

Как поднять самооценку с помощью самокоучинга

(бережно к себе и с удовольствием от жизни)



Светлана Фёдорова

@fyodorovass



Напишите + в чат, если меня хорошо
видно / слышно



Самое важное:



Этот вебинар – это **ВОЗМОЖНОСТЬ**
улучшить свою жизнь.

Я покажу как прокачать свою
самоценность и за счет неё улучшить
свои отношения, финансовое положение
и другие сферы жизни.

Организационные вопросы:

- Продолжительность – примерно 3 часа. Освободите это время полностью!
- Ставьте + или 🔥 в чат, если вам откликается, что я говорю.
- Ответы на все вопросы в конце вебинара.
- **Запись** будет доступна **ТОЛЬКО 48 часов**.



План вебинара:

- Что влияет на самооценку. Моя авторская схема!
- 4 пути работы с самооценкой:
 - через работу с окружением
 - через работу с достижениями
 - через работу с добротой к себе
 - через работу с эмоциями
- 4 типа манипуляторов, которые подавляют твою самооценку
- Презентация «Школы психологии» по самой выгодной цене
- 🔥 **Практика «Подсказки от подсознания»**



Как вам программа?

Напишите столько + или 🔥 в чат, насколько вам нравится программа

+ + + + + 🔥 🔥 🔥 🔥 🔥



🔥 1) Бонус – только для участников живого вебинара

2-х часовой вебинар про Энергию

Что будет в этом вебинаре:

- Какие потери необходимо совершить осознанно, чтобы прибавить себе сил.
- «Свято место пусто не бывает» не просто пословица, а действенный совет. Плюс и Минус пустоты.
- Топ 5 вредных привычек, сжигающих твою энергию.
- Действия, которые уже нельзя откладывать.
- Медитации. Пара штук, польза для энергии прям вот вообще.

Если ты не заленишься, и сделаешь хоть что-то из рекомендованного, то **гарантированно энергии станет больше.**



🔥 2) БОНУС – только для участников живого вебинара

Презентация вебинара

Заполните анкету и вы сразу станете частью...

- 1. Как вы себя чувствуете?
- 2. Как вы себя чувствуете?
- 3. Как вы себя чувствуете?
- 4. Как вы себя чувствуете?
- 5. Как вы себя чувствуете?
- 6. Как вы себя чувствуете?
- 7. Как вы себя чувствуете?
- 8. Как вы себя чувствуете?
- 9. Как вы себя чувствуете?
- 10. Как вы себя чувствуете?

Слайд13

Ваша задача на вебинаре:
Что вы хотите изменить в своей жизни сейчас?

1. Улучшить
2. Улучшить
3. Улучшить
4. Улучшить
5. Улучшить

Слайд14

Вы готовы начать работу с этим занятием прямо сейчас?

Поставьте галочки +

1. Да
2. Да
3. Да
4. Да
5. Да
6. Да
7. Да
8. Да
9. Да
10. Да

Слайд15

Самодисциплина

1. Самодисциплина
2. Самодисциплина
3. Самодисциплина
4. Самодисциплина
5. Самодисциплина
6. Самодисциплина
7. Самодисциплина
8. Самодисциплина
9. Самодисциплина
10. Самодисциплина

Слайд16

Играйте самодисциплину не всерьез!

1. Играйте
2. Играйте
3. Играйте
4. Играйте
5. Играйте
6. Играйте
7. Играйте
8. Играйте
9. Играйте
10. Играйте

Слайд17

Самодисциплина – это внутренняя сила!

Слайд18

Проблемы с самодисциплиной приводят к...

1. Проблемы
2. Проблемы
3. Проблемы
4. Проблемы
5. Проблемы
6. Проблемы
7. Проблемы
8. Проблемы
9. Проблемы
10. Проблемы

Слайд19

Как это работает?

1. Как это работает?
2. Как это работает?
3. Как это работает?
4. Как это работает?
5. Как это работает?
6. Как это работает?
7. Как это работает?
8. Как это работает?
9. Как это работает?
10. Как это работает?

Слайд20

На выдохе есть – оставьте, здоров и сейчас с вами!

Слайд21

Как вы чувствуете на своем занятии?

1. Как вы чувствуете?
2. Как вы чувствуете?
3. Как вы чувствуете?
4. Как вы чувствуете?
5. Как вы чувствуете?
6. Как вы чувствуете?
7. Как вы чувствуете?
8. Как вы чувствуете?
9. Как вы чувствуете?
10. Как вы чувствуете?

Слайд22

Что влияет на самодисциплину?

Слайд23

4 пути развития Самодисциплины:

1. Путь 1
2. Путь 2
3. Путь 3
4. Путь 4

Слайд24

Сила воли

1. Сила воли
2. Сила воли
3. Сила воли
4. Сила воли
5. Сила воли
6. Сила воли
7. Сила воли
8. Сила воли
9. Сила воли
10. Сила воли

Слайд25

Мотивация

1. Мотивация
2. Мотивация
3. Мотивация
4. Мотивация
5. Мотивация
6. Мотивация
7. Мотивация
8. Мотивация
9. Мотивация
10. Мотивация

Слайд26

Цели

1. Цели
2. Цели
3. Цели
4. Цели
5. Цели
6. Цели
7. Цели
8. Цели
9. Цели
10. Цели

Слайд27

Путь 1: Самодисциплина

Слайд28

Есть ваш путь...

Слайд29

Если у тебя слабая самодисциплина, то ты не сможешь добиться больших успехов!

Слайд30

4 типа манипуляторов, которые нарушают твою самодисциплину!

Слайд31

Дистанция

1. Дистанция
2. Дистанция
3. Дистанция
4. Дистанция
5. Дистанция
6. Дистанция
7. Дистанция
8. Дистанция
9. Дистанция
10. Дистанция

Слайд32

Триггер

1. Триггер
2. Триггер
3. Триггер
4. Триггер
5. Триггер
6. Триггер
7. Триггер
8. Триггер
9. Триггер
10. Триггер

Слайд33

Хулиган

1. Хулиган
2. Хулиган
3. Хулиган
4. Хулиган
5. Хулиган
6. Хулиган
7. Хулиган
8. Хулиган
9. Хулиган
10. Хулиган

Слайд34

Судья

1. Судья
2. Судья
3. Судья
4. Судья
5. Судья
6. Судья
7. Судья
8. Судья
9. Судья
10. Судья

Слайд35

Что делать, чтобы противостоять?

Слайд36

Здоровье (Ранжи) – защита от манипуляций!

Слайд37

Ваши чувства?

Слайд38

Дайте ответ!

1. Дайте ответ!
2. Дайте ответ!
3. Дайте ответ!
4. Дайте ответ!
5. Дайте ответ!
6. Дайте ответ!
7. Дайте ответ!
8. Дайте ответ!
9. Дайте ответ!
10. Дайте ответ!

Слайд39

Помогает ли своим близким?

1. Помогает
2. Помогает
3. Помогает
4. Помогает
5. Помогает
6. Помогает
7. Помогает
8. Помогает
9. Помогает
10. Помогает

Слайд40

Путь 2: Самодисциплина

Слайд41

Проблема

1. Проблема
2. Проблема
3. Проблема
4. Проблема
5. Проблема
6. Проблема
7. Проблема
8. Проблема
9. Проблема
10. Проблема

Слайд42

🔥 3) Бонус – только для участников живого вебинара

Техники самопомощи в стрессе

Что будет в этом вебинаре:

- Три дыхательные практики на все случаи жизни.
- Техника работы со страхом.
- Приступ паники. Простая классная техника, практиковать которую можно в любое время и в любом месте.
- Гнев и агрессия. Лайфхаки, как справляться.
- Ментальные техники по работе со стрессом.



Самое интересное:



Трансформационная практика

«Подсказки от подсознания»

Будем доставать из бессознательного подсказки, идеи, как именно в твоей жизни, какими способами **конкретно твою самооценку усилить** для качественных изменений в жизни.

Обо мне: Светлана Фёдорова

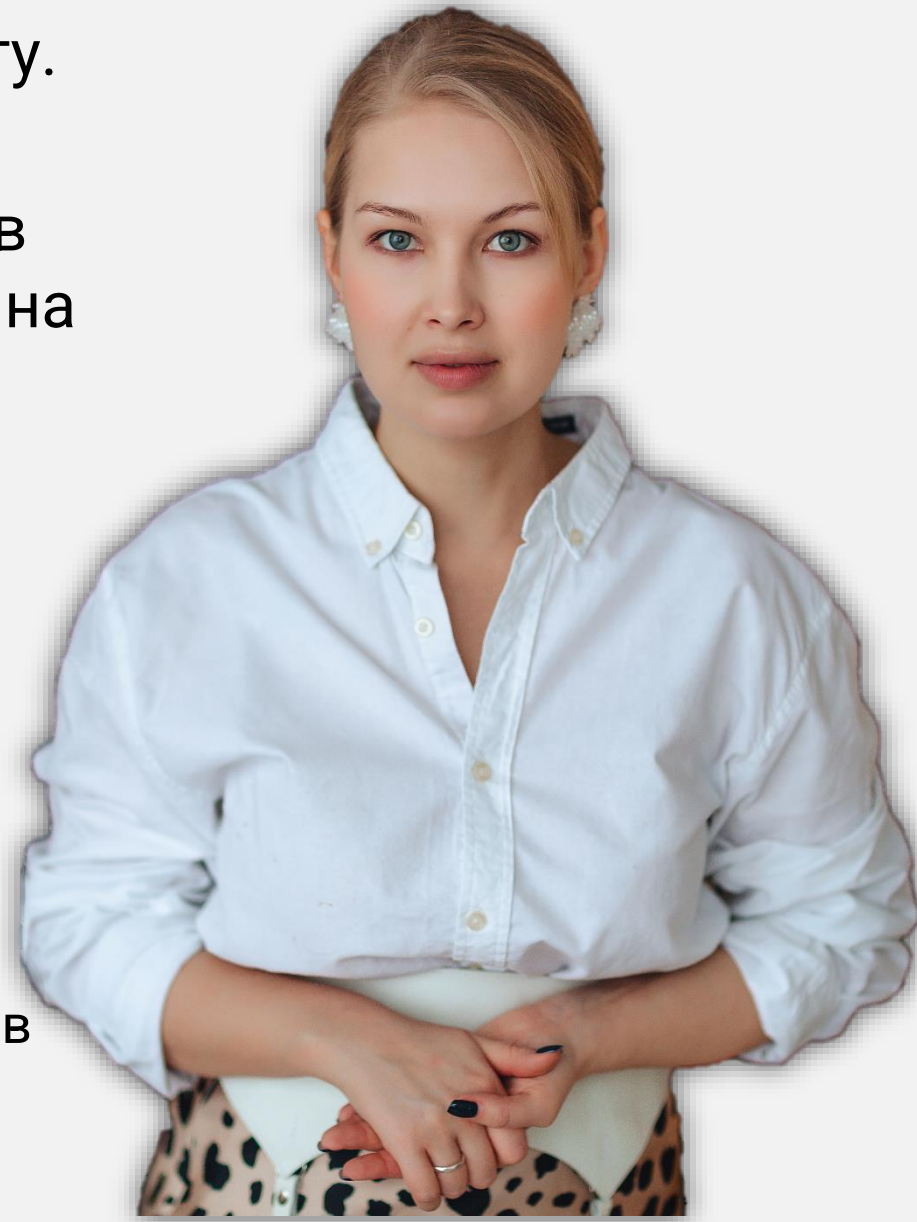
Клинический психолог, Член ЕАРПП (Европейская Ассоциация Развития Психоанализа и Психотерапии)

