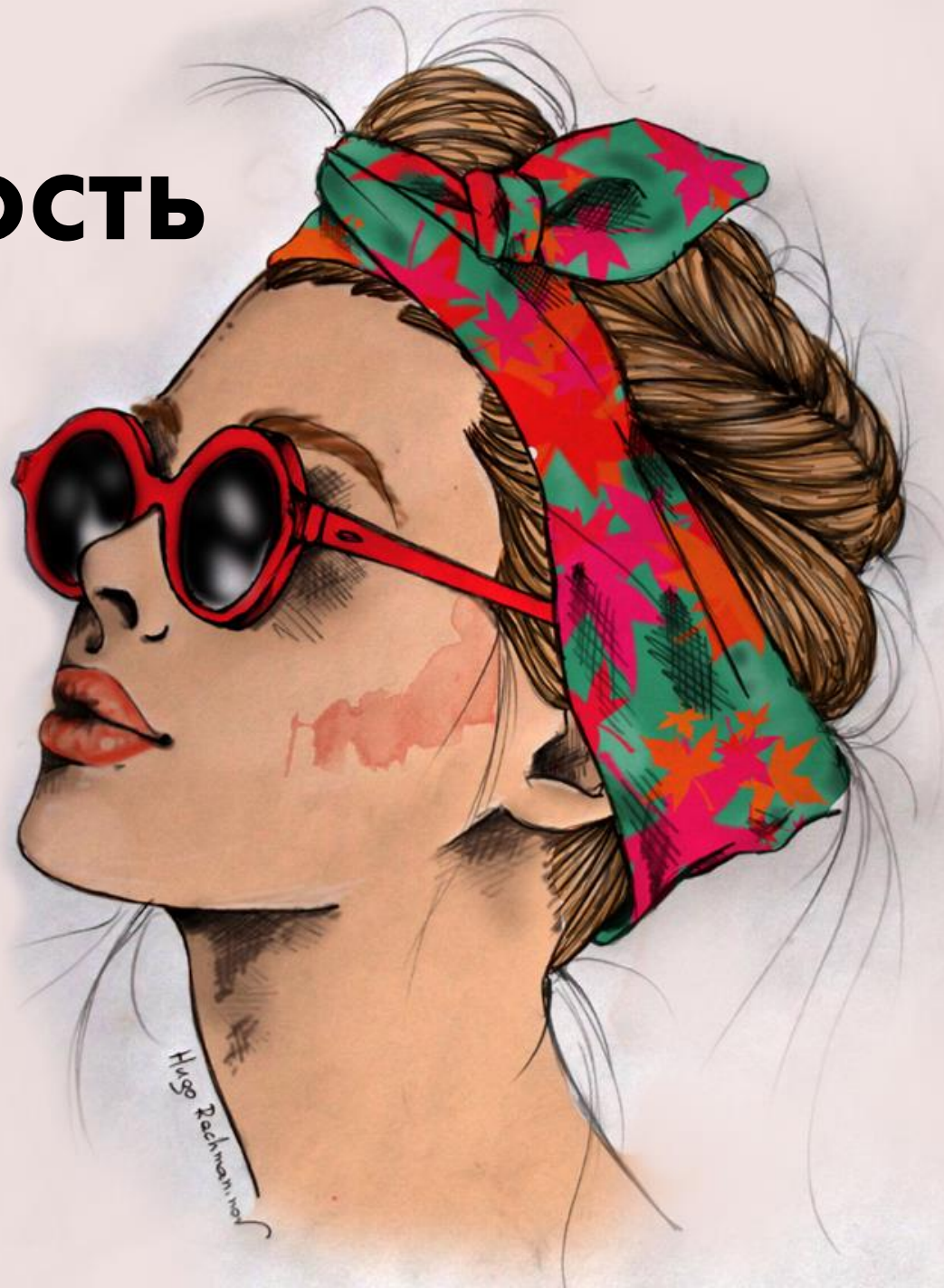
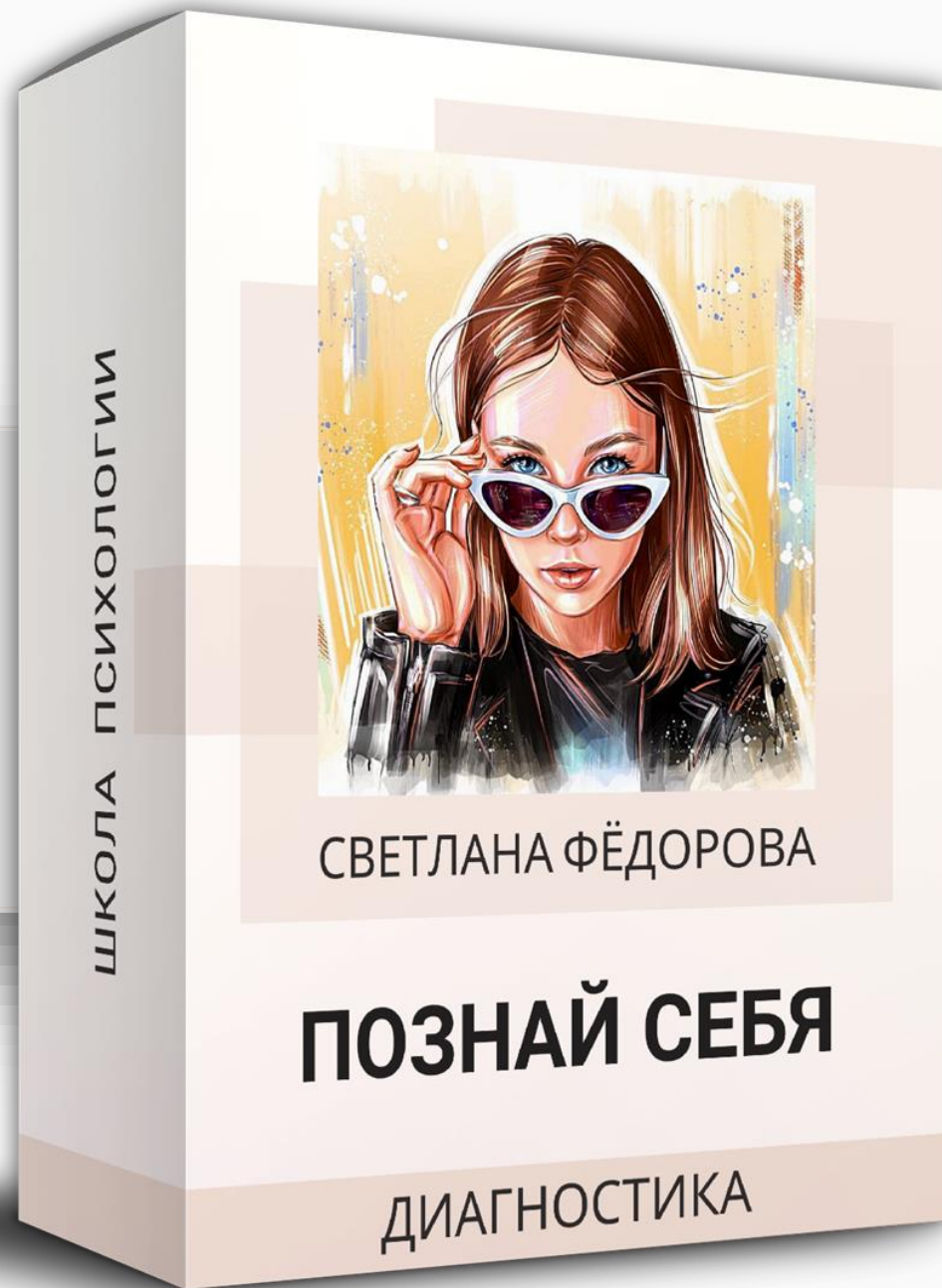


