

Ирина Перемолотова
*Как психологу начать успешную
практику*



Ирина Перемолотова
Как психологу начать
успешную практику

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69650713

ISBN 9785006054875

Аннотация

Книга содержит 2 главы – теоретическую и практическую. Она создана как помощь в начале практики для психологов. В ней затронуты основные барьеры на пути к профессии и возможности их преодоления.

Содержание

Теоретическая часть	5
Введение	5
Для чего я написала эту книгу	8
Нужно ли выбирать путь психолога?	10
Какие личностные качества важны для психолога	13
Представление о профессии у знаменитых психотерапевтов	17
Плюсы и минусы профессии	20
Как начать практику?	27
Как и где найти клиентов?	30
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Как психологу начать успешную практику

Ирина Перемолотова

© Ирина Перемолотова, 2023

ISBN 978-5-0060-5487-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Теоретическая часть

Введение

Поиск смысла и поиск себя порой приводят нас к кардинальной смене области деятельности – из области техники и экономики люди часто приходят к психологии. За ответами.

Первое образование я получила по специальности «Ядерное материаловедение» в МИФИ, где исследовала прочность деталей реактора. Затем дополнила образование экономическим и стала искать что-то более прозаическое, подальше от радиоактивных веществ. Хотя работа с цифрами и таблицами в сфере экономического планирования мне нравилась, 26 годам пришла к усталости, выгоранию и бессмысленности. Начались эксперименты.

Среди проб были ниши: предпринимательство и продажи, дизайн интерьера, имидж и стиль. Моя тревожность и ответственность не позволяли принять кардинальные решения, я совмещала работу и новый опыт.

В 27 лет после рабочих будней я посещала вечерние лекции курса «Психологии личности» в РГГУ, по выходным был курс арт-терапии. Эти знания расширили мою картину мира, позволили вырасти по карьере, улучшить отноше-

ния в семье, помогли развить интерес к себе, сопереживание и глубину контакта с собой.

Я знаю точно, что никогда не поздно искать Свое. Попав в мир психологии, я поняла, что не зря была в поиске, вкладывали силы и средства без гарантий успеха, шла «в никуда», но вперед!

К 35 годам я:

- Имею 3 высших образования: физико-техническое, экономическое и психологическое,
- Практикующий психолог в нескольких подходах
- Преподаватель
- Коуч ICI
- Супервизор
- Автор и ведущая трансформационных игр: Искусство баланса, Искусство отношений, Сила эмоций, Женский путь трансформаций.
- Автор и ведущая психологических тренингов на тему развития эмоционального интеллекта, лидерства и др.
- Спикер международных научно-практических конференций по психологии.
- Член профессиональных сообществ: Ассоциации когнитивно-поведенческой терапии, Российская арт-терапевтическая ассоциация, Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига.

Сейчас я консультирую в полимодальном подходе, работаю с помощью методов когнитивной терапии, схема-тера-

пии, где есть четкая структура и высокая доказанная эффективность и владею техниками арт-терапии, гештальт-терапии, аналитической терапии, элементами психоанализа и экзистенциального подхода, символдрамы, что позволяет пробудить мощный творческий ресурс у клиентов. Работаю с парами в Семейно-системном подходе (Восточная версия) и ЭФТ.

Работаю индивидуально и в группах со сферами: развитие эмоционального интеллекта, самооценка, принятие себя, развитие креативности и способностей, отношения, развитие коммуникаций, сложности в принятии решений, определении целей, осуществлении выбора, личностный рост и саморазвитие, планирование карьеры, жизни.

Автор и ведущая программ по арт-терапии, истории психологии, метафорическим картам.

Для начинающих коллег провожу супервизии, интервью, арт-терапевтические группы и трансформационные игры.

Для чего я написала эту книгу

Я живу таким образом, который меня глубоко удовлетворяет и действительно выражает меня?

К. Роджерс

Сейчас багаж за плечами кажется внушительным, однако я хорошо помню не один год сомнений и метаний.

Смогу ли? Или не справлюсь?

Где брать клиентов? Что делать, когда они придут?

Хватит ли терпения и решимости преодолеть самые сложные первые шаги для начала практики? Особенно, когда в семье нет поддержки, и есть недопонимание: чего тебе не хватает? Все учишься? Придумала себе развлечение... Лучшие бы...

А если есть дети, то тут может прибавиться и чувство вины: куда я лезу, ведь мне надо заниматься ребенком.

Так мечты и надежды порой убираются на дальнюю полку до лучших времен.

