Эволюция
отношений в паре

КАК ПОСТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ, В КОТОРЫХ ВАМ **ХОРОШО ДРУГ С ДРУГОМ**, ЕСТЬ БЛИЗОСТЬ, ПОДДЕРЖКА, ЛЮБОВЬ И РАЗВИТИЕ

Организационные вопросы

- Продолжительность – примерно 2,5 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

Поговорим о том:

- Как формируется внутренний образ отношений - можно ли его изменить?
- Как перейти на новый уровень отношений (эволюция)
- Как построить крепкие здоровые отношениях – на примерах
- Разберем причины, по которым не получается строить долгосрочные отношения
- **Презентация «Школы психологии» по самой выгодной цене**
- **Экспресс-коучинг «Решение проблем в отношениях»**

Автор
вебинара

Светлана Фёдорова
@fyodorovass

- Клинический психолог
- Психоаналитический психотерапевт
- Супервизор и наставник для психологов

Сейчас у меня еще два высших образования по психологии:

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» г. Уфа

ДИПЛОМ МАГИСТРА

100231 0259617

ДОКУМЕНТ ОБ ОБРАЗОВАНИИ И О КВАЛИФИКАЦИИ

Регистрационный номер

10

Дата выдачи

12 марта 2020 года

Настоящий диплом свидетельствует о том, что

ФЁДОРОВА

СВЕТЛАНА СЕРГЕЕВНА

освоил(а) программу магистратуры по направлению подготовки

37.04.01 Психология

и успешно прошел(ла) государственную итоговую аттестацию

Решением Государственной экзаменационной комиссии присвоена квалификация

Магистр

Протокол № 4 от « 02 » марта 20г.

Председатель Государственной экзаменационной ко

Кудашев А.Р.

Руководитель орган осуществляющей об деятельность

Морозкин Н.Д.

1) **Магистр психологии**, специализация Клинический психолог, университет БашГУ

2) **Психоаналитический психотерапевт**, МШГА (Московская школа группового анализа)

- **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

С каким запросом вы пришли на вебинар?

Что вы хотите изменить в своих отношениях?

пишите в чате 🔥 **это важно** 🔥

Вы готовы начать работу с этим запросом прямо сейчас?

Поставьте в чат + + + + + 🔥🔥🔥🔥🔥

и мы начинаем

Внутренний образ отношений

- основная часть сценария отношений формируется в детстве
- на формирование влияют отношения ваших родителей и те отношения, которые вы видели, пока росли
- а также любимые сказки, книги, мультики и т.п.
- вырастая, **мы неосознанно ищем идеальных актеров под роль партнера во внутреннем сценарии**

Этапы эволюции отношений

1. Этап влюбленности
2. Этап тревоги
3. Этап желаний
4. Этап зрелости
5. Этап принятия

Эволюция отношений Оли

История Оли: завышенные ожидания от мужчин, постоянно чувствует разочарование и гнев, когда эти ожидания не сбываются. Начала сомневаться в себе и своих способностях, а также перестала доверять мужчинам в целом.

Причины состояния: внутри много тревоги, негативный первый опыт отношений.

Эволюция отношений Оли

Что нужно делать:

Уменьшить агрессию к себе, перестать заниматься самопиздингом.

Какой будет результат: Оля научится управлять своими ожиданиями и не ставить слишком высоких требований, она сможет наслаждаться отношениями и получать удовлетворение от них.

Ключевые уроки Школы психологии для Оли

Семестр «Отношения»

2 урок: Трансформация тревоги и обиды в искреннее прощение, принятие и понимание

7 урок: Свидание с собой. Развиваем любовь к себе

9 урок: Убеждения, вызывающие страдания в отношениях

Ключевые уроки Школы психологии для Оли

Семестр «Эмоции»

1 урок: Как понять себя

4 урок: Ценности, как способ понять «Кто Я?» и «Чего я хочу от жизни?»