Твоя уникальность и харизма

СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА



Бесплатно



В конце вебинара





Светлана Фёдорова

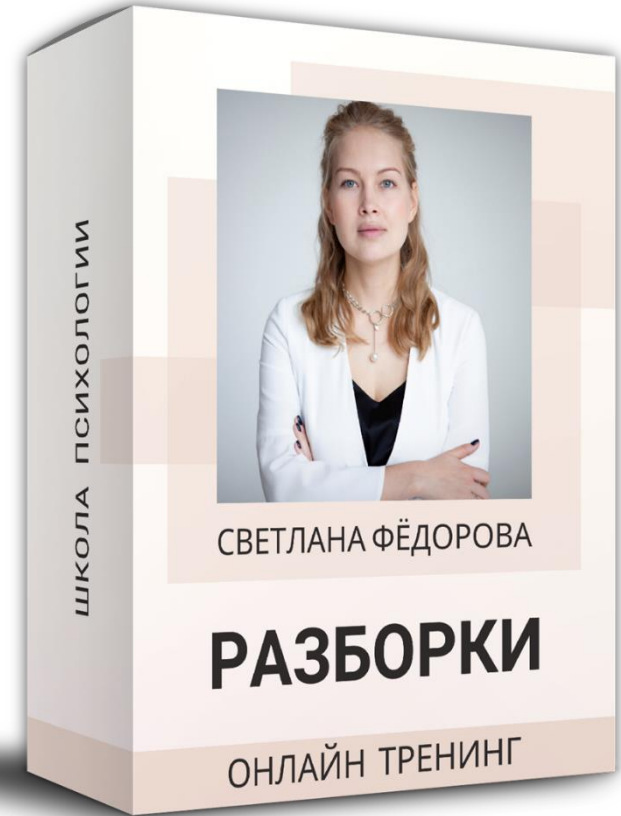
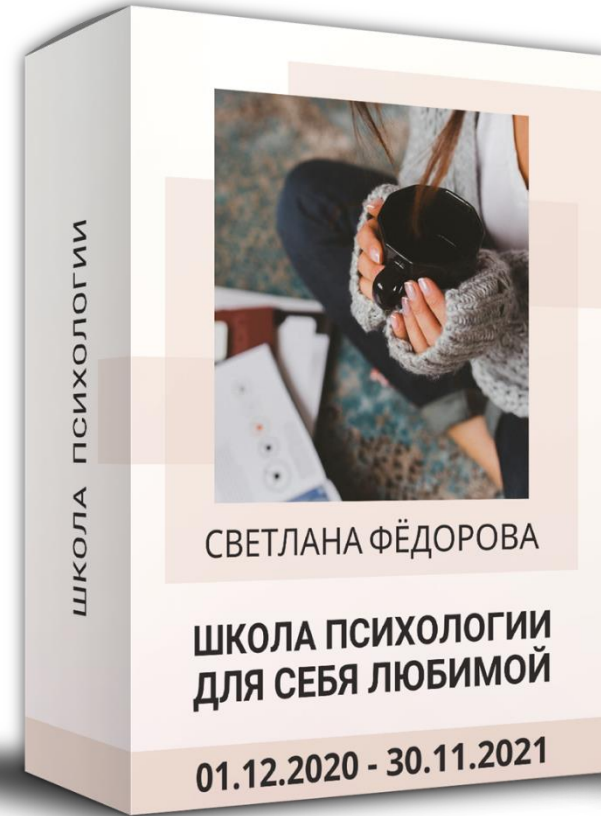
Психолог, Член ЕАРПП (Европейская Ассоциация Развития Психоанализа и Психотерапии)

- с 15 лет в практической психологии
- Соавтор книги «Грани отношений»
- Автор статей для журнала **FLACON**
- 2000 часов практики тренингов, персональных консультаций и коучинга
- Регулярно прохожу личную терапию и профессиональную переподготовку



БашГУ – Биофак
БашГУ – Психфак
Коучинг – РСС

Мои популярные проекты





Ряди чего именно ВЫ
пришли сегодня на
вебинар?

A $\longrightarrow$ B



**Если бы вам поставили
серьезный диагноз:**

**Как бы это повлияло на
отношение к себе?**



**Что вы чувствуете и думаете
при фразе:**

**«Любой человек может
быть харизматичным,
если Захочет»?**



Мифы про харизму:

- Только артистичный экстраверт может быть харизматичным
- Харизма – это деньги
- Харизматичными рождаются
- Ваши варианты



Типы личности и харизма: «НЕПОНЯТНЫЕ»

- Слабые места: **страх и ужас**
 - Стратегия действий: **оцепенение или бегство**
- + как базис харизмы: умеют убеждать, быстро думают, хорошая логика, способность внятно изложить свои мысли другим.

Параноики: боятся позора, но умеют сворачивать горы, убегая от страха стыда.

Шизоиды: отрицание, уход в себя как защита от других, но люди воспринимают их хрупкими или холодными.