Что помогало мне двигаться дальше? В моей семье есть «старший» психолог – мама моего мужа, благодаря примеру которой я могла видеть чуть дальше и получать вовремя нужный совет. Важным примером был так же мой терапевт: именно ее нестандартный и многогранный подход позволил мне создать свой.

Эта книга написана для того, чтобы вы нашли здесь поле поддержки, когда у вас будут опускаться руки и желание все бросить, и поле знаний, когда будете сталкиваться с сомнениями и тревогой, как строить свою работу.

Хочется, чтобы мой пример поддержал вас – в этой профессии можно получать удовлетворение в виде удовольствия и достойной оплаты.

Нужно ли выбирать путь психолога?

*Психоаналитик укладывает тебя на кушетку,
чтобы научить твердо стоять на ногах.*

Шаннон Файф

Эта профессия точно не для всех. Из тех, с кем я училась, единицы продолжили свое развитие в профессии. Многих испугал бесконечный горизонт знаний, которые нужно еще освоить, большой объем финансовых вложений, сложность выдерживать эту работу, большое психическое напряжение и туманные перспективы, отсутствие понимания, как начать, если нет «сарафанного радио». Объявления «Психолог с нуля за 4 месяца» – написаны маркетологами и создают нереалистичные ожидания. Психика – очень тонкая сфера и это не тот вариант, где нужно спешить «причинять добро». Чтобы быть готовым к этой работе, сохранять функцию «нейтрального зеркала», нужно провести большой внутренний анализ, глубокую терапию.

Как же понять, что мне НАДО этим заниматься?

Как было у меня.

На тот момент у меня за плечами было техническое образование, экономическое, карьера в крупном ритейлере

в сфере планирования плюс любовь к творчеству, полное непонимание себя, ощущение проживания «не своей жизни» и ворох проблем в отношениях.

Чтобы их решить, я пробовала цепляться то за опыт родителей, друзей, героев фильмов, за вызывающие заголовки книг популярно «около-психологии» – ассорти от ведических женских мудростей до «Искусство быть стервой». Сейчас все читают блогеров и там ищут рецепты счастья.

Мне однако все, что я изучала, не помогало достичь взаимопонимания в отношениях, они стали накаляться. В книгах рекомендовали, то быть нимфой и дарить вдохновение, то наоборот быть жесткой железной леди, диктующей свои правила. Во всем этом не было целостной информации о личности, семье, отношениях, потребностях, причинах поведения и особенностях привязанности, что дало бы мне ясные и четкие ответы. В итоге я накапливала противоречивую информацию, применяла их, меняя свою тактику день ото дня, вводя мужа в заблуждение, отдаляясь от себя и не решая проблем. Plusом к сложной теме отношений легла усталость от однообразия на работе и отчетов «в стол», отсутствие понимания, что делать с собой в этой жизни. Ощущение, как будто тебе дано что-то ценное, а ты так бездарно с ним обращаешься, день ото дня обострялось.

Последней каплей стала хроническая болезнь век – они воспалялись одно за другим, то по несколько одновременно. И отреагировала щитовидка – гипотериозом и вечной уста-

лостью.

Долгие блуждания по врачам привели к теме психологии. Помню, гастроэнтеролог, рассказывала, что когда нет очевидных причин болезни, можно посмотреть тему психосоматики.

Из книг Лиз Бурбо и других разной степени квалификации авторов, я сделала вывод, что таким образом мои глаза «не хотят видеть» то, что я им показываю.

Однако переход не был мгновенным. Его длина – более 3 лет. Развиваясь на своем основном месте работы, поднимаясь по карьерной лестнице, я ни дня не провела без мыслей о психологии и будущем развитии там. После работы, я часто ехала или на обучение, или на консультацию, или на психологическую игру. Мгновенно все бросить и войти в новую профессию мне казалось нереальным, поэтому я действовала медленно и аккуратно.

А теперь кажется невозможным не быть психологом.

Вывод: Нужно ли мне быть психологом? Нужно, если иначе все равно не можешь. Занимайся тем, что делает тебя живым.

Совет, который дала мне мой психолог в моменты сомнений: отнесись к профессии как к своему пути, если почувствуешь «внутреннее согласие», ты там, где тебе важно быть.

Что ты выберешь в качестве «своего» пути?

Какие личностные качества важны для психолога

*Психотерапевты – это люди, которые лучше
других научились ладить со своим безумием.*

Карл Витакер

По мнению Карла Роджерса для психолога важны качества:

1. **Конгруэнтность** (аутентичность) – соответствие между сообщаемым, испытываемым и наличным для опыта терапевта. Слово «Конгруэнтный» следует понимать как соответствующий, или совпадающий. Речь о том, что психотерапевт не играет роль специалиста большего круга компетенций, чем на самом деле, ведет себя естественно и доверяет самому себе, чем подает пример клиенту.

