



# Cuplul conștient. Formare pentru specialiști

---

## CUM ȘI DE CE AM CONSTRUIT ACEST PROGRAM DE FORMARE DEDICAT CUPLULUI?

Cuplul Conștient este un program de formare pe care l-am creat pentru că, în primul rând, trăiesc cu bucurie, satisfacție și încredere procesul de mentorat profesional pe care îl ofer terapeuților și celor preocupați în a susține sănătatea mentală a cuplului, familiei și comunității și, în al doilea rând, pentru că îmi doresc să contribuie la crearea unei comunități de profesioniști care să se alătore Școlii pentru Cuplu în demersul ei de a susține cuplul și iubirea sănătoasă trăită cu bucurie și împlinire.

Cred într-un cuplu conștient susținut de o comunitate sănătoasă care își asumă procesul de transformare și schimbare. O comunitate pentru care sănătatea mentală și emoțională devine o prioritate și în consecință și cuplul are mai mari șanse pentru un trai în doi sănătos și o iubire care să susțină evoluția personală și a cuplului. Cred că terapia de cuplu are nevoie să fie mai conectată atât cu știința, cât și cu schimbările de convingeri, practici și nevoi ale oamenilor și comunităților în prezent. Și terapeuții să fie primii care să promoveze o iubire sănătoasă trăită cu înțelepciune, curaj și dăruire, cât și preocuparea constantă pentru evoluția cuplului și a celor doi parteneri.

Îmi doresc ca alături de terapeuții Școlii pentru Cuplu să contribuie la schimbarea și transformarea culturii în care trăim în așa fel încât cuplul să fie susținut și încurajat să evolueze și să se dezvolte în acord cu nevoile și provocările vieții prezente și viitoare. Transformarea personală și a cuplului are nevoie și de transformarea oamenilor alături de care trăiește un cuplu - colegi, vecini, prieteni, rude. Altfel, procesul devine unul lent, anevoios și adesea dificil. Cred că în prezent se pune o prea mare presiune, într-un mod nerealist, pe schimbarea individuală sau a unui cuplu într-un context de viață care mai degrabă sabotează relația și cuplul și într-un moment în care avem nevoie să redefinim iubirea. Multe cupluri au o mare provocare în prezent în a fi într-o relație satisfăcătoare pentru amândoi. Însă viața cuplului ar fi mai ușoară dacă și comunitatea ar susține cuplul. Cuplul nu poate fi susținut numai în cabinetul de psihoterapie, mai ales când și terapeutul are propriile lui provocări în cuplu și cu iubirea.

În consecință, programul de formare implică atât formarea teoretică a profesionistului, terapeut de cuplu, cât și procesul individual de creștere și transformare în contextul propriei sau propriilor relații romantice și de cuplu, proces esențial pentru a putea fi într-un mod autentic, înțelept și onest alături de cuplurile pe care le sprijiniți în munca d-voastră. O formare fără un proces personal de transformare este firesc incompletă.

### Asociația Școala pentru Cuplu

Formator și supervisor: **Domnica Petrovai**, psiholog și psihoterapeut, fondatoarea Clinicii Mind Education și a Școlii pentru Cuplu.



---

## **FORMAREA ȘI CERTIFICAREA ESTE UN PROCES CE CUPRINDE URMĂTOARELE ETAPE:**

**Etapa 1:** Participarea la modulul 1 de formare: **Cuplul conștient. Știința dedicată cuplului.** Modulul implică participarea la cele 3 zile de formare și la cele două sesiuni de supervizare de grup. Obligatorii pentru finalizarea primului modul.

**Etapa 2:** Participarea la modulul 2 de formare: **Cuplul conștient: Trai în Doi.** Modulul implică participarea la cele 3 zile de formare și două sesiuni de supervizare de grup. Obligatorii pentru finalizarea celui de-al doilea modul.

**Etapa 3:** Participarea la **programele Școlii pentru Cuplu**, după cum urmează:

- fie la programul **Trai în Doi** (6 workshop-uri) **sau** o tabără dedicată cuplurilor
- fie la programul **Vreau să iubesc din nou și Practica Stării de Bine** (6 workshop-uri) **sau** tabăra Practica Stării de Bine.

**Etapa 4: Practica prezenței/mindfulness și vitalității** este una dintre recomandările de bază pentru finalizarea certificării terapeuților Școlii pentru Cuplu. Pentru dobândirea acestor tehnici vă recomandăm să parcurgeți programul oferit de Mind Education, **Mindfulness și Vitalitate** sau unul dintre cursurile online recomandate. Practica individuală însă este esențială. În sesiunile de supervizare de grup vom aborda și acest subiect al tehnicilor de mindfulness, rezilienței și vitalității.