Типы личности и харизма:

«ТРЕВОЖНЫЕ»

- Постоянно в тревоге и страхе.
- Приветливы и дружелюбны, обычно они вызывают симпатию, «не напрягающие», в отличие от истериков и нарциссов.
- Интуитивны, эмоциональны, слабая логика.
- Мягкое и легкое обхождение с другими.

Депрессивные: бывают теплыми и альтруистичными, а бывают трудными в общении.

Мазохисты: стойки, прекрасно выживают там, где не выживут другие, морализаторы.

Обсессивно-компульсивные: вечно виноватые, контраст порядка и неряшливости, отсутствует спонтанность и живость.



Типы личности и харизма:

«ЗВЁЗДЫ»

- Активны и энергичны, зачастую интересно одеваются, красивые, приятно смотреть на них.
- Обожают «звездить», быть в центре внимания.
- Слабости: не умеют быть дипломатами, т.к. часто впадают в эмоции.

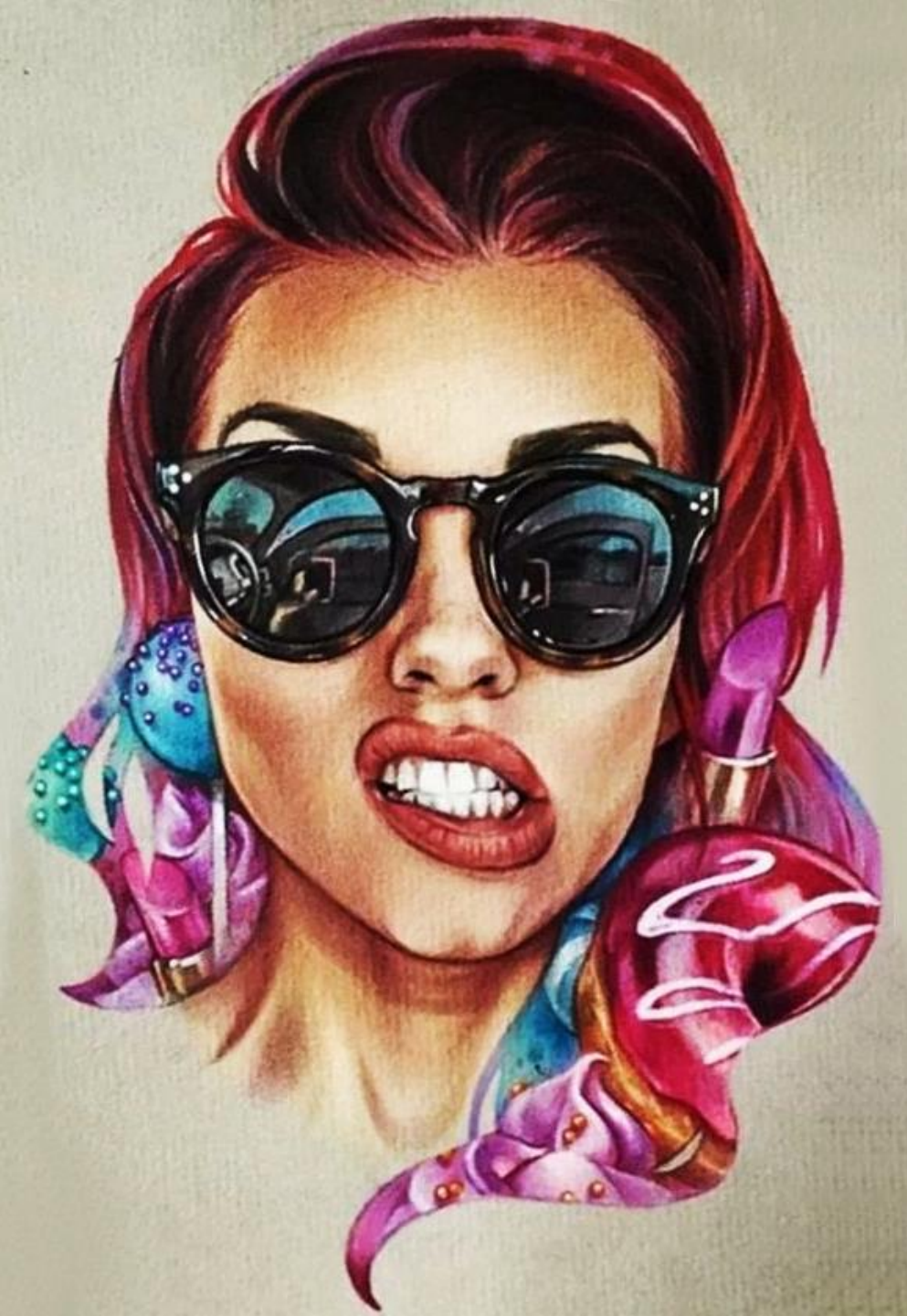
+/- Бескомпромиссные и упрямые.

Истерики: пугают других своей эмоциональной неустойчивостью, но умеют влюблять в себя других своей энергичностью, легкостью в общении.

Нарциссы: очаровывают своей красотой, успехами и грандиозностью, но отталкивают высокомерием и завистью к другим. Их одиночество вызывает сопереживание.



**Зависит ли харизма
от внешности?**



На основе вышесказанного,
харизма это:

- Быть понятным. Самому себе, чтоб кайфовать от себя, дружить со своими + и —
- Дать другим инструкцию, как с тобой нужно обращаться.



**Что поможет
перестать себя
зажимать?**

A woman with long brown hair, wearing a white V-neck top and a grey knit cardigan, is holding a pair of black sunglasses. The background is a blurred indoor setting with papers and a patterned surface.

СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА

ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ для себя любимой

Цель Школы психологии – взрастить в себе:

ОПОРУ

ОСОЗНАННОСТЬ

СЧАСТЬЕ

АДЕКВАТНОСТЬ



РОДИТЕЛИ

ГРАНИЦЫ

АНТИЖЕРТВА

ЭМОЦИИ

На сколько баллов по шкале от 1 до 10 вы чувствуете это сейчас в себе?

Что это даст?

Гармоничную систему жизненного баланса





ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ
ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ

семестр **АНТИЖЕРТВА**

1 Июня – 31 Августа 2021

- 1 месяц: **Жертва**. Почему мы впадаем в «жертву»? Почему «жертва» это всегда дефицит здоровья, денег и любви? Конкретные инструкции: **как вычислить «жертву» внутри себя и вылечить её?**
- 2 месяц: **Контролёр**. Какие вообще травмы вызывают дефицит доверия и необходимость всё контролировать? **Как найти и обезвредить.**
- 3 месяц: **Спасатель**. Спасательство бывает токсичным и для спасающего и для спасаемого. Кому и как правильно помогать, чтоб не впасть в спасателя? **Как не быть токсичным спасателем себе самой.**

семестр **АНТИЖЕРТВА** – дополнительные вебинары



ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ



ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ
ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ

семестр **ЭМОЦИИ**

Сентябрь – Ноябрь 2021

- 1 месяц: **Эмоциональный интеллект.**

Какие мои эмоции самые популярные, почему, как я с ними совладаю? Большое месячное исследование самого себя и своих эмоций.