2. **Эмпатия** – способность консультанта сопереживать клиенту и демонстрировать свое понимание. Роджерс описывал это качество, как способность взглянуть на мир из того же окна, из которого на мир смотрит его клиент, способность воспринимать внутренний мир человека со всеми его смысловыми нюансами. Только при соблюдении данного условия, консультант может привнести в мир клиента новую информацию, поделиться опытом, который тот с готовностью сможет принять.

3. Безусловное безоценочное принятие – отношение к клиенту как к личности, которая обладает безусловной ценностью вне зависимости от своих качеств. По отношению к пришедшему в терапию не выдвигается условий для «ценности», терапевт не имеет мыслей по типу «Я любил бы тебя больше, если бы ты владел другим набором качеств».

Профессия психолога относится к типу: «Человек – Человек», она ориентирована на общение и взаимодействие с людьми. Для этого требуются умения **устанавливать и поддерживать деловые контакты, понимать людей и разбираться в человеческих взаимоотношениях, проявлять активность, общительность и контактность, обладать развитыми речевыми способностями и вербальным мышлением, обладать эмоциональной устойчивостью и лидерскими наклонностями.**

Профессия психолога связана с **анализом, исследованиями и испытаниями, контролем и планированием, управлением другими людьми, конструированием и проектированием, и т. п.** Эта профессия требует **высокой эрудиции, оригинальности мышления, стремления к развитию и постоянному обучению.**

Квалифицированный психолог должен знать:

– общую психологию и специальные направления психологии;

- основы психодиагностики;
- основы педагогики, общественных и естественных наук;
- методы оценки и коррекции личности;
- основы психологической работы с определенной категорией лиц, согласно своей специализации (с детьми, с пациентами, с работниками трудовых коллективов и т.п.).

Квалифицированный психолог должен уметь:

- владеть разнообразными методами оценки компетенций, качеств личности и текущего психоэмоционального состояния человека;
- устанавливать доверительный контакт;
- слушать и слышать другого человека;
- применять и разрабатывать адекватные программы и методы работы;
- собирать и анализировать информацию, делать выводы, понимать и прогнозировать мотивы и поведение человека в разных ситуациях;
- отличать варианты нормы от патологического развития личности (оценивать угрозу жизни и здоровью самого человека и для окружающих);
- осуществлять психологическое сопровождение обучения, карьеры, личностного развития;
- давать человеку конструктивную обратную связь, с целью самосовершенствования и формирования необходимых качеств клиентов;
- проводить лекции, семинары, тренинги;

– хранить тайну, соблюдать этику консультирования.

Представление о профессии у знаменитых психотерапевтов

Ни в каком деле нет ничего кроме того, что ты вносишь в него сам. Не бывает неинтересной работы – любая работа настолько интересна, насколько интересен ты сам.

Иногда я ощущаю себя гидом, показывающим пациентам комнаты их собственного дома.

Вопрос: каков наиболее ценный инструмент психотерапевта? Ответ (и в этом никто не ошибается): его собственная личность.

Психотерапия – это не замена жизни, а ее генеральная репетиция. Иными словами, хотя психотерапия действительно требует близких взаимоотношений, эти отношения – не цель, а средство, ведущее к цели.

Одна из бесценных вещей, которую клиент познает в ходе психотерапии, это границы отношений. Он узнает, что может получить от других, но также – и это гораздо важнее – чего не может получить от других.

И. Ялом

Такой человек, как я, не может жить без хобби, без все-

поглощающей страсти, без тирана, как выразился бы Шиллер, и у меня это есть, и теперь я не знаю меры в служении этому тирану. Имя ему – психология.

З. Фрейд

Основная цель любой психотерапии – помочь отбросить прошлое, хорошее оно или плохое, и отбросить хорошее или плохое будущее, чтобы просто быть. Быть – значит развивать свою уникальность, свою способность быть живым, всем тем, кто ты есть, здесь и сейчас».

К. Витакер

Роль терапевта заключается не в том, чтобы решать проблемы клиента, а, наоборот, в том, чтобы помочь ему определить свои собственные цели.

К. Роджерс

Цель консультационных отношений – позволить клиенту обрести понимание самого себя, чтобы он смог самостоятельно разрешить свои трудности. В основе такого мышления лежит непоколебимая уверенность в потенциале человека, его способности расти, находить собственные ответы. У каждого внутри достаточно ресурсов, чтобы реализовать свой потенциал. Для этого роста необходимо несколько условий:

Цель психотерапии помочь клиенту почувствовать себя

имеющим выбор там, где ранее он переживал вынужденность.