**Etapa 5: Supervizare individuală**, minim 5 sesiuni și parcurgerea obligatorie a bibliografiei recomandate și a cursurilor online ale bibliotecii virtuale ale Școlii pentru Cuplu. Fiecare terapeut va avea un parcurs individual monitorizat de coordonatorul programelor Școlii pentru Cuplu, Ruxandra Pop.

Finalizarea tuturor etapelor este nevoie să fie realizată în maxim 2 ani de la începerea primului modul pentru dobândirea cunoștințelor și abilităților necesare pentru a practica terapia de cuplu și pentru certificare.

***Află mai jos ce cuprinde fiecare modul de formare.***



---

## CUPLUL CONȘTIENT. ȘTIINȚA DEDICATĂ CUPLULUI. MODUL 1

Curs formare continuă 24 ore

### Cui se adresează cursul?

Cursul și programul se adresează psihoterapeuților, psihologilor clinicieni, asistenților sociali, consilierilor și educatorilor parentali, celor care lucrează cu părinți, familii și cupluri, dar și celor care practică terapia individuală însă își doresc să cunoască și să înțeleagă mai multe despre relația de cuplu și provocările ei. Invitația mea pentru cei care se înscriu este să devină parte a comunității Școlii pentru Cuplu, o comunitate de oameni generoși care își doresc să aibă o contribuție în promovarea relațiilor fericite și sănătoase de iubire, oameni care cred în cooperare și în transferul științei către cuplu și comunitate. Și terapeuți care cred în transformarea comunității pentru a sprijini cuplul.

### Care sunt tematicile cursului?

„Cuplul conștient. Știința dedicată cuplului” este primul curs din cadrul programului de formare dedicat specialiștilor. Cursul are o parte de analiză a utilității studiilor relevante din terapia de cuplu și nu numai, precum și studii de caz care integrează modul în care susținem cuplul și iubirea sănătoasă. Modelul de bază psihoterapeutic este cel cognitiv-comportamental cu integrarea modelelor psihoterapeutice unde există studii validate științific și unde eu am avut o practică clinică valoroasă pentru cupluri.

### Subiectele abordate sunt:

1. Intervenții validate științific în cuplu, dating și relații romantice din domeniul psihologiei relației de cuplu, neuro-științelor, psihologiei sociale și cognitive și psihoterapiilor dedicate cuplului și relațiilor romantice. Mituri despre iubire, dating, căsnicie și cuplu. Studii de caz.
2. Istoria convingerilor despre relațiilor de iubire, căsnicie și dating. Provocările cuplului și a relațiilor romantice în prezent și implicații pe termen lung. Studii de caz.
3. Implicațiile studiilor asupra temperamentului și alte studii din biologie în înțelegerea relațiilor romantice și ale cuplului. Studii de caz.
4. Evaluarea cuplului și înțelegerea etapele unei relații de cuplu, explicații științifice ale momentelor de ruptură și criză și cum pot fi depășite. Integrarea teoriei atașamentului, teoriilor cognitiv-comportamentale și a altor modele relevante pentru cuplu și relațiile romantice. Studii de caz.
5. Analiza și evaluarea principalelor mecanisme de coping în cuplu, criticismul, îndreptățirea, abandonul, respingerea, neîncrederea, subjugarea, dependență, perfecționismul, auto-sacrificiul.
6. Redefinirea masculinității și feminității și influența lor în viața de cuplu și dating. Implicațiile identității de gen în lucru cu cuplul. Consilierea cuplurilor LGBTQ+. Studii de caz.
7. Ce înseamnă o relație sănătoasă de cuplu? Abilitățile de care ai nevoie pentru a alege sănătos un partener, pentru a menține o relație și pentru a evolua în relația de cuplu.
8. Cuplul erotic, menținerea pasiunii și bucuriei de a trăi în doi. Dorință sexuală scăzută și alte provocările ale cuplului din zilele noastre.

### Structura cursului:

- 3 zile de curs, în total 24 ore (6 ore/zi)
- Supervizare individuală și de grup
- Accesul participanților la resursele și programele dedicate cuplului și relațiilor romantice dezvoltate de Școala pentru Cuplu



---

## CUPLUL CONȘTIENT. TRAI ÎN DOI. MODUL 2

Curs formare continuă 24 ore

### Cui se adresează cursul?

Cursul se adresează celor care au parcurs primul modul Cuplul Conștient. Știința dedicată cuplului.

