

Содержание

Коучинг на основе терапии принятия и ответственности	13
Серия “Отличительные особенности”	14
Введение	15
Благодарности	17

Часть I

Отличительные теоретические особенности АСС	19
Глава 1. Мир с точки зрения АСС	21
Глава 2. Почему АСС	24
Глава 3. Теория реляционных фреймов для чайников	27
Глава 4. Исследования коучинга на основе АСТ	31
Доказательства	31
Обзор данных АСТ	32
Резюме	33
Глава 5. Философия 101 для коучей	35
Функциональный контекстуализм	35
Глава 6. Разделение	38
Глава 7. Принятие	41
Глава 8. Контакт с текущим моментом	45
Глава 9. “Я” как контекст	48
Глава 10. Ценности	51
Личный выбор	51
Направления, а не пункты назначения	52
Глава 11. Целенаправленные действия	54

Часть II	
Практические отличительные особенности АСС	
	57
Глава 12. Что мы имеем в виду, говоря об АСС	59
Глава 13. Оценка	62
Построение отношений	63
Определение направления	64
Сбор информации	64
Глава 14. Матрица	67
Глава 15. Концептуализация	71
Глава 16. Игра в работоспособность	77
Глава 17. Использование метафор	81
Метафоры мысли и разделения	83
Метафоры эмоций и принятия	83
Метафоры ценностей	83
Метафоры “я” как контекста и наблюдающего “я”	84
Метафоры работоспособности	84
Глава 18. Содействие когнитивному разделению	85
Глава 19. От борьбы к принятию	89
Глава 20. Быть здесь и сейчас: помогите клиентам установить связь с текущим моментом	93
Глава 21. Представление “я” как контекста	97
Представить идею историй о себе практичным и актуальным способом	97
Подобрать метафору, которая работает для клиента	98
Создать практические упражнения, относящиеся к основным проблемам клиента	99
Связать историю о себе с другими ключевыми процессами	100
Глава 22. Что действительно важно	101
Успех через ценности	101
Глава 23. Помощь клиентам в ответственных действиях	105
Связь целей и ценностей	105
Разбивка целей и создание плана действий	106
Использование неудач для усиления психологической гибкости	108

8 Содержание

Глава 24. Настойчивость и сила привычки	110
Глава 25. Майндфулнесс в действии	115
Глава 26. Работа с высокоэффективными клиентами	118
Глава 27. Управление сложными или неожиданными моментами	122
Глава 28. Шесть ошибок, которые мы совершили (и чему мы при этом научились)	125
Перегрузка метафорами	125
Неспособность прояснить цели	126
Вера в историю клиента	126
Инструктаж, а не ощущения	127
Отсутствие риска и новых действий	127
Не обозначать мешающее поведение	127
Глава 29. Простая модель АСС, рассчитанная на 6 сеансов	129
Сессия 1. Оценка, концептуализация и постановка целей на основе ценностей	129
Сессия 2. Формирование новой, осознанной точки зрения — матрицы	130
Сессия 3. Практика осознанных навыков и освобождение от мыслей	131
Сессия 4. Умелая работа с эмоциями и развитие устойчивости	132
Сессия 5. Пересмотр ценностей и фокусировка на производительности, “успех за пределами успеха”	133
Сессия 6. Обзор и планирование на будущее	134
Глава 30. АСС для группового коучинга, обучения и развития	135
Список литературы	139