Джеймс Бюдженталь

В психотерапевтическом диалоге мы работаем над тем, чтобы приблизиться к боли. Однако это делается для того, чтобы затем оставить ее позади.

Ф. Скэрдеруд

Главное в психотерапии – не самосовершенствование, а понимание себя самого с целью поиска более эффективных способов обращения с собственными потребностями.

Нэнси Мак-Вильямс

Практика

Поразмышляйте, чьи мысли вам больше всего близки? Составьте свое определение консультирования и психотерапии.

Плюсы и минусы профессии

Встреча с самим собой принадлежит к самым неприятным.

Карл Густав Юнг

Минусы

Способность выдерживать эмоции и выгорание

Как правило, к психологу приходят со сложными чувствами, страданиями, травмами детства. Сопровождать, не сливаясь и не проваливаясь, на первых порах крайне сложно.

Каждый из нас обладает своим «контейнером» эмоций, клиент приносит свои, и, как правило, очень яркие. Профессия психолога отличается большой нагрузкой для психики, процент психосоматических заболеваний и выгорания в ней выше, чем во многих других профессиях.

Большие вложения

Только в анекдотах может показаться, что психолог на консультации продолжительно молчит, что-то пишет и берет внушительную оплату.

Для качественной работы нужен большой объем знаний и опыта. Работа происходит психикой и личностью терапевта, поэтому без сопровождения и обучений сохранить нейтральность и ясность в работе очень сложно.

Я обучаюсь психологии без перерывов более 7 лет, и со-

бираюсь поступать в аспирантуру. Нет, это не синдром «вечного студента», практиковать я начала довольно рано. Это условие успешной работы, возможность расширить спектр тем, с которыми можно помочь.

Ответственность

Психолог работает с очень тонкой структурой и способен оказать сильное влияние на человека, оттого, чувствовать тревогу от ответственности за свою работу – нормально и даже хорошо. Для меня чужая жизнь и психика – это ценность, которая заслуживает бережности. Это важный пункт среди приоритетов в моей системе мотивации. Поэтому среди инструментов, которые я выбираю, в багаже остаются те, которые кроме критерия «эффективность» удовлетворяют критерию «безопасность».

Потери

Погружаясь глубже с мир психологии, вы, скорее всего, смените круг друзей и знакомых, а, возможно, и партнера. Прежние разговоры вам могут показаться глупыми, поверхностными, манипулятивными и грубыми. Вам может захотеться содержательного и глубокого общения, уважения ваших личных границ, что не все готовы будут принять. Однако вам может открыться удивительный мир новых людей и интересов.

Плюсы

Необходимость следить за своим ментальным здоровьем

Думала, куда отнести этот пункт – в минусы или плюсы. И все же, тут больше пользы.

Профессия обязывает держать свою голову в порядке, решать, в первую очередь, свои вопросы. Не пройдя личной терапии, работать психологом нельзя.

Однажды у меня был такой случай.

Я сходила на обучение на тему «внутреннего ребенка», авторские методики глубинной психологии. Он шел два дня. В ночь после первого я не могла уснуть от кошмаров, тело болело, я мучилась в сомнениях – мне нужно уходить из профессии, «такое» не для меня.

На демонстрационной практике по теме сепарации была дана техника работы с образами и воспоминаниями, одна из участниц стала «клиентом» и в воспоминаниях в процессе практики в красках душила своих родителей. А терапевт подчеркнула, что это самый действенный способ работы и прохождения сепарации.

После семинара у меня началось странное состояние, для меня совсем не свойственное. Встаю и чувствую, что все плохо. Вижу семью, любимых мужа и сына, а радости нет.

В таком состоянии психологу нельзя работать. Я перенесла записи клиентов и немедленно записалась к терапевту. С помощью метода EMDR мне помогли прийти в норму довольно быстро. Не ведая тогда для себя всей глуби-

ны образа, в процессе практики я увидела мерцающий всеми цветами радуги огромный камень в завершении сессии. Уже потом я узнала, что камень – символ самости – вершины и смысла жизни по Юнгу.

Не приведя себя в устойчивое состояние, продолжать работу было невозможно. Однако необходимость следить за собой скорее плюс и дополнительный стимул заботиться о себе.

Обучения могут поднимать сложные чувства в процессе изучения, применение некоторых методик может ранить и травмировать. Помните о бережности к себе, будьте избирательны.