Ключевые уроки Школы психологии для Оли

Семестр «Родители»

1 урок: Семейные сценарии: как не повторять ошибки своих родителей и жить собственный сценарий жизни

2 урок: Как родители закладывают в детях уверенность в себе

11 урок: Психологическая зрелость. Как чувствовать себя взрослым и жить в своё удовольствие

Ваше общее впечатление от участия в Школе психологии (❤️ Отзыв, который мы можем использовать для публикации в соцсетях) - по вашему желанию

ШП это хорошая возможность по-исследовать себя и научиться себя любить здесь и сейчас. Я осознала для себя роль родителей и моего окружения в жизни и поняла, что очень многое зависит именно от меня и моего желания ! Я действительно научилась бережнее относиться к своему личному пространству, времени которое я трачу на себя и других людей. Осознала ошибки в отношениях с мужчинами и начинаю строить новые отношения без идеализации.

У меня положительный результат) я год в ШП. И иду на второй круг. Изменения очень заметны. Во всех сферах жизни! Во первых я вышла из депрессии. Очень помог семестр границы, я четче вижу манипуляции и спокойно говорю о том, как со мной можно, а как нет. плюс я подружилась со своей агрессией. Теперь это мой друг. Индикатор того, что я живу не так как мне хочется. открыто говорю о своих чувствах и желаниях. Стала более экологично проявлять свое недовольство. В последних конфликтах с мужем, я могу собой гордиться. Я стала больше себя любить и прислушиваться к себе. Хвалить и быть другом самой себе. Очень благодарна Вам за эту помощь. Одна бы я не вывезла.

За год я прошла путь от доминирующего чувства вины и стыда, до воодушевления, интереса и гордости собой. Я молодец и это не просто слово, а я реально считаю, что я молодец и горжусь собой.

Я иду в школу еще на год смотреть другими глазами на то чего не видела и делать то, куда не собрала сил пойти в первый раз.

Света спасибо тебе за твою

Мой итог за год. Я ушла работать на себя, я поняла, что не все мужчины плохие, я столкнулась с неутешающим диагнозом, благо это пришлось на семестр эмоций, я смогла это преодолеть. На антидепрессантах сейчас. Нашла свой круг единомышленников в правильном питании. И самое главное, я поняла, что со мной все нормально. Я себя принимаю целиком и полностью. Учиться буду дальше в ШП

Эволюция отношений Ирины

История Ирины: отношения с мужем напряженные, иногда есть мысли о разводе, муж не слышит её желаний и она не умеет говорить о своих желаниях открыто, а потом обижается что муж её не понимает.

Причины состояния: застряли в пространстве манипуляций, борьба за власть и конкуренция - кто главный в семье.

Эволюция отношений Ирины

Что нужно делать: Фокус на себя и свои желания, взять Ответственность за свою жизнь на себя, освободиться от обид и взаимных претензий, научиться открыто говорить о своих потребностях.

Какой будет результат: Ирина с мужем выйдут из кризиса. У них будут более устойчивые и доверительные отношения. Ира почувствует себя более счастливой и спокойной, потому что может положиться на своего мужчину и рассчитывать на него в любых ситуациях. Это создаст у неё чувство стабильности и уверенности в будущем. Ирина сможет быть открытой и честной, не скрывая своих эмоций и желаний.

Ключевые уроки Школы психологии для Ирины

Семестр «Отношения»

1 урок: Жертва, Контролёр и Спасатель – три роли, убивающие здоровые отношения

2 урок: Трансформация тревоги и обиды в искреннее прощение, принятие и понимание

4 урок: Четыре типа зависимых отношений. Настоящая ли у тебя любовь?

9 урок: Убеждения, вызывающие страдания в отношениях

Ключевые уроки Школы психологии для Ирины

Семестр «Эмоции»

3 урок: Как эффективно управлять своими эмоциями. Техники и основные правила

9 урок: Стыд и вина. Прорабатываем внутреннего критика

Ключевые уроки Школы психологии для Ирины

Семестр «Границы»

6 урок: Границы с собой: как себя беречь

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

9 урок: Границы с партнёром, или делаем любовные отношения комфортными

Перед началом курса я была не в настроении и ничего не хотелось делать. Я хотела стать более спокойной и позитивной, а также улучшить отношения с мужем, потому что чувствовала равнодушие и скуку. Однако, благодаря тому, что решилась и приобрела ШП на год, я стала более спокойной и позитивной, улучшились отношения с мужем, а фокус внимания сместился на будущего ребенка. Теперь я даже решилась на личную терапию, которой раньше боялась. Я благодарна Диане за ее помощь, поддержку и правильные вопросы. Также хочу поблагодарить Светлану за интересные уроки и вебинары, а также за создание ШП - крутого проекта, который нужен всем. И, конечно же, благодарю Ольгу за ее интересные задания в чате и поддержку.