- с 15 лет в практической психологии
- Соавтор книги «Грани отношений»
- Автор статей для журнала FLACON
- Автор книги «Попавшие в сети»
- Автор проекта «Школа психологии для себя любимой»
- Более 3000 часов работы с клиентами и более 500 часов личной терапии и профессиональной переподготовки
- Помогаю **налаживать здоровые отношения с собой и с другими**, профессионально поддерживаю в кризисах и в поисках себя



Мои принципы работы:

- **Экологичность:** бережное отношение к клиенту.
- **Адекватная честность:** не обещаю сверхбыстрых результатов, потому что работаю в бережном для психики режиме не на скорость, а на устойчивые изменения!
- **Упор на самостоятельность:** обучаю, как качественную психологию использовать самостоятельно для решения твоих проблем, не подсаживаю на себя.
- Владею самыми крутыми психологическими инструментами: качественный **коучинг от ICF, КПТ** (метаанализ из 115 исследований доказывает эффективность), **психоанализ** (старейшее направление в психологии, самое изученное на сегодняшний день)



Не даю волшебных таблеток, но задаю волшебные вопросы!



nahlebnitza Блин сложно читать ответы других. Сердце бьется чаще, голова кругом от разблокированных воспоминаний.



zvetoзка Как всегда очень крутой вопрос! 🔥 У меня чудо жизни. Как то подзатерлось это, а благодаря твоему вопросу я вспомнила



el.ionova Казалось бы, такой простой вопрос, и пальцы уже написали "всё прекрасно", а потом начался внутренний диалог. Честнее будет сказать, что многое))) к остальным просто само слово "прекрасно" не совсем подходит 🤔



roxy2582 Оооо!!! Света!!! Спасибо, что напомнила!!! Я же хотела этой осенью провести выходные с семьей на какой-нибудь базе отдыха! Точно! Пойду, посмотрю, куда отправимся. Обожаю поездки! Это будем моё личное чудо ❤️

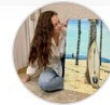


chernikalena1986 А ответы будут? Не смогла ответить на вопрос 😬

1 нед. Нравится: 4 Ответить



fyodorovass @chernikalena1986 ответы каждый должен придумать сам



v.i.v.art Света, спасибо за эти вопросы, я обалдеваю как они запускают внутри что то во мне 😁
❤️ Когда ты отвечаешь себе честно на вопрос.



svetlanagaffa Ну, Света 😂 ты что ж думать нас заставляешь. А если серьезно, то планы на осень - это закончить обучение максимально эффективно и найти и начать работать с первым клиентом. При этом с заботой к себе

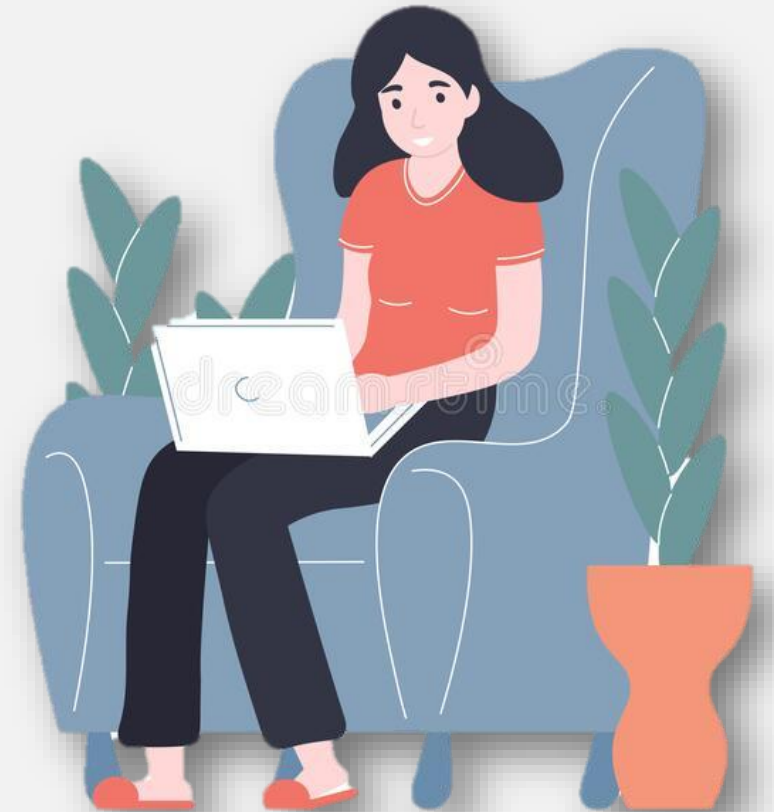


v.i.v.art Ой, наболевший вопрос, как раз один из тех которые хочу с тобой обсудить на консультации...



Напишите цифру в чат, если сталкивались с этим:

- 1) АБЬЮЗЬЮЗИВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ
- 2) НЕ КАЙФУЮ ОТ РАБОТЫ
- 3) СЧИТАЮ СЕБЯ НЕДОСТОЙНОЙ ЧЕГО-ТО
- 4) ОБЕСЦЕНИВАЮ СЕБЯ
- 5) НЕ МОГУ СДЕРЖАТЬ ЭМОЦИИ
- 6) НЕ УМЕЮ ОТДЫХАТЬ
- 7) НЕ ХВАТАЕТ ДЕНЕГ НА СЕБЯ
- 8) ВСЁ ВРЕМЯ ЧУВСТВУЮ СЕБЯ УСТАВШЕЙ
- 9) ТРЕВОГА ПО ЛЮБОМУ ПОВОДУ



Ваш запрос на вебинар:

Что вы хотите изменить в своём внутреннем состоянии? – пишите в чате

 **это важно** 



**Вы готовы начать работу
с этим запросом прямо сейчас?**

Поставьте в чат + + + + + 🔥 🔥 🔥 🔥 🔥

и мы начинаем



САМОЦЕННОСТЬ

это состояние личности,
которое включает в себя

ЭМОЦИИ

отношение к себе

целостность

понимание
своего образа

принятие себя

независимо от каких-
либо факторов

Здоровая самооценка НЕ ЗАВИСИТ:

- 1) От реакции на вас других людей
- 2) От ваших результатов
- 3) От сферы деятельности
- 4) Внешнего вида
- 5) Веса
- 6) Здоровья
- 7) Семейного положения
- 8) Уровня дохода



Встречались ли вы с обесцениваем в своей жизни?

Самоценность – это **внутренний стержень личности, который составляет её суть.**



Проблемы с самооценностью приводят к неврозам, неприятию себя, неспособностью полюбить себя и может вылиться в серьезные заболевания не только физического, но и вашего психического здоровья.



Как это работает?

Один из самых популярных сценариев жизни в нашей стране:

- НЕ СВОЯ ЦЕЛЬ
- НЕ ТА РАБОТА
- НЕ СВОЯ ЖИЗНЬ
- ОРИЕНТИР НА РЕЗУЛЬТАТЫ ДРУГИХ
- ВЫГОРАНИЕ
- СТРЕСС
- СМЕРТЬ



**Но выход есть – оставайтесь
здесь и сейчас со мной**



Как вы чувствуете насколько сейчас ваша самооценка крепкая?

оцените по шкале от 1 до 10, где:

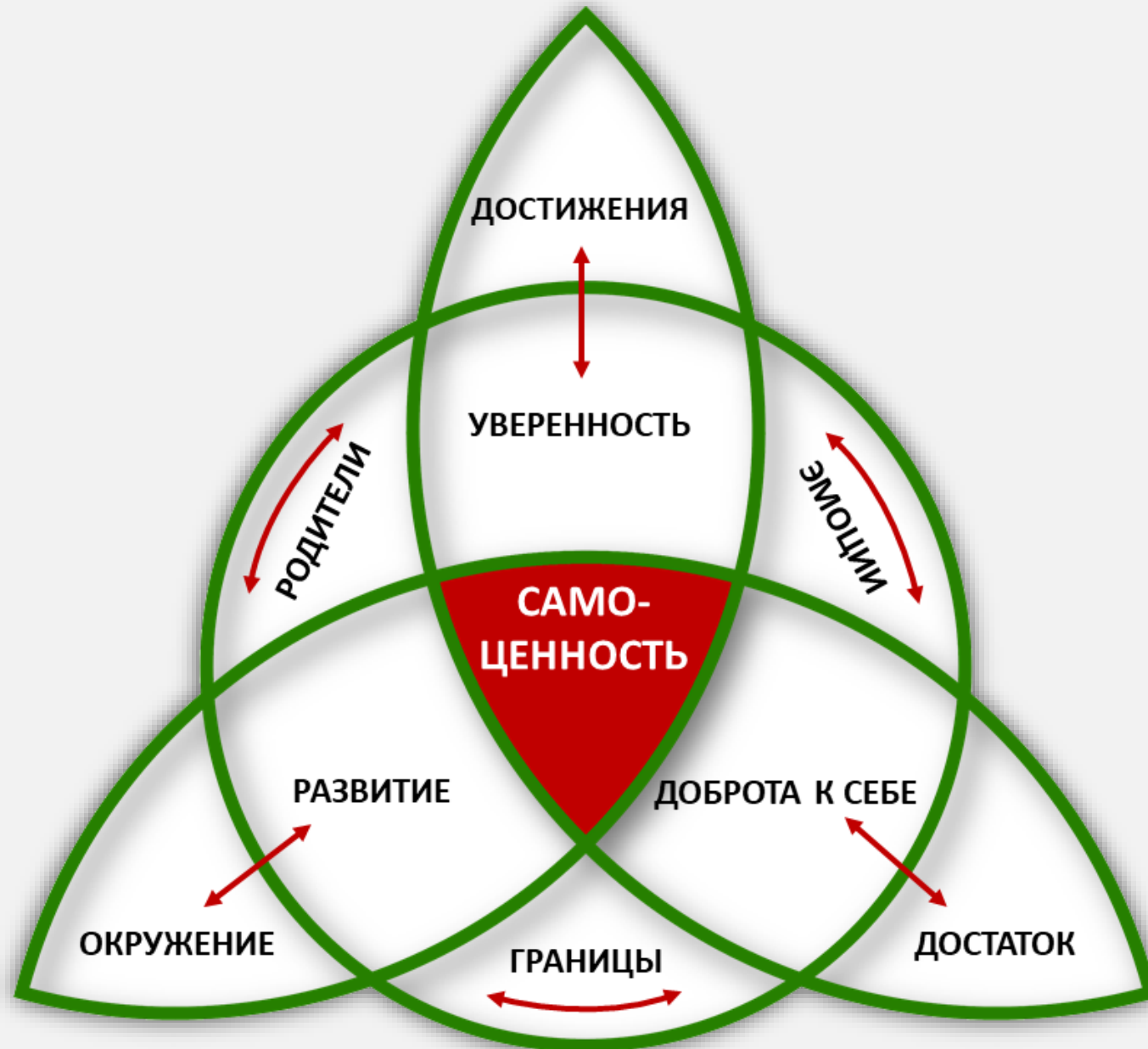
1 – я вечно уставшая, никому неинтересная, другие точно лучше, чем я, не могу смотреть на себя в зеркале, живу на прожиточный минимум



10 – кайфую от себя, от жизни, хорошо зарабатываю, классные отношения с людьми, чувство собственной значимости в этом мире, ориентирование на собственный комфорт, забота о себе



Что влияет на самооценку?