Комплексный эффект

Обучение психологии – это не совсем про тот процесс учебы, который был в школе, когда мы порой заучивали что-то и автоматически выдавали на контрольных. Это в том числе процесс узнавания о себе важных вещей и анализ различных точек зрения на процессы. Последствия неминуемы.

Выстроив для себя картину мира, приобретя новые знания, вы меняете мышление, поведение и в работе, и в отношениях с близкими и партнером, и с друзьями. Вы усиливаете контакт с самим собой, учитесь поддерживать себя самостоятельно, осознаете свои желания и цели. Видите ценность своих чувств и важность границ. Вам легче строить отношения, так как у вас более реалистичные ожидания от парт-

нера, вы готовы озвучивать свои потребности и слышать их от другого.

С возрастом стоимость услуг только растет

С этой профессией вы не будете бояться пенсии и сокращений на работе. С возрастом вы будете становиться все более ценным и хорошо оплачиваемым специалистом. Как выдержанное вино приобретает со временем неповторимый вкус, ваши знания и опыт кристаллизуются и становятся более точными и ценными.

Возможность работать из любой точки мира

Очные консультации – отличный формат, однако со временем дистанционный формат показал, что ничуть не уступает в продуктивности и эффекте от работы.

Можно путешествовать, переезжать, отдыхать на море, и одновременно работать. Свобода и баланс.

Больше всего в найме меня угнетала необходимость продавать свое время в таком объеме и форме, зафиксированной на своем кресле в одной точке в пространстве «open space» из часа в час, изо дня в день, из года в год. Не находить времени, чтобы соединиться с собой, под тяжестью усталости и стресса. Порой забывать, кто я на самом деле и чего хочу, кроме отпуска и новой покупки.

Вау-тема

Человек, его мысли, реакции и поведение – что может быть интереснее для того, кто склонен к рефлексии?

Разговоры о погоде, финансах, политике, истории, сериалах и покупках, сплетнях и жалобах на мужей, ..ничто никогда не увлекало меня так, как психология. Здесь исследуются взаимосвязи, отношения, семейные системы, родовые сценарии, открывается дверь к главным причинам поступков, стратегиям поведения, потребностям человека. А значит, становится вероятнее возможность их удовлетворить.

Сколько бы человек не покупал статусных вещей, недвижимости и не выставлял это на всеобщий обзор, внутри может навсегда остаться пустота и недовольство собой. В плоскости вещей и достижений нет исчерпывающих решений.

Пространство в кабинете психолога – уникально. В нем можно поговорить о сокровенном и глубоком, о смысле жизни, кризисах, смыслах, страхах, детских переживаниях, например, о том, как было больно в третьем классе, когда в магазине толкнули и назвали «коровой», а ты не смог ничего ответить... а теперь все время боишься лишних килограммов..Рассказать о важном, быть открытым и искренним, получить поддержку, интерес и принятие, возможность взглянуть по-новому на мир и разрешить себе больше. Прожить подавленные чувства, переосмыслить травмы и др.

Это пространство превращений и трансформаций, алхимия и чудеса под четкими законами гения Павлова.

Востребованность и популярность

Несмотря на скепсис к профессии психолога и склонность к излиянию души в дружеском кругу с каждым годом в России растет их популярность и востребованность. По данным опросов 2023 за последние 10 лет доверять психологам стали в 2 раза больше людей, каждый 6 россиянин хоть раз обращался к психологу.

Как начать практику?

*Секрет успеха в том, чтобы начать.
Агата Кристи*

Начало практики может стать непреодолимым барьером. Какой-то замкнутый круг – начинать без опыта сложно, страшно навредить клиенту, а приобрести опыт без практики – невозможно.

Большая поддержка в начале – посещать личную терапию, супервизии и интервизии до начала практики. Наблюдать за тем, как работают более опытные коллеги с разными проблемами.

Супервизия – это («супервидение») встречи, которые необходимы для развития профессионализма психологу. На них разбираются сложные кейсы на любом из 3 уровней: что происходит с клиентом, что с терапевтом, и что между ними в терапии.

Интервизия – это более свободный формат, «круглый стол» для психологов, где можно задать свои вопросы, провести «сессию» клиент-терапевт и разобрать ее, поделиться своими чувствами.

Балинтовские группы – поддерживающий формат в работе людей помогающих профессий. На встрече обмениваются опытом по определенному алгоритму.

В начале работы очень важно реалистично, не завышая и не занижая, очертить круг своих умений: с какими темами и клиентами я могу работать. Если вы обесцените свои знания, вы рискуете застрять в «вечных студентах» и избеганием закрепить страх неудачи. А если переоцените свои возможности, вы можете взять клиентов со слишком сложными случаями и диагнозами, для решения которых у вас не будет навыков, травмироваться и прийти к неверному выводу: «от моей работы нет результатов».