- 2 месяц: **Личностная агрессивность.**

Какие мои эмоции мне не нравятся? Оцениваем своё умение справляться с эмоциями и что нужно делать, чтобы справляться лучше.

- 3 месяц: **Эмоции и тело.**

Что происходит в теле, как это связано с эмоцией? Есть ли эмоциональные блоки в теле? Учимся управлять своими эмоциями.

семестр **ЭМОЦИИ** – дополнительные вебинары



ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ



**ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ
ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ**

семестр **РОДИТЕЛИ**

Декабрь 2021 – Февраль 2022

Разбираем почему и как отношения с родителями влияют на самооценку, на сексуальность, на финансовое благополучие, на отношения с другими людьми.

- 1 месяц: Сценарий жизни, смысл рождения, отрицательная миссия.
- 2 месяц: Гармоничные отношения с родителями.
- 3 месяц: Сепарация с родителями.

Проверенные методики прощения родителей, улучшения отношений с ними, техники на принятие родителей и снижение раздражения, агрессии и злости на них.

семестр **РОДИТЕЛИ** – дополнительные вебинары



ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ



**ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ
ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ**

семестр **ГРАНИЦЫ**

Март – Май 2022

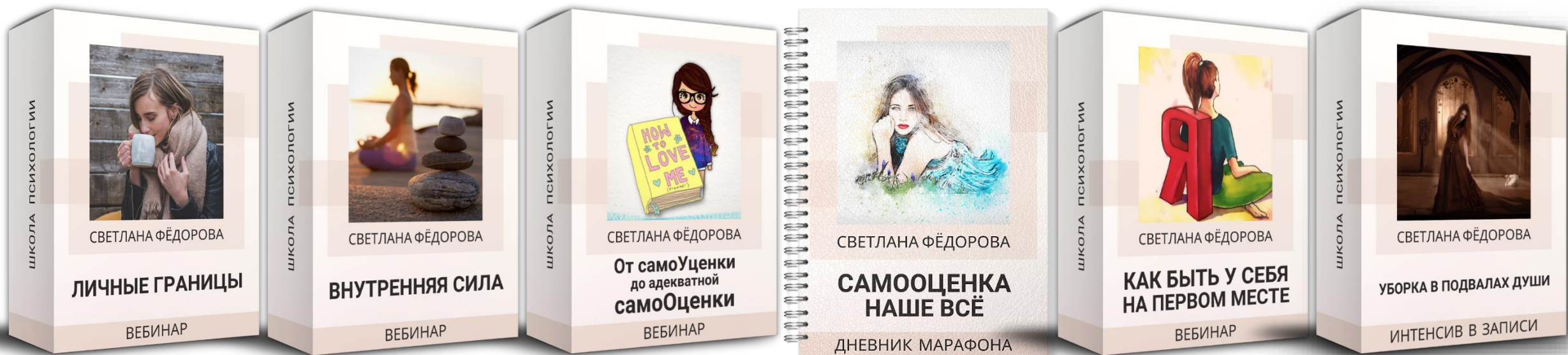
Исследуем свои границы, учимся их осознавать, выстраиваем границы с самим собой и учимся не нарушать чужие.

- 1 месяц: Границы с собой.
- 2 месяц: Границы с другими людьми.
- 3 месяц: Границы с близкими.

Говорим о принятии себя и ответственности за свою жизнь. Это важно, потому что в принятии открываются заблокированные источники внутренней силы.