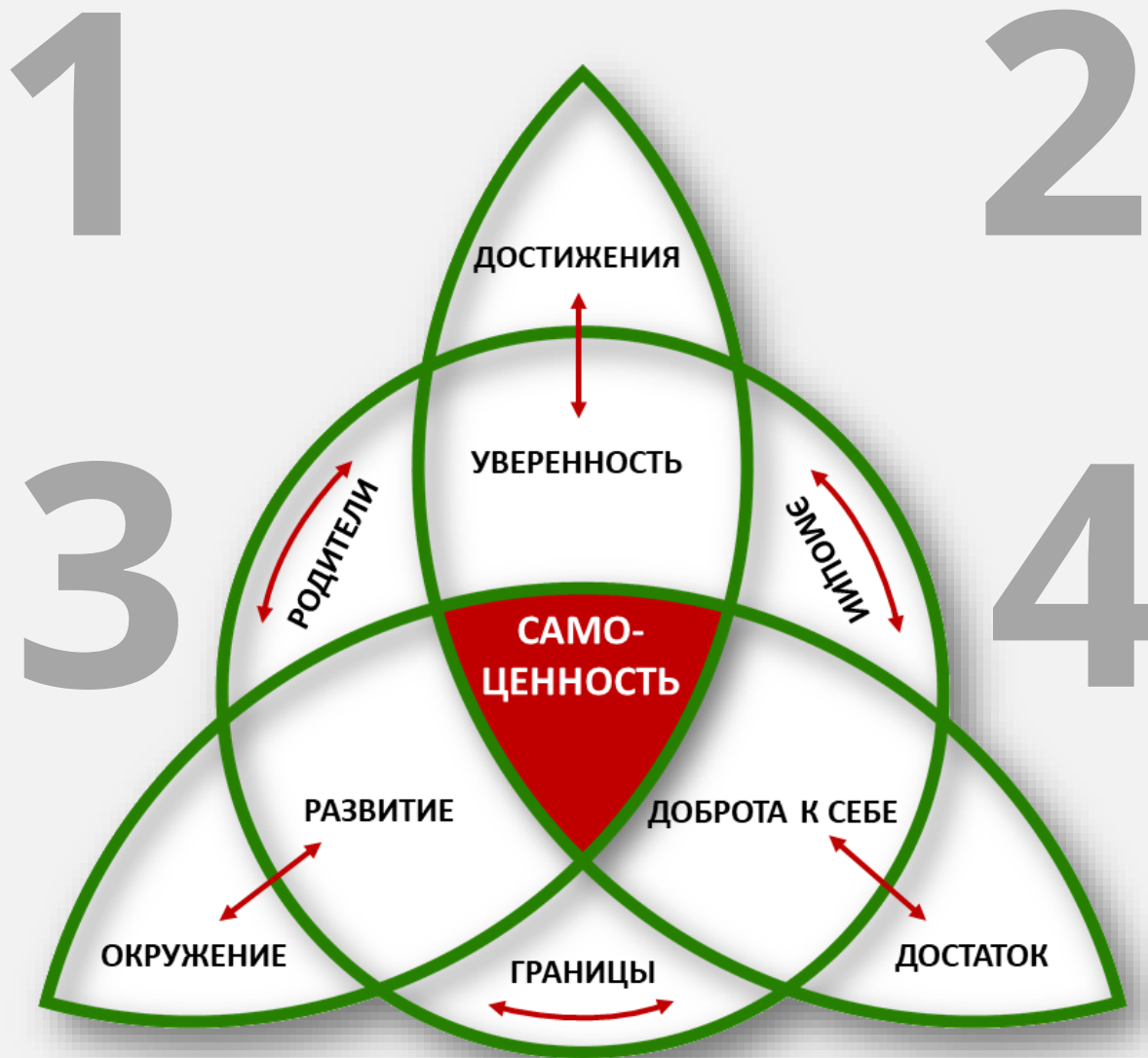
4 пути развития Самоценности:

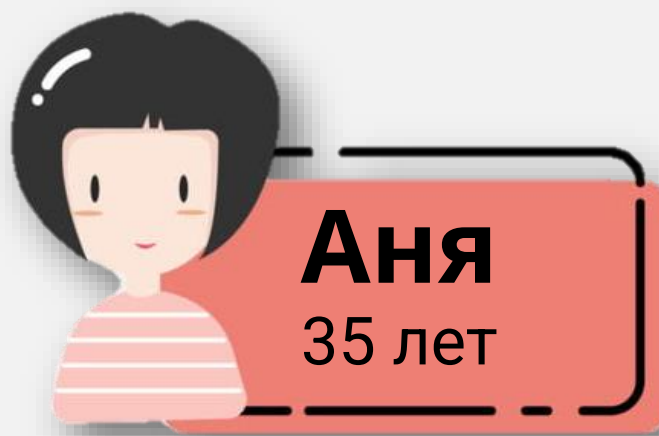
Окружение
↓
Развитие
↓
Самоценность

Достаток
↓
Доброта к себе
↓
Самоценность

Достижения
↓
Уверенность
↓
Самоценность

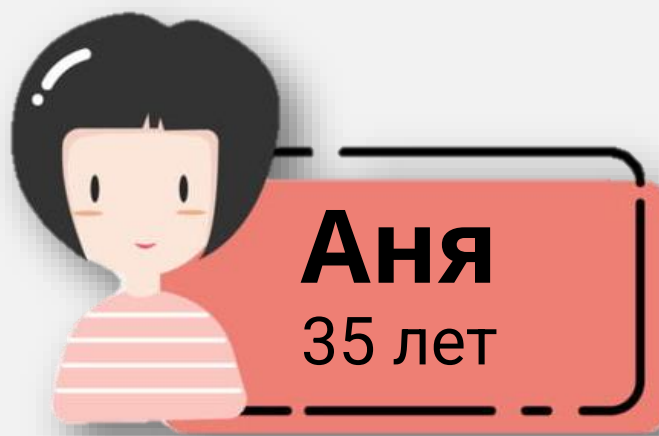
Эмоции
↓
Энергия
↓
Самоценность





С чем пришла:

- Апатия и усталость
- Вера в себя погасла за годы брака
- Конфликты с мужем
- Окружение: есть друзья и родные, которые любят Анну, но не поддерживают, и она не умеет запрашивать нужную поддержку
- Самоподдержка на 3 из 10: еда как новые эмоции, книги и блоги
- Работала офис менеджером



Начало перемен:

- Услышала на одном из вебинаров, что нужно прокачать окружение
- Захотела разобраться, что делать с отношениями с мужем
- Поиск нового окружения в реале не дал результатов
- В онлайн пространстве новым окружением стала моя Школа Психологии

Результаты ПОСЛЕ Школы психологии:



- Поняла, что муж манипулятор по типу «Судья»
- Стала жить отдельно, т.к. такой тип как её муж высасывает энергию
- Поняла, какая ей самой нужна поддержка, научилась её запрашивать и от близких теперь её получает
- Выучилась на методолога, потихонечку переходит в новую сферу, чтобы иметь больше свободы
- Прибавилось уверенности в себе, появились новые онлайн друзья, Аня смело ставит амбициозные цели и идет к ним
- Новая цель Ани – переехать в другую страну

Путь Ани:

Окружение

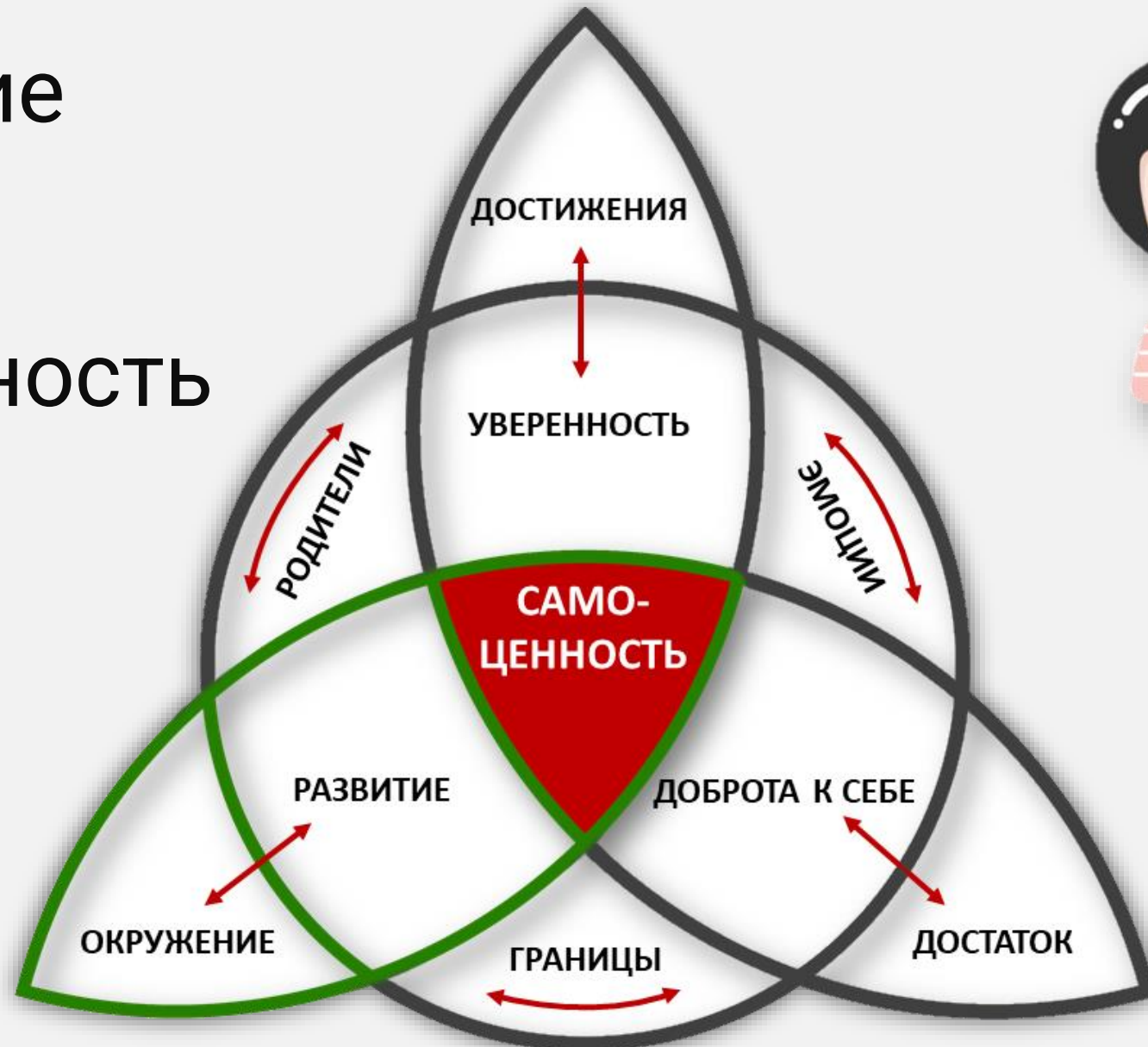


Развитие



Самоценность

1



Аня
35 лет

Есть ещё пути...