21

ЧАТ ШКОЛЫ ПСИХОЛОГИИ

Как знакомо, тоже увидела в муже признаки абьюза, можно сказать тапочки в зубах ему носила, благодаря школе, научилась с ним говорить о том, что меня беспокоит, не нравиться, о том, что меня обижает в его словах тд... В общем стали обсуждать все все, как оказалось, он тоже чувствует, эмоционирует, стал больше внимания уделять, хотелки мои выполнять. Мы стали ближе друг другу и сплочённее. Как говорит Света, не торопитесь разводиться, посмотрите через год терапии, все может поменяться. Это действительно так.

04:2

ЧАТ ШКОЛЫ ПСИХОЛОГИИ

У нас с мужем на столько все наладилось что мы даже успели сняться вместе рекламе 😂

09:48

👍 5

~Екатерина

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

16:0

Эволюция отношений Натальи

История Натальи: в браке 18 лет, дети подросли; ездят вместе отдыхать, но скучно друг с другом, каждый занимается своими делами, нет общих целей, главный вопрос - а зачем мы вместе? Наталья чувствует усталость, отчуждение, неудовлетворенность и разочарование в отношениях.

Причины состояния: из привычки в обесценивание.

Эволюция отношений Натальи

Что нужно делать: вернуть ценность отношений и желание быть вместе, взрастить благодарность к мужу.

Какой будет результат: пара получит более близкие глубокие отношения, появятся совместные интересы, вернется регулярный секс.

Ключевые уроки Школы психологии для Натальи

Семестр «Отношения»

3 урок: Привносим в свои отношения радость и творческую энергию

8 урок: По каким принципам мы выбираем себе партнера

10 урок: Секс, как зеркало отношений

Ключевые уроки Школы психологии для Натальи

Семестр «Эмоции»

4 урок: Ценности, как способ понять «Кто Я?» и «Чего я хочу от жизни?»

6 урок: Прощение. Простить себя и других

10 урок: Выгорание. Как восстановить ресурс

Ключевые уроки Школы психологии для Натальи

Семестр «Родители»

1 урок: Семейные сценарии: как не повторять ошибки своих родителей и жить собственный сценарий жизни

6 урок: Снимаем блоки на сексуальность, заложенные родителями

Результат, который даёт работа над собой, намного больше даёт энергии, чем я трачу на преодоление сопротивления. У меня удовлетворение и кайф позже приходит, я немного тормознутая почему то😄 зато потом , когда меняюсь я и всё вокруг, понимаю ДЛЯ ЧЕГО я это всё делаю и кайфую уже от изменений. И в этом нахожу ресурс продолжать работу над собой, потому что временами совсем не уютно бывает..) но результат того стоит, ОДНОЗНАЧНО!!

12:44

Школа-это прекрасный способ услышать и увидеть себя. Это работа, иногда не простая. Но результат всегда потрясающий. Главное делать. Брать ручку и писать. Или не писать, но думать и анализировать. И главное действовать.

заставлять) действия, которые фиксируют положительные эмоции.

Во время негатива применяю техники, которые узнала из вебинаров, что помогает быстрее восстановить баланс . Негативные эмоции проходят быстрее, анализ ситуации появляется тоже быстрее.

Негативное мышление постепенно уходит (ещё не до конца) и в каждой ситуации я уже вижу разные варианты развития, а не в чёрных тонах, как раньше.

Сергей

Да, перемены есть

Екатерина

Да ахеренные изменения в жизни после каждого семестра в школе))))))

Юлия, Кураторы крутые! Столько фишек новых дают. Не навязчиво, все в моем личном темпе и графике. Комментируют ответы на задания правильными вопросами. Я думала что любое обучение это чувство долга и обязательности, которое я не люблю. Но в шп очень комфортно учиться или просто узнавать себя

Эволюция отношений Айгуль

История Айгуль: не получается строить долгосрочные отношения, часто бывают одноразовые связи, все бывшие мудаки и манипуляторы, чувствует разочарование, грусть и одиночество.

Причины состояния: установка о себе, что она обречена привлекать мудаков, страх боли и разочарования в отношениях.

Эволюция отношений Айгуль

Что нужно делать: менять сценарий, менять установки.