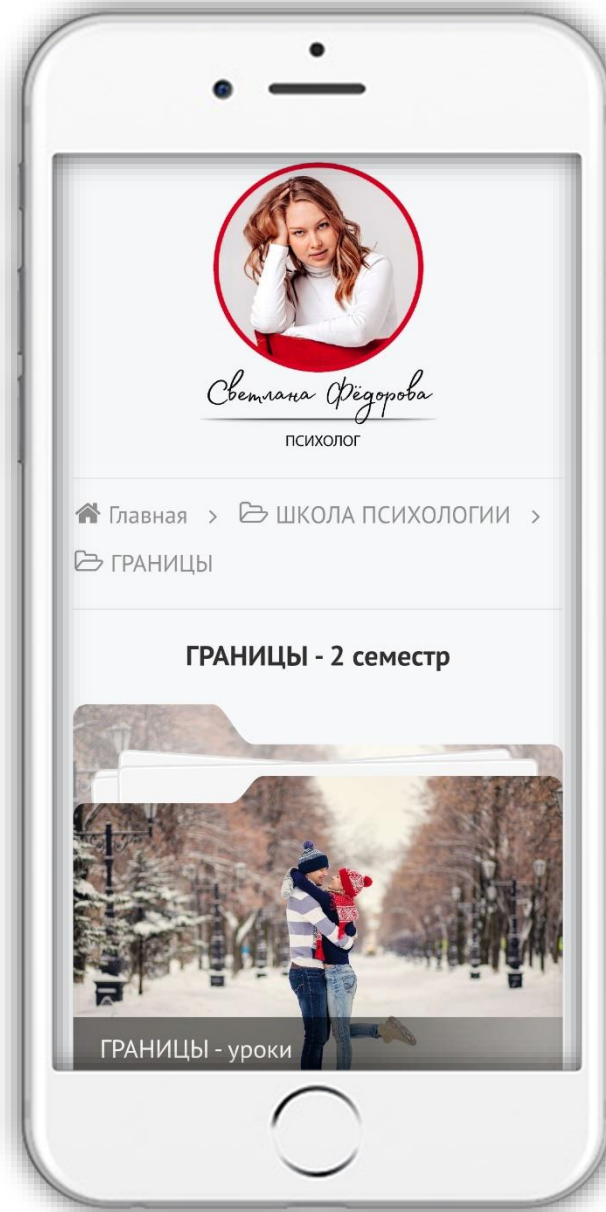
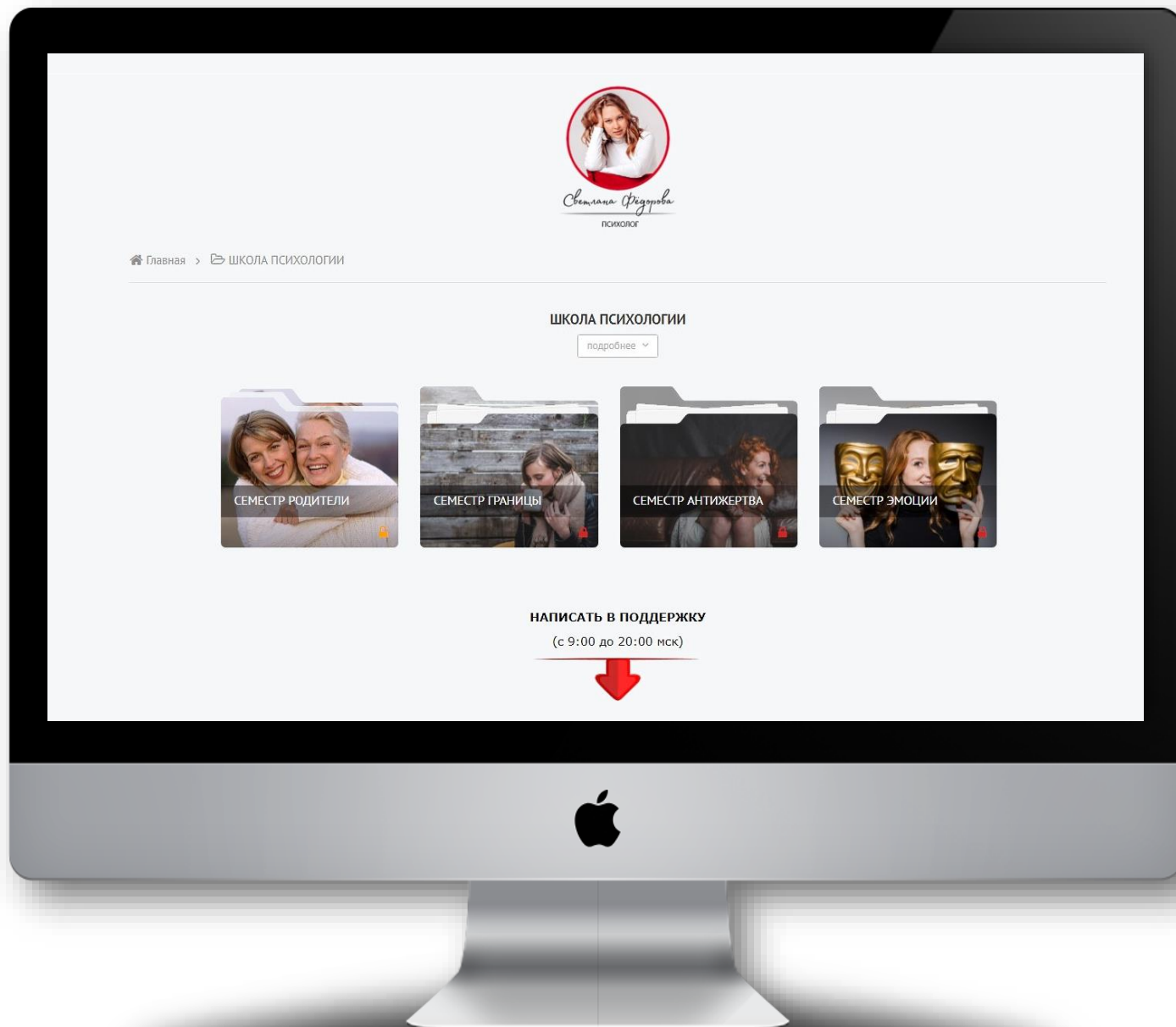
И конечно же, **действенные практики на повышение самооценки и уверенности в себе!**

семестр **ГРАНИЦЫ** – дополнительные вебинары



ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ

Как организован процесс обучения в Школе



Как организован **процесс обучения** в Школе



**Практические
задания по
программе на
учебной платформе**



**Каждый месяц
встреча-вебинар
«Ответы на ваши
вопросы»**



**Чат поддержки
для вопросов и
общения
Ежедневно**



**Дополнительные
тематические
платные вебинары**

БЕСПЛАТНО

Доступ ко всем материалам 6 месяцев с начала семестра

Всё онлайн в удобное для вас время

***** Программа вебинаров может быть скорректирована**

Почему изменения неизбежны:

Инструменты на самопознание

```
graph TD; A[Инструменты на самопознание] --> B[Новое мышление и поведение]; B --> C[Новая реальность вашей жизни];
```

Новое мышление и поведение

Новая реальность вашей жизни



ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ
ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ

Что получит каждая участница школы:

- Хорошую базу для порядка в голове и в жизни.
- Знания, помогающие понимать себя.
- Основу для построения качественных отношений с другими людьми.
- **У каждого свой результат.**

Мы начинаем 1 ИЮНЯ 2021

@ankabobrowa



Аня

- **Точка А.** Переживала непростой Финансовый период, были трудности в общении с папой.
- **Точка Б.** Прибавилось уверенности в себе, повысила доход, купила свою квартиру, улучшила отношения с отцом.