Если у тебя **слабая самооценка**, то ты постоянно будешь становиться жертвой манипуляторов.

Не всегда люди понимают, что ими сманипулировали.



**4 типа манипуляторов,
которые подавляют твою самооценку**

Диктатор

Манипулятор такого типа стремится показать партнеру по общению свою силу, свою власть, свой авторитет, своих высоких покровителей.

Он любит управлять партнером с помощью приказов или настойчивых просьб, особенно если занимает более высокое положение.

Когда не хватает своих аргументов, то он стремится поднять свою значимость, прибегая к цитированию известных авторитетов, ссылаясь на своих знакомых, свои связи.

- Кто сталкивался - ставим +



Тряпка

Манипулирование строится на том, что манипулятор подает себя как жертву Диктатора.

Манипулятор демонстрирует всем окружающим и конкретному партнеру по общению, что вообще-то он нормальный человек, хороший ученик или работник.

Всё у него обычно получается.



- Кто сталкивался - ставим +

Хулиган

Агрессивный манипулятор.

Он сознательно демонстрирует партнеру недоброжелательность, может использовать угрозы, оскорбления и хамство для нагнетания напряженности в общении.

С помощью агрессивных, а порой и хулиганских действий он стремится поставить партнера в неловкое положение, лишит его спокойной, привычной атмосферы общения и добиться за счет этого исполнения своей воли.

- Кто сталкивался - ставим +



Судья

Этот манипулятор предстает перед партнером всезнающим критиком, бесцеремонным обличителем и обвинителем.

Он категорично высказывает и утверждает свою точку зрения, дает оценки событиям и людям, заставляет кого-то признать свои ошибки и свою вину.

Судья получает свой выигрыш в виде реакций, которые он наблюдает у партнеров по общению. Это могут быть чувства смущения, страха, неловкости, связанные с неспособностью партнера что-либо возразить в ответ на предъявленные упреки и обвинения.

- Кто сталкивался - ставим +



Что делать, чтобы противостоять?

Напишите в чат как с этим работать
или как вы с этим работаете

здоровые Границы = защита от манипуляций!

Упражнение про ваш дом и беспардонных гостей



Ваши чувства?



Давай сверимся?

Пройдите **тест на здоровые границы:**

1. Тебе не нужно чужое одобрение или совет, чтобы принять решение
2. Точно знаешь свою цель и планомерно двигаешься к ней
3. Знаешь свои ценности и умеешь их транслировать
4. Уважаешь границы, желания и потребности других людей
5. Спокойно идешь на компромиссы
6. Сравнение себя с другими не причиняет боль
7. Не требуешь от мира, что он должен соответствовать твоим желаниям
8. Комфортно в коммуникации с незнакомыми людьми

• Один пункт - 1 балл

Посчитайте сумму баллов

1-3 – Стоит поработать над границами, иначе ты потенциальная жертва для манипуляций.

3-6 – Границы неплохие, но нуждаются в укреплении. если попадается сильный манипулятор, то границы прогнутся. Кроме того, ты сама позволишь прогнуть свои границы очень значимому для тебя человеку и это принесёт тебе страдания.

7-8 – Если у тебя всё хорошо, то зачем тогда ты здесь? Не обманываешь ли ты себя?



**Для тех, кто хочет укрепить свои границы
торжественно презентую вам свой
авторский проект !!!**

Сегодня есть возможность участия по самой выгодной цене





ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ для себя любимой

Старт – 1 марта

Как всё начиналось: история Школы психологии



1 декабря 2017 - ноябрь 2019

Клуб SUPERWOMAN - группа ВК



1 декабря 2019 - 42 участника - Школа психологии -
Школа психологии для себя любимой ❤️

• Всего прошло около 1000 человек - **сейчас 3-й сезон**



1 марта 2022 г. – запускаем новый формат Школы !

Я считаю, что моя Школа психологии **нужна ВСЕМ!**

потому что:

Нужно обучаться базовой психологии с детства

Найти хорошего психолога – реальная ПРОБЛЕМА

Качественно изменить свою жизнь можно только благодаря смене мышления, в т.ч. через психологию!

Структура Школа психологии

4 семестра

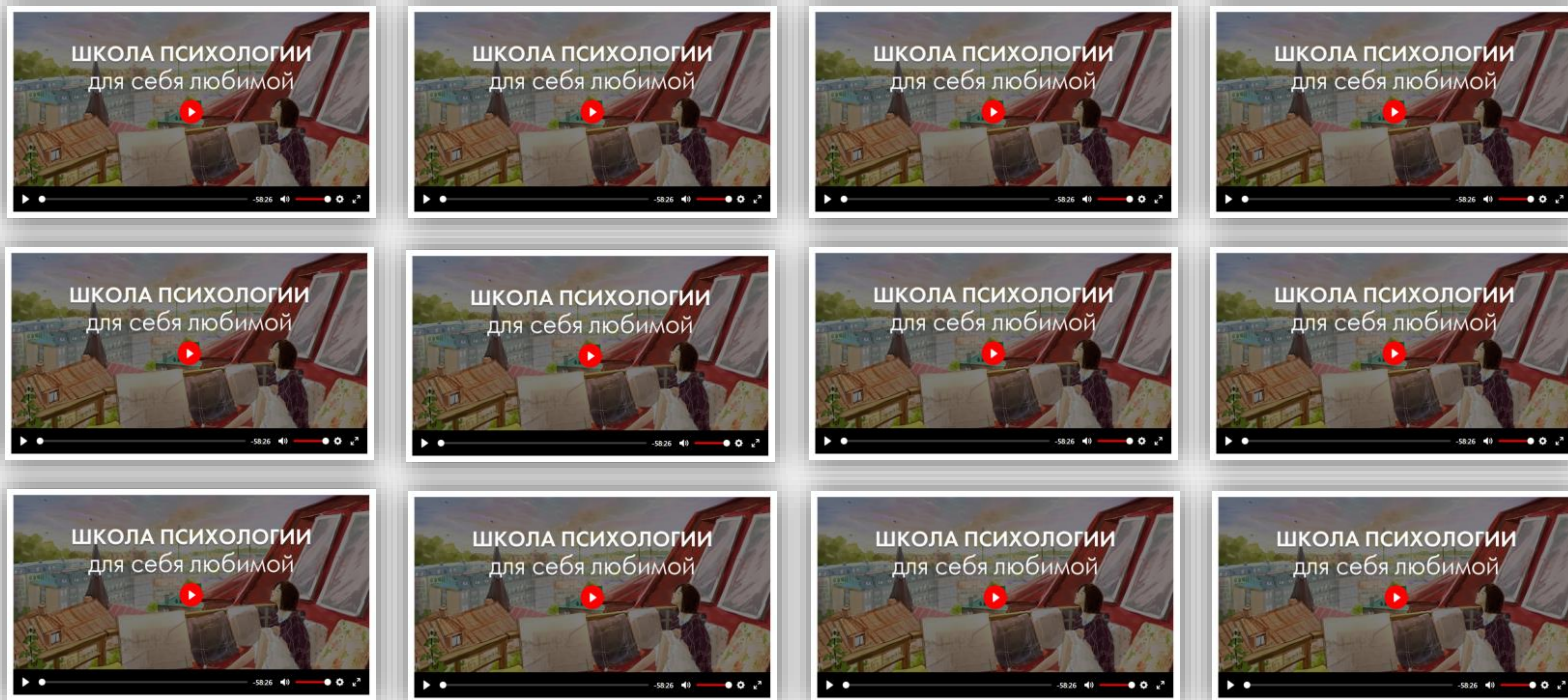
Границы Антижертва Эмоции Родители



Продолжительность каждого – 3 месяца – всего **Год**

Структура Школа психологии

12 уроков в каждом семестре – всего 48 за год

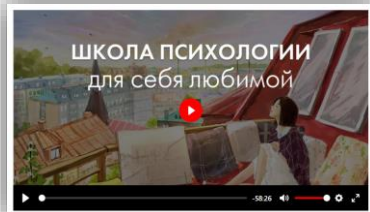
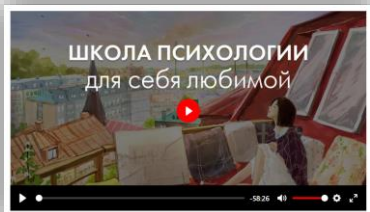
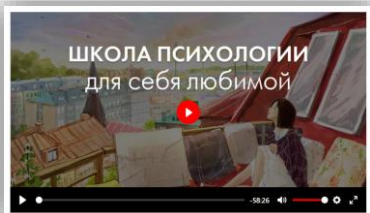


- **4 урока в месяц (15-20 мин)**
- **4 задания в месяц**
- **4 проверки ДЗ**

+ Дополнительные тематические вебинары (бесплатно)

Структура Школа психологии

Поддержка кураторов и моя



Каждый месяц:

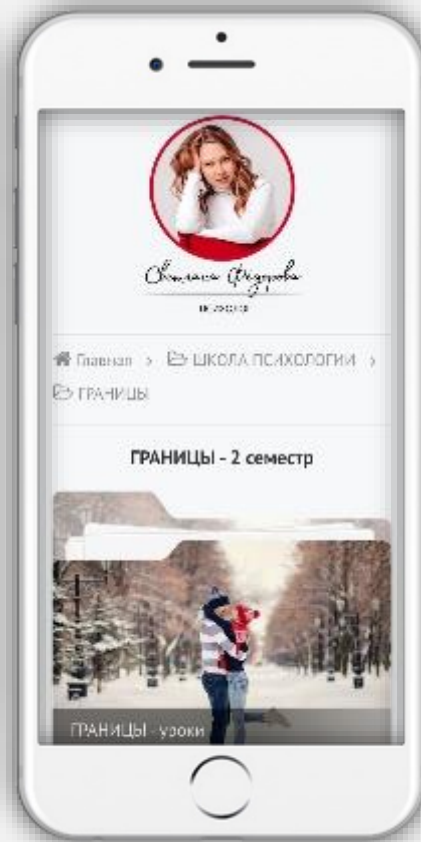
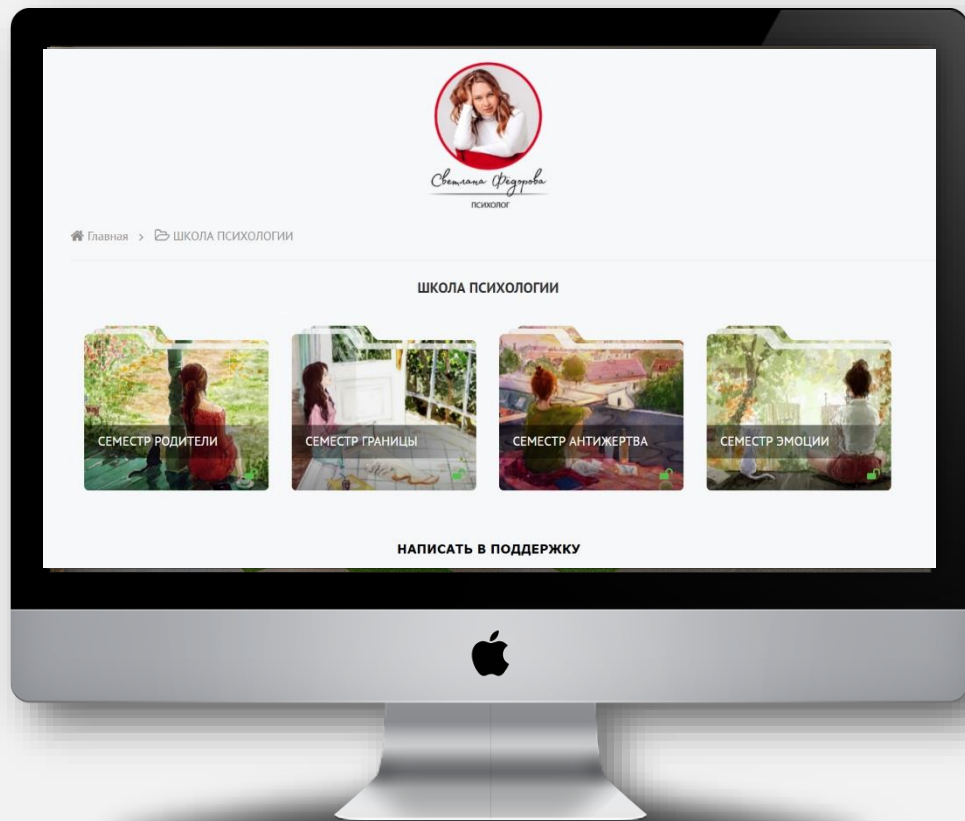
- 1 групповая коуч-сессия со С.Фёдоровой
 - 1 групповая коуч-сессия с Куратором
 - 1 встреча «Ответы на вопросы» со С.Фёдоровой
- + Общий чат для участников**

В зависимости от выбранного вами тарифа участия

Почему **чтение книг и хождение по вебинарам** **не так эффективно** в сравнении с работой в Школе психологии?

- X** Нет поддерживающего окружения
- X** Нет систематизированной работы
- X** Книги не дают столько мотивации
- X** Обратная связь отсутствует
- X** Подмена понятий: «накопительство информации» путается с «действиями, реально меняющими жизнь»
- X** В книгах не разбирается именно ваша индивидуальная ситуация

Как организован процесс обучения в Школе



- Доступ к урокам, заданиям и вебинарам **на учебной платформе** с любого устройства
- Всё **онлайн** в удобное для вас время
- **Запись уроков** и коуч-сессий предоставляется

Доступ ко всем материалам 6 месяцев с начала семестра

Этот проект для тех, кто хочет:

- ✓ Пересмотреть влияние родительского воспитания на свою жизнь.
- ✓ Научиться защищать свои границы.
- ✓ Позицию взрослого встроить в свою жизнь.
- ✓ Научиться понимать свои эмоции и управлять ими.
- ✓ **Понять корни своих проблем, осознать свои негативные сценарии и получить знания и ресурсы для их изменения.**

Какие могут быть мощные результаты после Школы

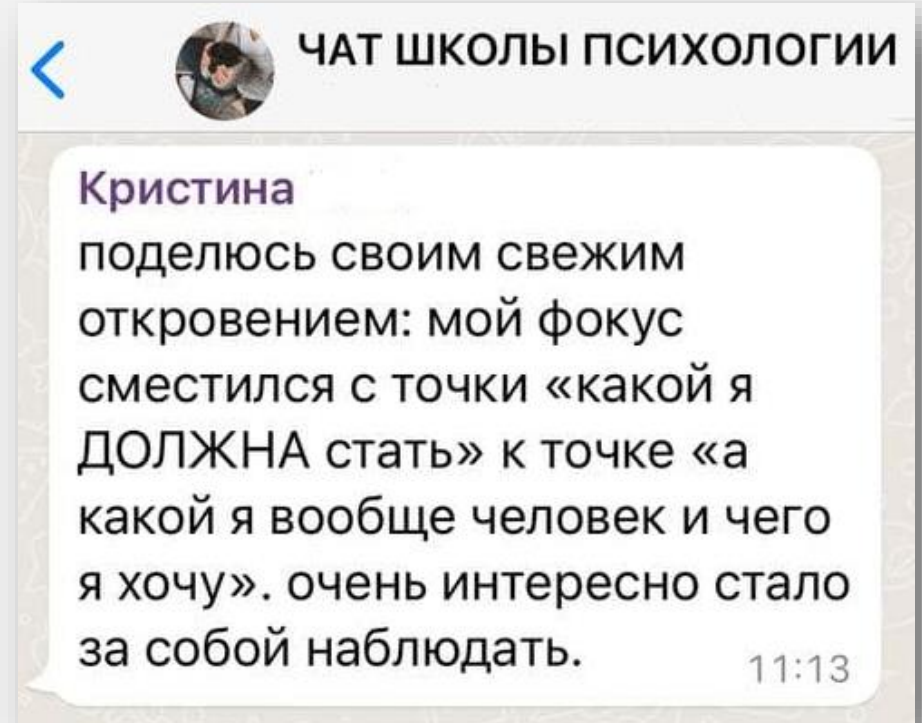


Начать жить в комфорте с собой



Я пришла летом и поняла, что пройду всю школу, так как ооочень интересно стало 😊 удивительное знакомство с собой, увлекает) иногда конечно не с лучшей стороны и не всегда приятно, при этом кайф от того, что могу управлять своей жизнью 16:04

И жить в комфорте с собой это очень круто 16:05



Понять что ты хочешь и какая ты

Какие могут быть мощные результаты после Школы



Осознать все свои «затыки», блокирующие позитивные изменения



Екатерина

Доброе всем утро! Это бесконечный процесс, начинаешь разбираться в себе как в жертве, выясняется что в комплекте прилагается контролёр и спасатель, погружаешься в эту тему. Дальше тебя накрывает, что вообще-то с родителями нужно поработать, а ещё



непонятно что с эмоциями, куда их девать. И границы то на самом деле выстроены не достаточные, а как их выстраивать? Остаётся только один вариант - пройти всю школу полностью. А дальше что? Есть ли жизнь после школы психологии?)



08:48

Какие могут быть мощные результаты после Школы



Начать уделять больше времени себе любимой и близким,
вместо того, чтобы спасать других



  ЧАТ ШКОЛЫ ПСИХОЛОГИИ

Всем привет! Тоже поделюсь инсайтом. Начала зимой с Разборок, потом пошла сразу в Школу Психологии на год) При том, что иду черепашьям шагом, отслеживаю изменения.

Я всю жизнь всех спасала и считала, что это прям ОК. А сейчас спокойно реагирую - понимаю, что у всех всё ок. И если бы люди захотели - они смогли бы сами исправить свое положение. Если не




свое положение. Если не меняют - значит им тепло и уютно в своей джопе)) Честно говоря, сейчас жить мне значительно легче и времени на себя, свою семью значительно высвободилось. ШП и Разборки - это просто огнище!!! ❤️

И отдельное спасибо всем, кто делится здесь в чате своими мыслями - это тоже очень помогает, даже если просто подумать в этом направлении. Поэтому спасибо чату! ❤️🔥

Какие могут быть мощные результаты после Школы



Улучшить отношения с Родителями и своими детьми

< 2  ЧАТ ШКОЛЫ ПСИХОЛОГИИ
Lina ШП1-21, Александра, Алёна Ш.

Юлия ШП1-21

И вообще программу Родители можно применять во всех сферах своей жизни. Я в этом убедилась. И как мама, и как дочь, и как жена. Буду продолжать обучение в Вашей школе и останавливаться не собираюсь. Буду продолжать обучение в Вашей школе дальше с удовольствием!!! 😍

12:21

Для меня этот семестр тоже не особо приятный хоть и второй год в школе. Но сегодня сравнила результаты заданий прошлого года и этого, я очень сильно выросла и изменилась! Другие эмоции, другие взгляды на жизнь и родителей!



18:38

Изменить взгляды на жизнь, чувствовать больше радости

Какие могут быть мощные результаты после Школы



Научиться не бояться трудностей в жизни, принимать решения самостоятельно



Света, привет.
А ещё, я забыла написать в своём отзыве к ШП, что я научилась преодолевать избегание трудностей.
Я всегда от них бегала. И от работы. И от неприятного, и того, что не получается.



Я не могу отследить, где и что во мне поменялось. Но я научилась возвращаться к брошенному. Делать паузу и браться за трудное. Решаться на какие-то действие с твёрдым пониманием, что если последствия мне не понравятся, то это нормально. И то, что я с ними справлюсь.

Я не знаю что это, и мне безумно страшно.
Но я делаю.




Какие могут быть мощные результаты после Школы



Повзрослеть и вырасти ментально



< 1  **ЧАТ ШКОЛЫ ПСИХОЛОГИИ**
★ Lina ШП1-21, Александра, Алёна Ш..

Вчера смотрела вебинар Про
взрослость, очень сильный и я
в процессе вебинар
проЖивала себя, вспоминала
очень многое из детства.. Не
могу передать словами что я
чувствовала, но хочу
поблагодарить Светлану!!! Все
вопросы ситуации, все очень
актуально!!!!!! 🙏💖 Спасибо!!!!

16:24



Привет) Догоняю потихоньку
курс в своём темпе. Много
открытий о себе, много чего
встаёт в голове на свои места,
где-то через боль, но за
которой потом следует
облегчение. Много изменений
происходит прямо сейчас,
которых я даже не ожидала.
Руководитель позавчера
сказал, что я очень выросла
ментально, когда пришла к
нему обсудить вопросы 😊

14:57

Мои экспертные фишки:

- Работаю, опираясь на науку, знания о мозге, новейшие исследования, личный опыт и опыт клиентов.
- Доношу информацию понятно, лаконично и с юмором :)
- Отсутствие «воды», только чистый концентрат информации.
- Четкая и понятная структура уроков, которая не оставит пробелов в ваших знаниях.



Программа семестра ГРАНИЦЫ (Март – Май 2022)

- **1 месяц (Март)**

1 урок: Виды и типы границ.

2 урок: Как формируются границы.

3 урок: Как отличить манипуляторов и противостоять им.

4 урок: Учимся говорить «Нет».



- **2 месяц (Апрель)**

5 урок: Как в конфликте сохранять отношения, а не разрушать.

6 урок: Границы с собой: как себя беречь.

7 урок: Баланс «братъ-давать» как основа здоровых отношений.

8 урок: Внутренняя сила, как вырастить опору внутри себя.