Одновременно с регулярным проведением практики я стала посещать супервизию. Сначала активно слушала, набиралась опыта, собирала практические инструменты, ставила себя на место коллег и представляла, как бы работала. Когда до меня доходила очередь высказаться в кругу, перед глазами как будто был белый лист и казалось, что я ничего не могу сказать. Было страшно ошибиться и сказать что-то не то перед коллегами. Со временем я почувствовала себя естественнее и свободнее, обрела в кругу коллег мудрую поддержку.

На первое время для себя обозначила темы: самооценка, самореализация, затем добавила тему отношений, работу с тревогой и другими эмоциями.

Для того, чтобы начать практику в группе, я создала трансформационную игру «Искусство баланса». Это красивая версия колеса баланса под углом восточной философии. Какое-то время я знакомилась с этим инструментом, посе-

щала фестивали игр, наблюдала за эффектом, затем вдохновилась на создание своих игр. А сейчас их уже 4.

Игра – более расслабленный и привлекательный формат психологической работы для многих людей, которые ищут общения и разрешения своих проблем, но не готовы идти в терапию.

Игру можно провести на фестивале, девичнике, в рамках нетворкинга или мастермайнда. Действительно, атрибуты совпадают с тем что присутствует на играх: это поле, кубики, карточки, ведущий. Однако суть игры похожа на психологический тренинг или консультацию, она основана на определённых коучинговых вопросах или алгоритмах психологического консультирования.

В играх часто используются метафорические карты.

Метафорические ассоциативные карты (МАК) – это проективные инструменты, специальные картинки, которые имеют многозначный смысл.

Их цель в том, чтобы отразить главное, что волнует сейчас человека: его потребности, проблемы. Каждый человек в одной и той же карте увидит совершенно разные вещи и смыслы.

Карты помогают экономить время и безопасно расширять поле осознания своих мыслей.

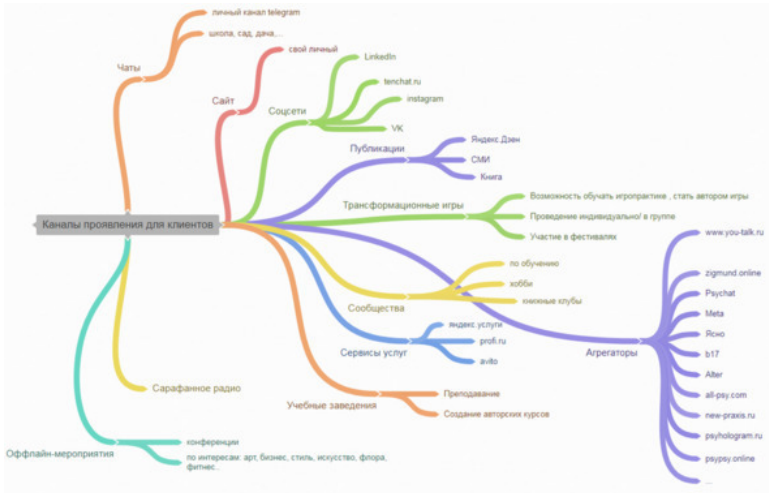
Как и где найти клиентов?

Вы никогда не сумеете решить возникшую проблему, если сохраните то же мышление и тот же подход, который привел вас к этой проблеме

Альберт Эйнштейн

Этический кодекс не позволяет работать с близкими и друзьями, поэтому для начала практики в некоторых институтах организована возможность работы со студентами в тройках. Так можно наработать первый опыт и почувствовать себя в роли психолога.

Чтобы вы осознали свои возможности в сфере поиска клиентов на рис.1 собрала для вас широкую сеть каналов, где клиенты могут узнать о вас.



Подробнее о каждом из каналов:

Чаты

Личный канал Telegram

Отличный способ делиться экспертизой, становиться видимым для клиентов. Можно придумать свой формат и план выпуска постов, исходя из ваших возможностей по времени. Можно включать в ленту рекламные посты. Можно открывать свой платный канал для коллег и проводить там полезные мастер-классы и обучение. Например, я подписана на коллегу- психолога, у нее есть бесплатный канал в формате: 1 пост в неделю – 3 совета, 1 вопрос «на подумать». И есть платный канал, где она делится рабочими

техниками для консультирования.

Понаблюдайте, на какие каналы вы подписаны, чем они вас привлекают?

Выпишите себе эти свойства текстов и автора и примените эти подходы к своим материалам.