@mari_nikyla



Маша

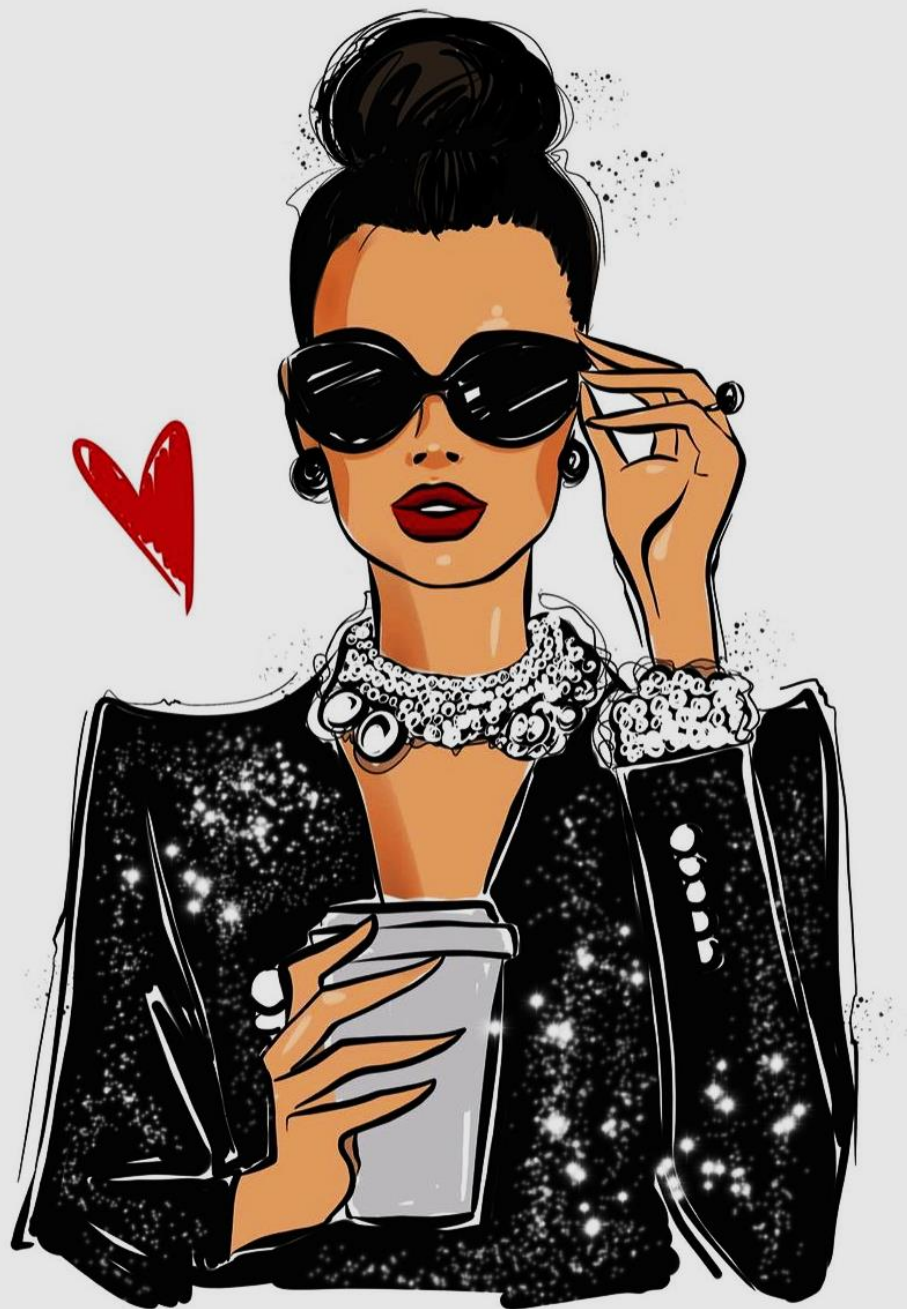
- **Точка А.** Двое особенных детей. Отсутствие границ, жесточайший синдром самозванца и хорошей девочки.
- **Точка Б.** Пошла на проф. переподготовку по нейропсихологии, защитила диплом, прошла огромное количество курсов в области помощи особенным деткам и их родителям, выстроила ровные отношения с родителями, перестала бояться за своих детей, открыла кабинет и результаты моей работы придают мне сил продолжать двигаться вперёд и развиваться в этом направлении.

@marinotchka4777



Марина

- **Точка А.** Раздрай в семейной жизни; вопрос, что делать с браком; нет сепарации с мамой - жили все вместе.
- **Точка Б.** Развод, сепарация с мамой и собственное жилье. Выстраивание границ в общении с окружением и семьей; **рост близости со старшей дочерью**; пересмотр приоритетов в жизни - спад трудоголизма, более глубокое понимание и принятие себя, гармония с собой и с миром.



Энергия и баланс:

- Борешься со своими особенностями – энергия в минусе
- Принимаешь и стыкуешь с целями – энергия в плюсе



Обесценивание себя

- Это разъединение с самим собой и непонимание своей уникальности, нежелание её признать. Отказ от свободы проявляться.
- Сравнение с другими не в свою пользу – это конкретно про жертва + контролёр



Обесценивание себя

Многие из вас настолько к себе привыкли, что забыли, насколько вы невероятные и уникальные.



Обесценивание себя

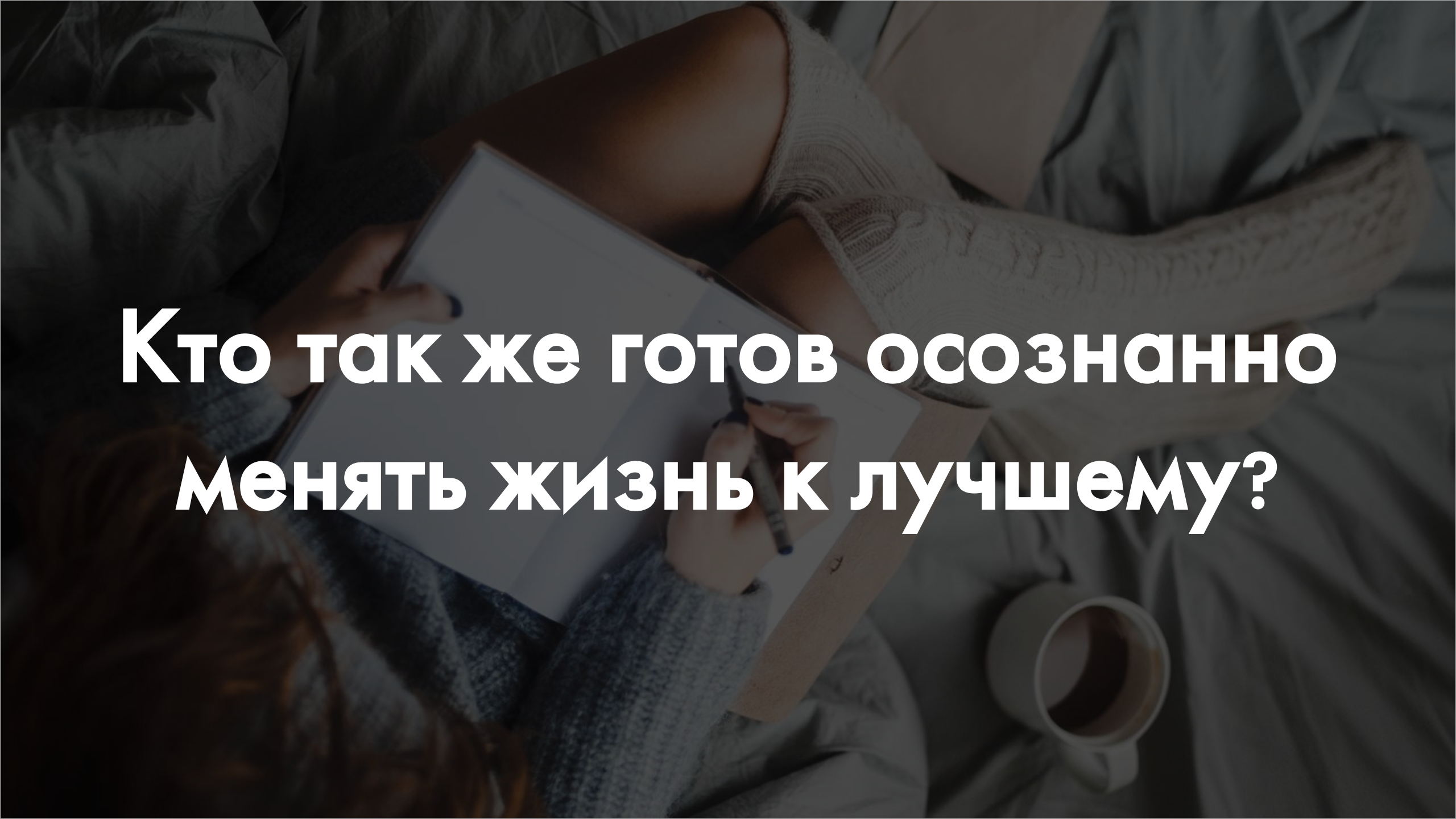
- Почему ты так себя кастрируешь?
- Как бы изменилась твоя жизнь, если бы ты ценила себя?
- Что стало бы возможным в этой новой жизни?