Программа семестра ГРАНИЦЫ (Март – Май 2022)

- **3 месяц (Май)**

9 урок: Границы с партнером, или делаем любовные отношения комфортными.

10 урок: Визуализация границ: 2 медитативные практики для укрепления своих границ.

11 урок: Как повысить самооценку.

12 урок: Что теперь я знаю о своих границах. Поддерживающий план на будущее.

Результат семестра ГРАНИЦЫ (Март – Май 2022)

- Ты станешь увереннее в себе, сильнее, смелее, здоровее!
- Ты будешь отказывать без чувства вины.
- Ты легко будешь распознавать манипуляторов, сможешь не поддаваться их влиянию.
- Будешь гибче в отношениях с другими без ущерба для себя.
- Появится больше заботы о себе.
- Станешь стабильнее в эмоциональном плане.
- Усилится уважение к себе и к своей жизни.

Программа семестра АНТИЖЕРТВА (Июнь – Август 2022)

- **1 месяц (Июнь)**

1 урок: Как перестать страдать и начать радоваться жизни. Что конкретно делать.

2 урок: Формулируем, что есть успех лично для тебя и как тебе экологично к нему прийти.

3 урок: Жить, а не выживать! Практикуем жизнь в наполненности, а не в дефиците.

4 урок: Отношения в любви, а не борьбе. Что надо делать, чтоб в отношениях наполняться.



Программа семестра АНТИЖЕРТВА (Июнь – Август 2022)

- **2 месяц (Июль)**

5 урок: Бесконечная усталость и тревога. Как с этим разбираться.

6 урок: Личная трансформация. Запускаем позитивные перемены!

7 урок: Как перестать растрачивать себя на тех, кто этого не оценит.

8 урок: Бережём свои внутренние ресурсы, грамотное управление своей энергией.

- **3 месяц (Август)**

9 урок: Профилактика выгорания

10 урок: Личный кризис. Не бояться, а получать от него пользу!

11 урок: Здоровая любовь, по каким признакам её распознать. И как её создать.

12 урок: Расправляем свои крылья! Поддерживающий план на будущее

Результат семестра АНТИЖЕРТВА (Июнь – Август 2022)

- После этого семестра удовольствия от жизни станет больше.
- Чувство несправедливости больше не будет тебя так сильно ранить.
- Ты выйдешь из колеи бытового садомазохизма.
- Внутренний контролёр и внутренний критик притихнут, на смену им придёт поддерживающий внутренний голос.
- Из ощущения выживания и внутреннего дефицита ты выйдешь и начнёшь чувствовать больше поддержки и изобилия.
- Скажешь токсичному общению «нет», классным отношениям «да!».

Программа семестра ЭМОЦИИ (Сентябрь – Ноябрь 2022)

- **1 месяц (Сентябрь)**

1 урок: Как понять себя.

2 урок: Как понять других.

3 урок: Как эффективно управлять своими эмоциями.

4 урок: Что делать, если я ничего не чувствую или чувствую меньше эмоций, чем раньше.

- **2 месяц (Октябрь)**

5 урок: Агрессия. Как помочь себе справиться с агрессией.

6 урок: Профилактика депрессии и стресса.

7 урок: Работа с телом, как помогать своему телу не болеть от психологического напряжения.

8 урок: Как улучшить отношения со своими детьми.



Программа семестра ЭМОЦИИ (Сентябрь – Ноябрь 2022)

- **3 месяц (Ноябрь)**

9 урок: Тревога! Как себе помогать в тревоге.

10 урок: Увеличить любовь к себе через работу с эмоциями!

11 урок: Расставание, как помочь себе пережить боль потерь.

12 урок: Подведём итоги и составим поддерживающий план на будущее.

Результат семестра ЭМОЦИИ (Сентябрь – Ноябрь 2022)

- После этого семестра ты будешь уметь себя поддерживать в тяжёлых эмоциях и тебе будет легче.
- Ты откроешь себя заново, твои отношения станут богаче за счет работы с эмоциями.
- Ты будешь знать, что нет плохих и хороших эмоций и перестанешь делить себя на части.
- Агрессия и тревога больше не будут тебя пугать, теперь ты знаешь, что с ними делать.
- Будешь владеть техниками самопомощи себе в стрессе.
- Поможешь телу быть здоровым.

Программа семестра РОДИТЕЛИ (Декабрь '22 - Февраль '23)

- **1 месяц (Декабрь)**

1 урок: Почему люди с проработанной темой родителей успешнее.

2 урок: Как родители закладывают в детях уверенность в себе.

3 урок: Токсичные родители. От каких родителей можно и нужно держаться подальше.

4 урок: Учимся прощать родителей.



Программа семестра РОДИТЕЛИ (Декабрь '22 - Февраль '23)

- **2 месяц (Январь)**

5 урок: Снимаем барьеры про деньги, заложенные родителями

6 урок: Снимаем блоки на сексуальность, заложенные родителями.

7 урок: Как самому стать хорошим родителем.

8 урок: Прокачиваем внутреннюю силу и ответственность в себе и своих детях.

- **3 месяц (Февраль)**

9 урок: Чувство вины в отношениях с родителями убираем!

10 урок: Раздражение на родителей заменим на принятие.

11 урок: Как перестать повторять ошибки своих родителей.

12 урок: Итоги и составление плана по поддержанию получившегося результата.

Результат семестра РОДИТЕЛИ (Декабрь '22 - Февраль '23)

- После этого семестра ты уберёшь ограничения, заложенные в тебя родителями.
- Ты станешь увереннее в себе и ответственнее.
- Ты пересмотришь свою детскую историю и превратишь то, что раньше болело, в источник силы.
- Ты станешь лучше, как мать, если тебе важно пройти опыт родительства.
- Твоя жизнь перестанет зависеть от родительского мнения, снизится раздражение, агрессия и злость на родителей.
- Будет больше психологического ресурса для здорового воспитания собственных детей.

Как вам программа?

+ + + 🔥 🔥 🔥



Варианты участия:

Тариф. **ABSOLUTE**

- Общая программа (уроки, задания)
- Проверка ДЗ куратором 1 категории
- Общий чат для участников
- Встреча Ответы на вопросы - 1 раз в месяц
Возможность задавать личные вопросы заранее (анонимно)
- Групповая коуч-сессия с Фёдоровой - 1 р/мес
- Групповая коуч-сессия с Куратором - 1 р/мес
- Доп. вебинары от Куратора – 1 раз в семестр



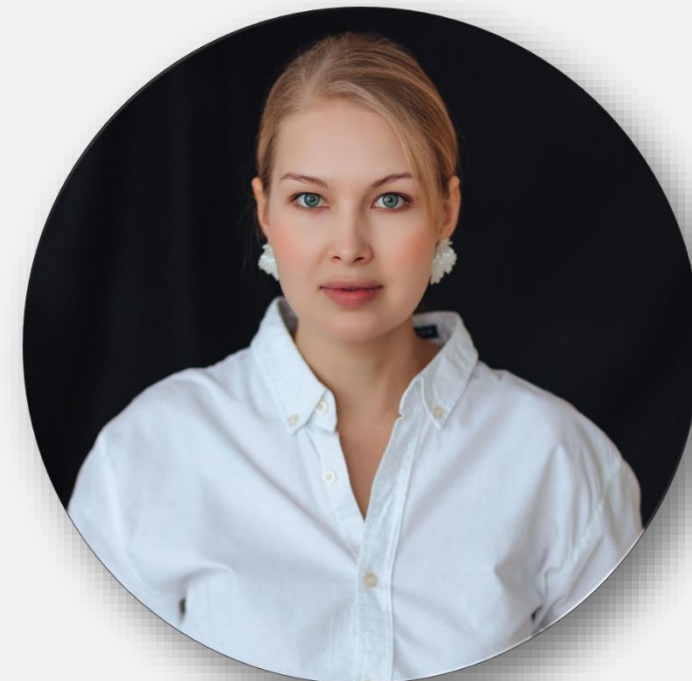
Куратор

Ольга Катерина

Варианты участия:

Тариф. **VIP**

- Общая программа (уроки, задания)
- Проверка ДЗ лично С.Фёдоровой
- Общий чат для участников
- Встреча Ответы на вопросы - 1 раз в месяц
Возможность задавать личные вопросы заранее (анонимно)
- Групповая коуч-сессия с Фёдоровой - 1 р/мес
- Доп. вебинары от Куратора - 1 раз в семестр
- **Личная консультация** с Фёдоровой - 1 р/семестр



Автор проекта

Светлана Фёдорова

Ольга Катеринина

Женский коуч, практический психолог,
бизнес-тренер, НЛП-практик

- В развитии 28 лет, из них **в психологии более 10 лет**
- Основное проф. направление – это коучинг и тренинги для женщин, направленных на раскрытие личности
- ▶ Проверяет домашние задания
- ▶ Помогает преодолеть откат
- ▶ Ведёт дополнительные полезные вебинары
- ▶ Поддержка в чате, мотивация



Куратор

Стоимость участия **сегодня**

	ABSOLUTE	VIP
СЕМЕСТР ГРАНИЦЫ	15 000 14 000 ₹	25 000 ₹
ЧЕТЫРЕ СЕМЕСТРА (ГОД)	54 000 49 000 ₹	85 000 ₹
Количество мест	18 мест	2 места



Границы



Антижертва



Эмоции



Родители

Преимущества участия в Школе психологии

Индивидуальная работа с психологом		Участие в Школе психологии	
+	-	+	-
Индивидуальная работа с вашим запросом	Средняя стоимость одной консультации 4000-7000 ₺	Теоретический материал + практические задания с возможностью задавать вопросы	Индивидуальная работа только на Вип-тарифе
	Для эффективности необходим курс от 10 консультаций часовых (40000 – 70000 ₺)	Еженедельная поддержка проф. психолога + дополнительные коуч-сессии и полезные вебинары	
		Групповая динамика (осознания на фоне других историй)	
		Поддержка окружения (чат для общения, нетворкинг, помощь)	
		Бесплатные познавательные вебинары	

Бонус для тех, кто идёт в Школу на год

Границы



Антижертва

Эмоции



Родители

Еще один бонус для тех, кто идёт в Школу:



**установочная групповая Коуч-сессия
со мной (4 марта) – для всех тарифов**



**Чтобы успеть забронировать последние места,
оставляйте заявку сейчас**




Предоплата 2000 ₺ – остаток до 27 февраля

1) НАЖМИТЕ →

ХОЧУ В ШКОЛУ!