Один из минусов лично для меня в этом формате – огромное количество подписок, которые теряются в общем потоке и уже мало открываются.

Однако такой канал позволяет создать доверительный круг общения, возможность функций мессенджера, и одновременно сообщество поддержки друг друга.

Если вести постоянно канал нет сил и желания, можно создавать короткие проекты, марафоны или интенсивы на несколько дней и проводить их в закрытой группе Telegram.

Можно придумывать идею контента и в разных формах ее упаковывать в разных каналах – i-m, telegram, VK и пр.

Общие чаты (сад, школа, дача, студия танцев и пр.)

Если мы чем-то с вами похожи, то, возможно, вы тоже состоите в десятке-двух общих чатов.

Писать там о своих услугах в виде объявления не всегда будет уместно, но среди бесед могут встречаться запросы вашего профиля и там можно вовремя отреагировать. Так же полезно оформить свой профиль соответствующим фото и названием профессии.

Сарафанное радио

Этот способ озвучивали всегда первым опытные психологи, когда задавались вопросы, как начать практику. В моем случае этот метод не очень сработал. Со знакомыми и родственниками работать нельзя по этическим правилам, «радио» запускается, когда вы уже показали себя в работе и вас стали рекомендовать. Поэтому в первый год работы не рекомендую надеяться только на него.

Сайт

Наличие сайта сначала было привилегией, потом стало «как будто» излишней опцией, так как поиск сайта среди миллиардов других стал очень затруднен и проще попасть на личную страницу в соцсети.

Выбор за вами, я сохраняю сайт, хотя использую только 1% его возможностей – это визитка и окно записи. Наполнив его статьями, тестами, видео и курсами, сайт может стать вашим ценным и самостоятельным активом.

Соцсети

Большим заблуждением является ожидание, что публикация аккаунта с надписью «Психолог» гарантирует очередь из клиентов.

Картинка, где все подписчики просто мечтают, о том, чтобы скорее попасть ко мне на консультацию, увидев новую шапку профиля и фотосессию в кабинете, так и осталась в моем воображении.

В реальности реакция может быть даже негативной. Ва-

ши подписчики, знакомые и близкие друзья могут подумать: «Что это она о себе возомнила? Что она теперь будет учить меня жизни? Ну-ну.. Сами с усами..»

Тем не менее я убеждена, что соцсети для современного психолога нужны и полезны. Они являются визиткой, отражением личного бренда, активом и объемной иллюстрацией того, какой вы человек. Мне понравилась мысль моей коллеги, что соцсеть – это ваш виртуальный кабинет. Цвета, образы, шрифты, ваш стиль написания – все это позволит клиенту заглянуть к вам в пространство, чтобы понять, комфортно ли ему будет там.

Когда я сама столкнулась с необходимостью найти психолога себе, своим близким, то по одной фотографии и резюме было сложно выбрать специалиста. Чтобы довериться, хочется увидеть, как он разговаривает, какой у него голос, темп речи, темперамент. Какие ценности, мотивы, размышления?

Этот опыт мотивирует меня вести страничку, делиться, общаться, хотя времени на это крайне мало. Сейчас я уделяю соцсетям, в среднем, не более 20—30 минут в день с каникулами время от времени, чего хватает для тех задач, которые я оставила в рамках этого канала и актива.

В разных соцсетях своя специфика: где-то важна визуальная приятная картинка и частое появление с краткими смысловыми пометками, а где-то более востребованы объемные тематические статьи.

Во VK можно создать свое сообщество, разместить там товары, услуги, расписание, организовать запись клиентов. Писать статьи, делать рассылки и рекламу.

Специалисты рекомендуют выбрать стратегию узкого позиционирования и четкого обозначения ниши, описание которой будет понятно вашему потенциальному клиенту. Поэтому формирование контента происходит после прояснения целевой аудитории. Кого вы хотите видеть среди ваших клиентов?

ПРАКТИКА 1

Понаблюдайте, на кого вы подписаны? Кто нравится вам? К кому бы обратились за консультацией, а за кем просто нравится наблюдать?

Опишите 5 прилагательными каждого из авторов, какие ценности у каждого из них? Что вам близко, а что нет?

Какая тема в работе психолога сейчас вас интересует больше всего?

ПРАКТИКА 2

*Задайте себе 7 раз вопрос «зачем» на тему ведения блога:
Хочу вести блог.*

Зачем?

Чтобы стать известным и востребованным специалистом.

Зачем?...

Пробуйте, творите, проявляйтесь и будьте к себе добры и бережны. Не ставьте равно между откликами на ваш в профиль, посты и Вами.

