих сеансов сохраняются в обоих форматах.

В очном формате дополнительно используются непосредственное взаимодействие участников, работа в парах и малых группах, изменение физической дистанции и пространственное моделирование границ.

В дистанционном формате используются видеоконференцсвязь, индивидуальная работа, общегрупповое взаимодействие и, при необходимости, виртуальные малые группы.

Диагностика с использованием PVPD-1.0 проводится индивидуально в электронной форме независимо от формата тренинга.

11. Принципы добровольности и безопасности

Участник самостоятельно определяет степень своего участия в упражнениях, связанных с личным опытом, и вправе прекратить выполнение упражнения.

Раскрытие содержания личного негативного опыта перед группой не является обязательным.

Работа с субъективно значимым опытом проводится в объеме, который участник считает для себя приемлемым.

При необходимости вместо индивидуального опыта для выполнения упражнения может использоваться модельная ситуация.

12. Организационно-методическое обеспечение

Для проведения тренинга могут использоваться презентационные материалы, рабочие листы, модельные ситуации, электронные материалы, средства видеоконференцсвязи, электронная версия PVPD-1.0 и иные материалы, необходимые для выполнения практических заданий.

При очном проведении должно быть обеспечено помещение, позволяющее участникам комфортно выполнять индивидуальные и групповые упражнения.