### Care sunt tematicile cursului?

„Cuplul conștient. Trai în Doi” este al doilea modul din cadrul programului de formare dedicat specialiștilor. Este un modul de aprofundare a ceea ce am abordat în primul modul. Prima parte a modulului vă oferă practicile și exercițiile programului dedicat cuplului **Trai în Doi** și ale programului **Vreau să iubesc din nou**, iar în doua parte vom aborda intervențiile dedicate cuplului în situații de criză și conflictuale, cum este trauma, infidelitatea, divorțul, dependența, depresia și narcisismul.

### Subiectele abordate sunt:

1. Educația cuplului, în grup, comunitate sau în cabinet în cadrul procesului terapeutic pe modelul **Trai în Doi** ce cuprinde 6 teme relevante pentru cupluri. Terapeuții vor primi Manualul **Trai în Doi** cu tematica, practicile recomandate și exercițiile dedicate cuplului. Practicile pot fi aplicate atât în terapia de cuplu, cât și în programele de grup.
2. Educația tinerilor și adulților, individual sau în grup, comunitate sau în cabinet în cadrul procesului terapeutic pe modelul **Vreau să iubesc din nou**. Terapeuții vor primi Manualul **Vreau să iubesc din nou** cu tematica, practicile recomandate și exercițiile necesare acestui proces individual de pregătire pentru viața de cuplu.
3. Evaluarea cuplului în situații de criză: infidelitate, divorț, personalitate dificilă, tulburare clinică a unuia dintre parteneri – depresie, anxietate.
4. Intervenții specifice în depresie și anxietate în cuplu. Terapia de cuplu când unul dintre parteneri se confruntă cu o astfel de provocare emoțională. Studii de caz.
5. Intervenții specifice în narcisism. Recunoaștere, evaluare și intervenții. Tipuri de narcisism și mod de abordare clinică. Studii de caz.
6. Intervenții specifice în traumă. Evaluarea traumei și tipuri de intervenții adecvate cuplului când unul dintre parteneri sau ambii au trăit sau trăiesc o experiență traumatică. Studii de caz.
7. Relația terapeutică în terapia de cuplu. Procesul personal de dezvoltare și transformare. Studii de caz.

### Structura cursului:

- 3 zile de curs, în total 24 ore (6 ore/zi)
- Supervizare individuală și de grup
- Accesul participanților la resursele și programele dedicate cuplului și relațiilor romantice dezvoltate de Școala pentru Cuplu

Terapeuții care finalizează întregul program vor fi promovați de Școala pentru Cuplu pe site în registrul terapeuților și alte canale de comunicare (pagina de FB a Școlii pentru Cuplu) și vor fi implicați în acord cu valorile și preocupările personale, în programele dezvoltate de Școala pentru Cuplu.

Susținem dezvoltarea programelor educaționale în comunitățile și orașele unde profesăm terapeuții Școlii pentru Cuplu prin organizarea de conferințe, deschise publicului larg sau conferințe în școli, universități sau companii, tabere sau alte evenimente dedicate relațiilor sănătoase de iubire și cuplului.



## CALENDARUL PROGRAMULUI DE FORMARE 2019 – 2020

Cluj-Napoca	București
-------------	-----------

Ediția 1		Ediția 1	
<b>Modul 1</b>	29-31 martie 2019	<b>Modul 1</b>	18-21 aprilie 2019
Supervizare I	17 iulie 2019	Supervizare I	28 iunie 2019
Supervizare II	28 februarie 2020	Supervizare II	27 februarie 2020
<b>Modul 2</b>	9-11 dec. 2020	<b>Modul 2</b>	26-28 august 2020
Supervizare I	nov -dec 2020	Supervizare I	vom anunța
Supervizare II	ianuarie 2021	Supervizare II	vom anunța

Ediția 2		Ediția 2	
<b>Modul 1</b>	27-29 mai 2020	<b>Modul 1</b>	30 ian – 1 feb 2020
Supervizare I	vom anunța	Supervizare I	10 iunie 2020
Supervizare II	vom anunța	Supervizare II	nov -dec 2020
<b>Modul 2</b>		<b>Modul 2</b>	26-28 august 2020
Supervizare I	vom anunța	Supervizare I	vom anunța
Supervizare II	vom anunța	Supervizare II	vom anunța

**Dacă aveți întrebări, puteți să ne scrieți:**

Ruxandra Pop, coordonator programe – [ruxandra@mindeducation.ro](mailto:ruxandra@mindeducation.ro)