Агрегаторы

С каждым годом становится все больше агрегаторов, которые помогают организовать практику психологу.

Из требований: высшее образование, часы супервизии, личной терапии, образование в одной из модальностей более 500 часов, интервью, иногда кейсы.

Список популярных агрегаторов:

b17.ru

b17.ru/online

Alter

psyalter.ru

Ясно

yasno.live

Мета

bemeta.co

Все психологи

all-psy.com

Zigmund. Online

zigmund.online

Новая практика

new-praxis.ru

Psychogram

psychogram.ru

YouTalk

www.you-talk.ru

Psy Psy

psypsy.online

Psysovet

www.psysovet.ru

Орбис

psychology.orbislab.ru

Спокойно

spokoino.me

Психологи онлайн

psychologi.online

СпросиВрача

sprosivracha.com

Psy-Chat.ru

psy-chat.ru

MySoul

mysoul.help/ru

Инсайт

psyinsight.ru

TreatField

www.treatfield.com

Breeze.live

breeze.live

Контакт

connect-psychologists.com

Многие мои коллеги начали активную практику благодаря сайту b17.ru. Посетители сайта – это концентрация психологов и потенциальных клиентов, которые хотят найти ответы на свои вопросы.

Для специалиста там доступно бесплатное размещение анкеты, услуг, статей. На форуме можно делиться своей экспертизой, предлагать демо-сессии, которые потом сохраняются в ваше портфолио и могут принести вам отзывы. На сайте отражается ваш рейтинг и количество встреч, которые вы провели в месяц. Эта информация поступает от ваших взносов из расчета от 400р/консультация.

Документы в анкете проверяются, вы можете быть спокойны, когда выбираете так для себя специалиста.

Клиентов на этом сайте вам никто не находит, они сами могут вам писать, выбрав среди коллег.

Публикации

Публикации – это ваш профессиональный актив. Благодаря написанию статей для потенциальных клиентов вы получаете признание, подтверждаете свою экспертизу.

Можно сотрудничать с разными интернет-изданиями и публиковать статьи. Можно размещать их на b.17 или своем сайте. Набирая в поиске свой запрос, клиент может по-

пасть на вашу статью, заинтересоваться и увидеть условия работы с вами.

Трансформационные игры

Интересный инструмент, который позволяет начать практику в более понятной и безопасной форме.

Существует отдельное направление работы – игропрактика, если вы психолог или коуч – ваши знания позволят вам вести игры.

Регулярно проводятся крупные фестивали, где сначала вы можете быть участником, присмотреться и выбрать интересные вас игры, а затем можете вести игры.

В моем опыте так и произошло. Полюбив пространство исследования в формате игр, короткие встречи, наполненные групповым общением и вдохновением, я сама стала не только ведущей, но и автором 4 игр.

Это игры :

Искусство баланса

Игра – особая версия коучинговой техники «Колесо баланса» через призму восточной философии. За короткое время вы можете прикоснуться к сокровенным уголкам вашего сердца, услышать свои потребности, желания, наполниться ресурсами.

Сила Эмоций

Игра – тренажер из полезных психологических и арт-терапевтических практик. Неумение понимать эмоции, управлять ими, проживать и перерабатывать их приводит к «за-

стреванию» в переживании, вытеснению или подавлению. Как следствие – к искаженному восприятию окружающего мира, расщеплению, формированию защитных стратегий, которые могут стать преградой на пути восприятия реальности и успешному созданию и развитию отношений с людьми.

Эмоции – наши друзья и помощники. Но мы часто не умеем пользоваться этой помощью и страдает от излишней агрессии, раздражения, обид, вины, и др. Игра помогает развить эмоциональный интеллект, научиться понимать и управлять своими эмоциями.

Искусство отношений

Отношения – один из самых главных клиентских запросов у психолога. Навык строить отношения позволяет нам жить более полную, интересную, яркую жизнь. Создавать семью, познавать родительство и т. д.

Игра позволяет в простой и приятной форме увидеть причины текущих проблем, осознать свои потребности, эмоции, увидеть семейные сценарии. Осознав проблемы, можно построить шаги к решению, создать намерения.

Женский путь трансформаций

Взрослея, у нас есть возможность освоить роли Дочери, Женщины, Жены, Матери.. Однако, сам собой этот процесс не идет – это особые инициации – рост – переходы к психологически зрелому состоянию.

Проблемы в отношениях с партнером, с родителями, с детьми, с коллегами, друзьями, отсутствие удовлетворения

от самореализации, низкая самооценка, недовольство собой и др. – игра волшебным образом охватывает все эти темы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.