НАПИСАТЬ В ПОДДЕРЖКУ



Цена
2 000 ₺

Описание
Школа психологии - участие с 01.03.2022 (Бронь места)

После оплаты информация придёт на Вашу почту. **Проверьте папку Спам и промоакции**

ПОЛУЧИТЬ СКИДКУ

ПРОДОЛЖИТЬ ПОКУПКИ

К оплате 2 000 ₺

ПЕРЕЙТИ К ОПЛАТЕ

2) ПЕРЕЙТИ К ОПЛАТЕ

Имя

Email

Телефон

Желаемый логин

Желаемый пароль

Комментарий к заказу

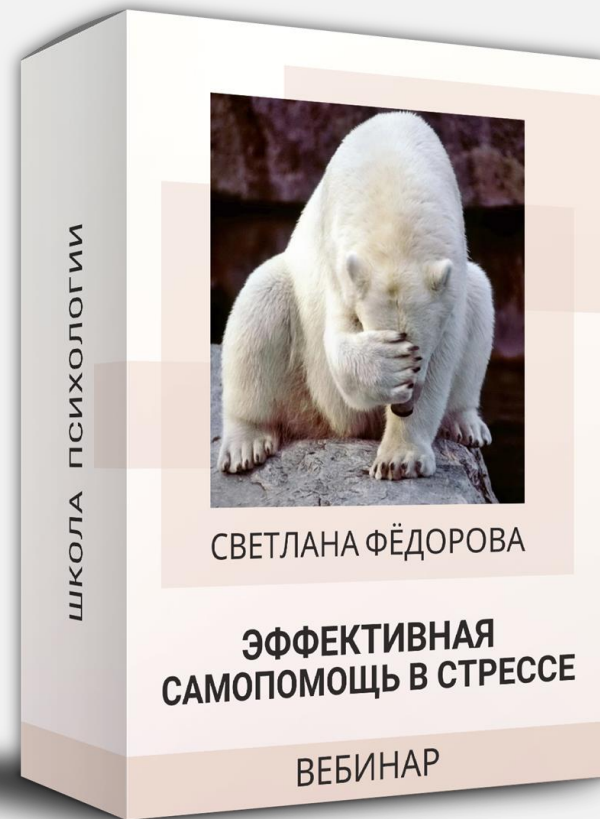
В комментарии к заказу укажите желаемый вариант участия

Яндекс.Деньги / Карта VISA, MasterCard

ПОДТВЕРДИТЬ ЗАКАЗ

3) ПОДТВЕРДИТЬ ЗАКАЗ

🔥 Бонусы – только для участников живого вебинара
(**кодовое слово** дам в самом конце вебинара)



+ Трансформационная практика

Путь 2:

Достижения



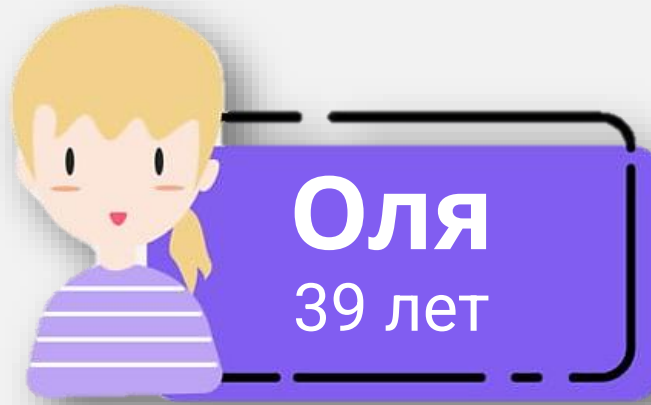
Уверенность



Самоценность

2



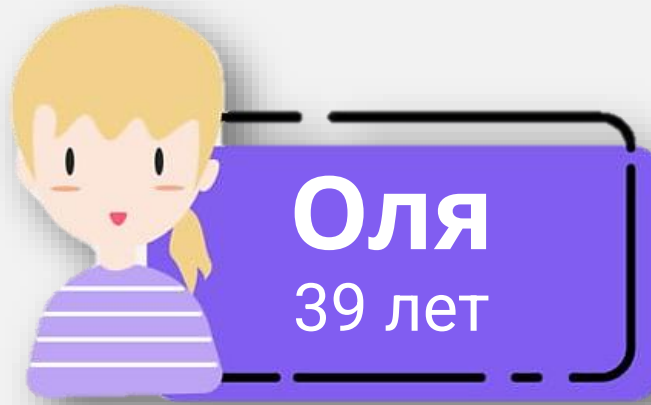


Проблема:

- Много лет упорного труда в одной организации, но повышают людей с меньшим стажем

Сопутствующая проблема:

- Неумение говорить «Нет», когда навешивали дополнительную работу



Чего не видела Оля:

- Мудрый начальник её оберегал. Он видел, что с её слабыми границами, Оля сломается на более высокой должности.

Хэппи энд:

- Научилась говорить «Нет», получила повышение.

Самооценка,

как здоровый способ достигать желаемого

**3 фактора,
которые закладывают
самооценку**

- А) Самооценка родителей**
- Б) Отношения между родителями**
- В) Отношение родителей к ребёнку**



Сейчас мы поработаем на этими факторами и
поднимем самооценку прямо сейчас
с помощью самокоучинга

Самокоучинг – это умение адекватно оценить себя и
помочь себе войти в ресурсное состояние, запустить
изменения в жизни, **с помощью правильных**
вопросов к самому себе

А) Самооценка родителей

Чем адекватнее и крепче самооценка у самого взрослого, тем выше шанс, что будет хорошая самооценка у их детей.

Особенно самооценка родителя того же пола, потому что в итоге девочки идентифицируют себя с матерями, а мальчики с отцами.



Б) Отношения между родителями

«Лучшее, что могут сделать родители для своих детей, — это **любить друг друга.**» Вирджиния Сатир

Родительская пара показывает ребенку, что есть любовь, как любить друг друга, как улаживать конфликты.

Эти священные знания подросший ребенок переносит потом не только на свои отношения, но и на отношения с окружающими.

Проанализируй свои отношения с другими людьми, нравятся ли они тебе? Считаешь ли ты их комфортными для себя?



В) Отношение родителей к ребёнку

Чтобы самооценка была Ок, нужно:

- чтобы родители тебя обнимали
- часто говорили, что любят тебя
- и что ты красивая и умная

**Чего было больше:
похвалы или критики?**

Оцените по 10 шкале **уровень похвалы**

Оцените по 10 шкале **уровень критики**

Что лидировало?



Практика **(самокоучинг)**

Вспомни самый яркий момент из детства, когда **родители сказали тебе что-то о тебе плохое** и ты это хорошо запомнила.

Назовем это условно **«ярлык»**.

Сколько тогда тебе было лет?

Практика **(самокоучинг)**

**Что в результате этого
у тебя НЕ получилось в жизни?**

Практика **(самокоучинг)**

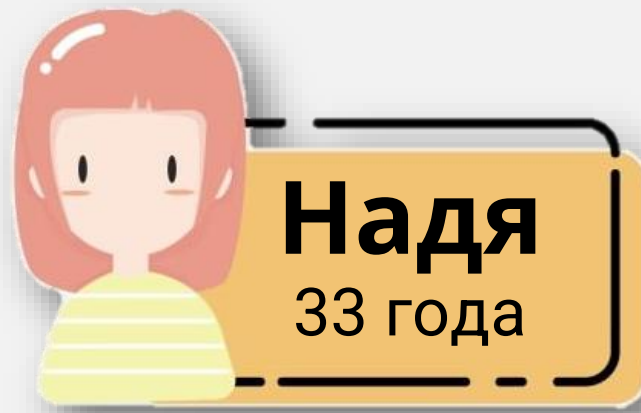
А что на самом деле хорошего для тебя хотели родители, когда так себя повели и так тебя называли?

Практика **(самокоучинг)**

Как бы ты сейчас отреагировала на такое их поведение, опираясь на свою взрослость, жизненный опыт и имеющуюся силу, даже небольшую?

Практика **(самокоучинг)**

**Как этот «ярлык»
действительно помог тебе стать лучше?**



История:

- Сперва Надя зарабатывала очень мало, но ей это нравилось. Спустя 10 лет Надя стала зарабатывать больше, но ушло удовольствие.

Разбор на семестре про Родителей показал:

- у Нади отец алкоголик, а мама умерла рано.

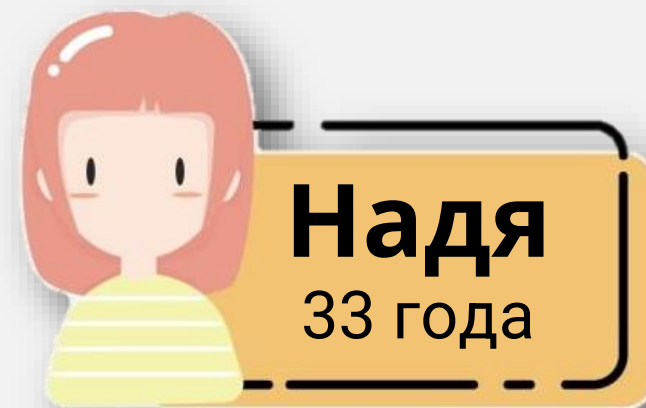
Отец был жесткий, критики было много с его стороны, некому было научить доброте к себе и мягкости. Из-за отсутствия матери, женственность не развивалась как нужно.

Что мы делали с Надей в Школе психологии:

- На семестре про родителей работала над прощением и принятием отца и матери.
- На семестре про Жертву работала с комплексом недостойности: поняла, что у неё жесткое отношение к самой себе, вечный внутренний критик и контролер не дает расслабиться, научилась доброте к себе, научилась слышать свои желания.

Результат:

- Подняла свой доход в 1,5 раза.
- Купила свою квартиру, которая до этого казалась невозможной целью.
- Смена имиджа на более яркий.



Путь Нади:

Достаток



Доброта к себе



Самоценность

3



Надя

33 года

Относишься ли ты к себе с добротой?

Сколько у тебя пунктов из 5:

1. Ты легко чувствуешь, когда устала
2. Ты можешь обеспечить себе пространство для отдыха и развития
3. Вне зависимости от количества денег, ты чувствуешь радость от жизни
4. Не ругаешь себя за ошибки
5. Не сомневаешься, что достойна лучшей жизни



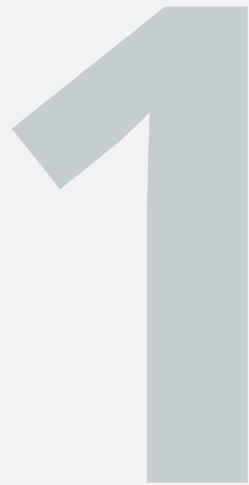
• Напишите результат в чат

**Получившийся результат
тебя устраивает?**



4 волшебных вопроса **самокоучинга**

**Что значит «быть доброй к себе»
именно в твоей жизни?**



4 волшебных вопроса **самокоучинга**

**Что мешает тебе доброту к себе
воплощать в жизни?**

2

4 волшебных вопроса **самокоучинга**

**А какие есть ресурсы,
чтобы уже сейчас быть доброй к себе?**

3

4 волшебных вопроса **самокоучинга**

**Как изменится твоя жизнь, если ты
начнёшь проявлять больше доброты к себе?**

4

Путь 4:

Эмоции

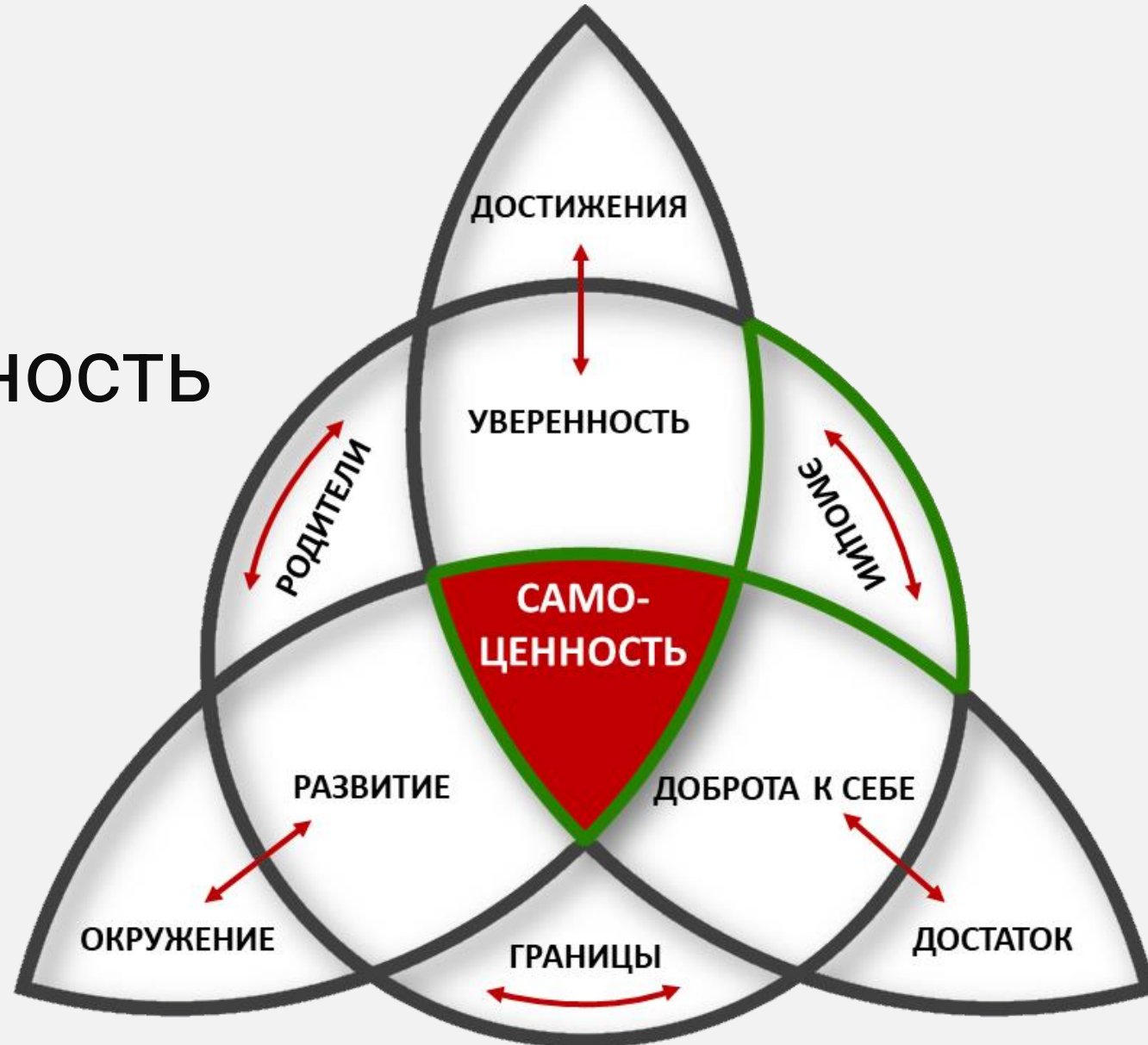


Энергия



Самоценность

4



Взаимосвязь **ЭМОЦИИ** → **ЭНЕРГИЯ** → **САМОЦЕННОСТЬ**

- **Эмоции – это и есть чистая энергия и + и - заряда.**
- Эмоции показывают тебе твои истинные желания.
- Эмоции укрепляют отношения с другими людьми, т.к. понимая себя ты понимаешь других.
- Когда у тебя здоровое проживание эмоций, телу не нужно зажиматься, чтобы справиться с подавленными эмоциями, а значит, телу легче и ты чувствуешь больше энергии.
- **Уважение и принятие всех своих эмоций – это важная часть самооценности.**



Проблема:

- Срывается на ребенка, кричит, может ударить.
- Нет энергии на себя и отношения с мужем.

Что выяснили на Школе психологии:

- Есть тревога, которую никто не видел и не работал с ней. Тревога давала такую агрессию и забирала энергию.

Как нашли тревогу:

- По перфекционизму, высокой ответственности и необъяснимым болям в животе.



Как решали проблему:

- Дали тревоге правильное внимание, прежде всего через основное упражнение в семестре Эмоции: круг эмоций.

Результат:

- Вероника теперь умеет 2 способами помогать себе с тревогой, боли ушли, появился ресурс объяснять ребёнку, а не орать, так как научилась контейнировать свои эмоции и эмоции ребёнка.
- Отношения с мужем стали лучше.

Достаточно ли у тебя энергии?

Оцени по шкале от 1 до 10



Инстайты и выводы

по итогам услышанного сегодня

пишите в чат

Хорошая новость



Есть 4 пути укрепить свою самооценку

1. Понимание и защита своих **Границ**
2. Научиться **Ценить себя** любимую
3. Развитие **Эмоционального** интеллекта
4. Проработка отношений с **Родителями**

- **Всё связано со всем, поэтому нужно пройти все 4 пути!**

Плохая новость

**Волшебных таблеток нет,
быстрого пути тоже нет.**

Хотите ли начать
этот путь ↓
укрепить свою
самоценность?

пишите в чат **ДА**



Побочный
эффект ↓
улучшатся все
сферы жизни

p.s.: Если будете что-то делать

Хотите ли начать этот путь - укрепить свою самооценку?



**Побочный эффект:
улучшатся все сферы жизни**

р.с.: Если будете что-то делать

пишите в чат **ДА**

Что дальше?

Есть 2 варианта

Позиция ребёнка

- Ждать, что оно как-то там само разрулится
- Ждать, что кто-то придет и спасет
- Откладывать принятие решений на потом



Позиция взрослого

- Брать ответственность за свою жизнь и перемены в ней
- Понимать, что время невозвратный ресурс и не упускать возможности
- Учиться делать нужное «надо», когда надо
- Быть автором своей жизни

2

Действовать

Напишите в чат столько + + + !!!!! 🔥 🔥 🔥
насколько вы готовы начать что-то делать!!!!



ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ для себя любимой

Старт семестра ГРАНИЦЫ
🔔 1 марта 2022



Стоимость участия **сегодня**

	ABSOLUTE	VIP
СЕМЕСТР ГРАНИЦЫ	15 000 14 000 ₹	25 000 ₹
ЧЕТЫРЕ СЕМЕСТРА (ГОД)	54 000 49 000 ₹	85 000 ₹
Количество мест	18 мест	2 места



Границы



Антижертва



Эмоции



Родители



**Чтобы успеть забронировать последние места,
оставляйте заявку сейчас**




Предоплата 2000 ₺ – остаток до 27 февраля

1) НАЖМИТЕ →

ХОЧУ В ШКОЛУ!

НАПИСАТЬ В ПОДДЕРЖКУ



Цена
2 000 ₺

Описание
Школа психологии - участие с 01.03.2022 (Бронь места)

После оплаты информация придёт на Вашу почту. **Проверьте папку Спам и промоакции**

ПОЛУЧИТЬ СКИДКУ

ПРОДОЛЖИТЬ ПОКУПКИ

К оплате 2 000 ₺

ПЕРЕЙТИ К ОПЛАТЕ

2) ПЕРЕЙТИ К ОПЛАТЕ

Имя

Email

Телефон

Желаемый логин

Желаемый пароль

Комментарий к заказу

В комментарии к заказу укажите желаемый вариант участия

Яндекс.Деньги / Карта VISA, MasterCard

ПОДТВЕРДИТЬ ЗАКАЗ

3) ПОДТВЕРДИТЬ ЗАКАЗ

Рассрочка:

1) от банка Тинькофф на 6 или 12 мес - онлайн
(без %, но стоимость участия без скидки)

2) Внутренняя рассрочка в два платежа:
50% предоплата + 50% до 31 марта 2022
(только на годовой тариф)

По рассрочке пишите в Поддержку



Самое интересное:



Трансформационная практика

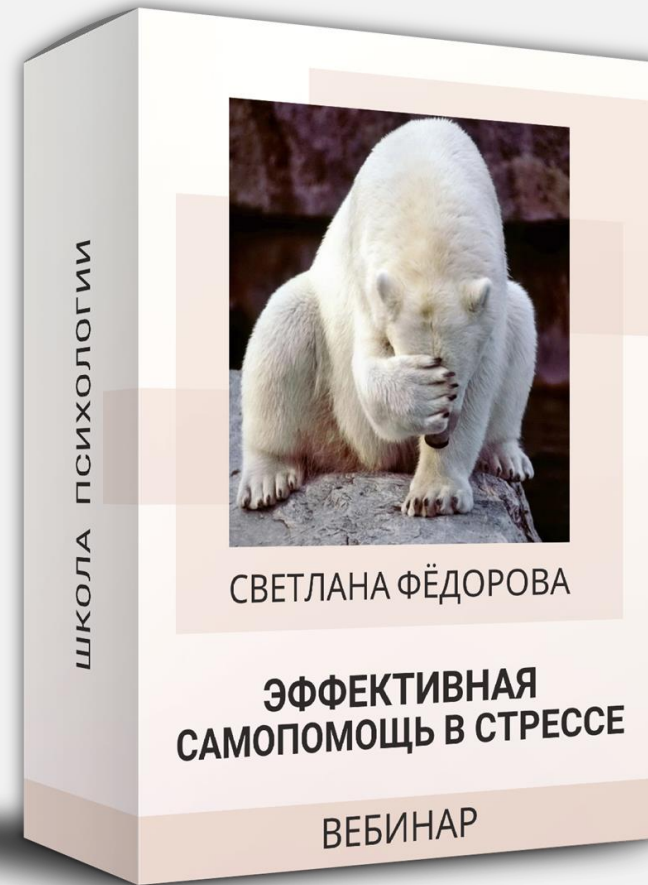
«Подсказки от подсознания»

Будем доставать из бессознательного подсказки, идеи, как именно в твоей жизни, какими способами **конкретно твою самооценку усилить** для качественных изменений в жизни.

Отвeты на вопросы



🔥 Бонусы – только для участников живого вебинара
(кодированное слово **МИР** – писать в чат-бот Telegram)



@fyodorovass



FYODOROVASS

Instagram profile page for **fyodorovass**

Profile picture: A woman with long brown hair, wearing a white top and a red skirt, posing with her hand on her chin.

Stats: 1 418 Публикации, 38,2 тыс. Подписчики, 900 Подписки

Bio: Психолог Светлана Фёдорова
Поддержка в кризисах и поисках себя
Бесплатные вебинары по ссылке

Link: taplink.cc/fyodorovass

Grid categories: РУБРИКИ, РАЗБОРКИ, **ОБО МНЕ**, ОТЗЫВЫ, ДЕВИЧН

Grid images: Three preview images from the profile grid. The first shows a woman in a blue headscarf holding a white bust. The second shows a woman in a polka-dot blouse and a checkered vest. The third shows a woman in a pink blazer standing next to a professional camera on a tripod.