@zvetozka

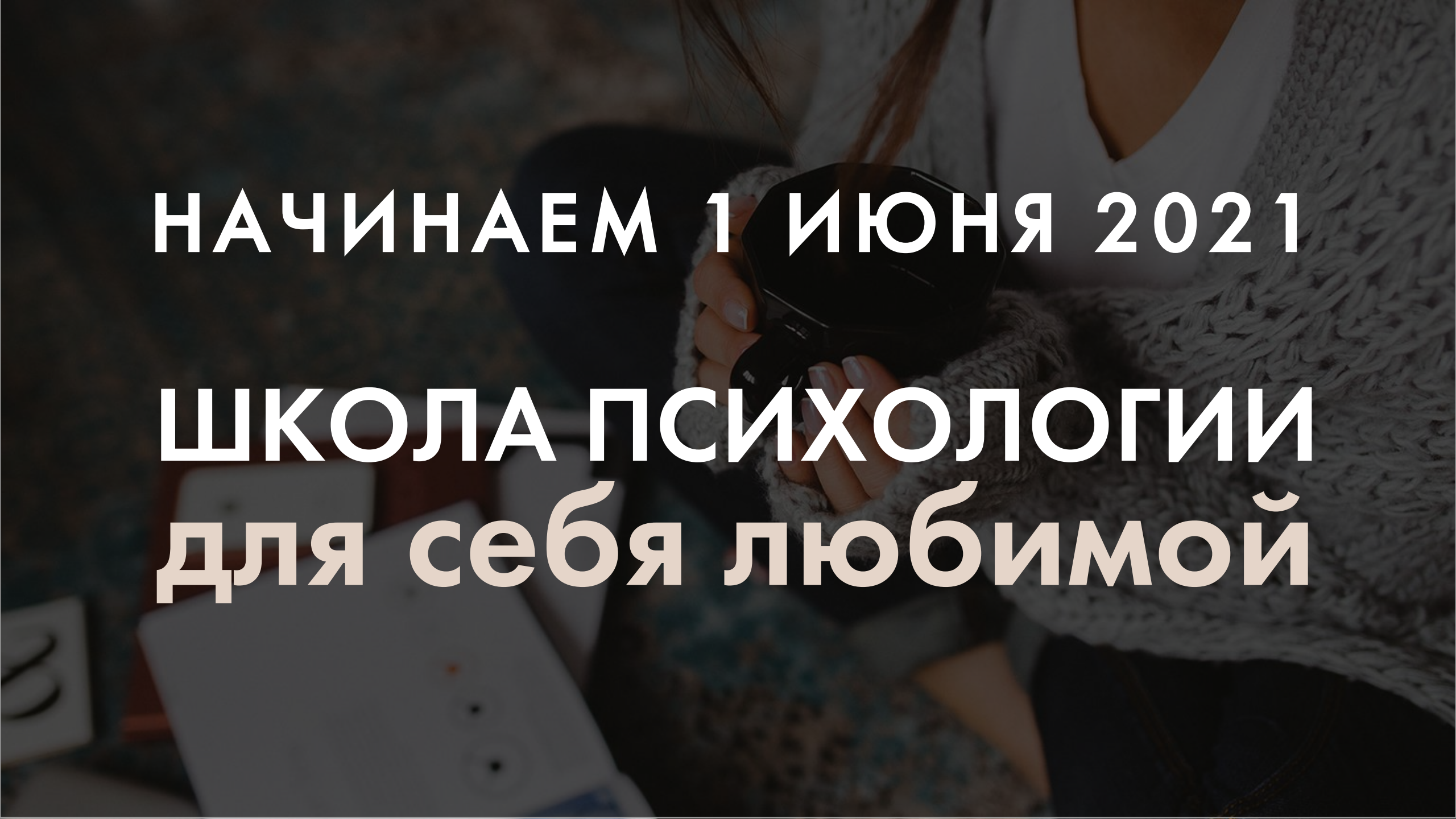


Света

- **Точка А.** Тяжелый диагноз. Обесценивание таланта.
- **Точка Б.** Здорова и зарабатывает на любимом деле.

A person is lying in bed, wearing a grey sweater and white sneakers, reading a book. A cup of coffee is visible on the bed next to them. The scene is dimly lit, creating a cozy atmosphere.

**Кто так же готов осознанно
менять жизнь к лучшему?**

A person with long hair, wearing a white textured sweater, is holding a black camera. The background is slightly blurred, showing some papers and a desk. The text is overlaid in white and light beige colors.

НАЧИНАЕМ 1 ИЮНЯ 2021

ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ
для себя любимой

Варианты участия:	STANDART (1)	ABSOLUTE (2)	VIP (3)
Все задания и дополнительные вебинары согласно программы (можно смотреть в записи в удобное время)	✓	✓	✓
Закрытый чат поддержки для участниц Школы	✓	✓	✓
Доступ к каждому семестру Школы 6 мес от начала	✓	✓	✓
Возможность задавать личные вопросы на вебинаре (отвечаю, если остаётся время на вебинаре)	✓	✓	✓
Возможность задавать личные вопросы с гарантией ответа (анонимно) и слушать в удобное время	✗	✓	✓
Проверка домашних заданий куратором	✗	✓	✗
Проверка домашних заданий лично мной	✗	✗	✓
Количество мест	не ограничено	20 мест	мест нет



Ольга Катерина

Куратор Школы психологии

- Женский коуч, практический психолог, бизнес-тренер, НЛП-практик.
- В развитии 28 лет, из них в психологии 10 лет.
- Основное проф. направление – это коучинг и тренинги для женщин, направленных на раскрытие личности.
- Живу тем, что применяю в жизнь то, чему учусь, ведь счастливые женщины нужны этому миру, и я хочу быть к этому причастной!



Зачем нужен куратор?

- Проверка домашних заданий
- Помочь преодолеть откат
- Поддержка в чате
- **Мотивация**

Стоимость участия:



01.06.2021 – 31.08.2021

АНТИЖЕРТВА



01.09.2021 – 30.11.2021

ЭМОЦИИ

	STANDART (1)	ABSOLUTE (2) с Куратором	VIP (3) мест нет
АНТИЖЕРТВА	6500 ₹ 5500 ₹	9000 ₹ 8000 ₹	12000 ₹
ОБА СЕМЕСТРА	11000 ₹ 9000 ₹	16000 ₹ 14000 ₹	21000 ₹

A person with long brown hair, wearing a white t-shirt and a grey knit vest, is holding a black octagonal mirror. The background is a blurred outdoor setting with a patterned rug and some papers on a table.

Бонус для тех, кто оплатит сегодня
– групповая Коуч-сессия со мной на
повышение мотивации на улучшения в
своей жизни

НАЧИНАЕМ 1 ИЮНЯ 2021

ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ

для себя любимой

Чтобы зафиксировать выгодные условия участия,
оставляйте заявку сейчас

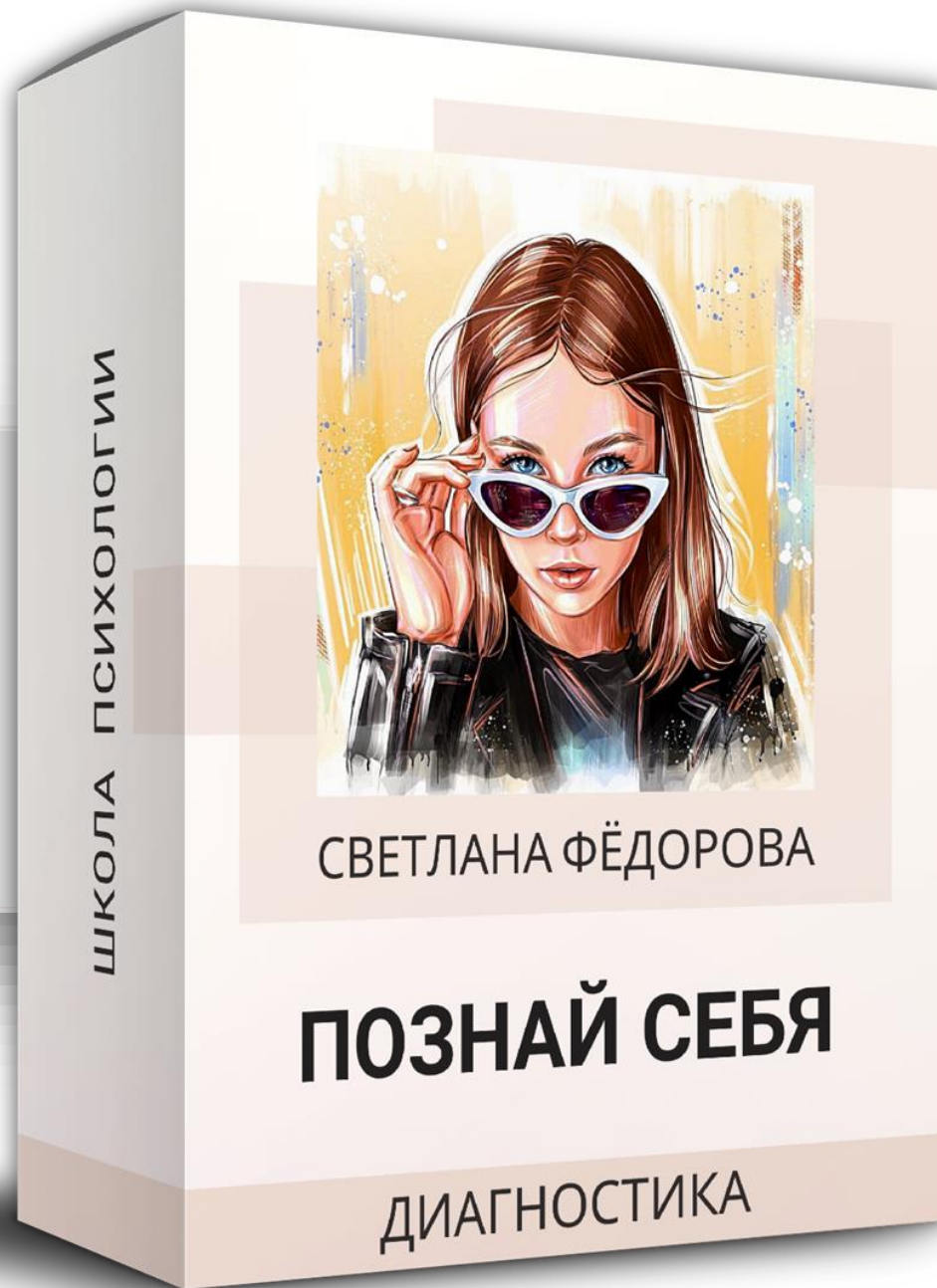


A person with long brown hair, wearing a white t-shirt and a grey knit cardigan, is holding a pair of black sunglasses. The background is a blurred outdoor setting with a patterned rug and a wooden chair.

Рассрочка от банка Тинькофф (+10%)

– написать в поддержку

Бесплатно



Написать в Бот
РОЗОВЫЕ ОЧКИ



Светлана
Фёдорова



FYODOROVASS

@fyodorovass