Какой будет результат: Айгуль начнет привлекать подходящих партнеров, которые готовы к долгосрочным отношениям, будет чувствовать себя любимой и желанной.

Ключевые уроки Школы психологии для Айгуль

Семестр «Отношения»

5 урок: Типы привязанности. Как понять, способен ли человек на серьезные длительные отношения?

8 урок: По каким принципам мы выбираем себе партнера

9 урок: Убеждения, вызывающие страдания в отношениях

11 урок: Секреты качественной коммуникации. Как общаться так, чтобы быть услышанным и донести свою мысль до партнёра

Ключевые уроки Школы психологии для Айгуль

Семестр «Границы»

3 урок: Как отличить манипуляторов и противостоять им

6 урок: Границы с собой: как себя беречь

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

9 урок: Границы с партнёром, или делаем любовные отношения комфортными

Юлия

Светлана доброе утро!!!очень понравился урок Секреты коммуникации, впрочем как и все предыдущие 🥰, многое почерпнула, спасибо! 🌹🌹🌹

09:56

1 ЧАТ ШКОЛЫ ПСИХОЛОГИИ

8 урок бомба 🧨, очень интересно , просто восторг ❤️ Хочется прям анализировать и анализировать)

10:39

Гузель

Я восьмой урок с перерывами смотрела 😂 от впечатлений))))

10:41

Бомба 💣 🔥😂

10:41

Именно этот семестр дал мне больше всего инсайтов. **Я просканировала все свои отношения: я и мужчины, я и родители, я и подруги, я и коллеги, я и взаимодействие с окружающими, я и мои реакции на события в мире.**

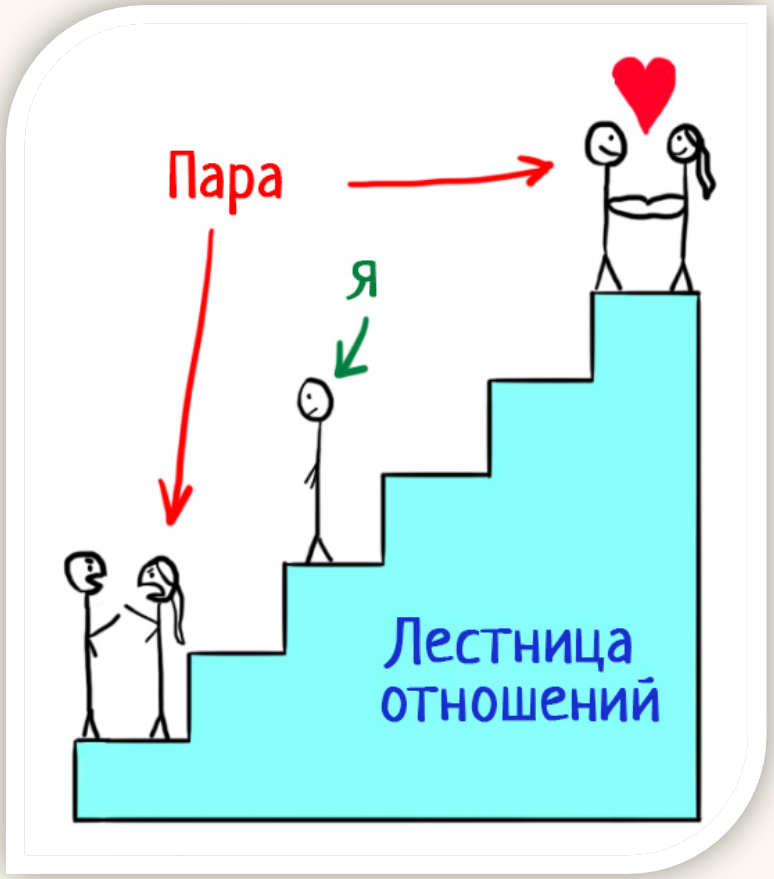
Было не просто, но мне стало многое понятно. Теперь понятно, почему у меня так много не получалось того, к чему я стремилась. Я прямо физически чувствую другой уровень осознания. Я стала самой собой. Я чувствую умиротворение и мудрость тибетского монаха внутри себя, когда в большинстве ежедневных ситуаций вижу игры из треугольника.

прояснился дальнейший путь моего развития. Теперь я хочу научиться взаимодействовать с окружением на новом уровне и при этом чувствовать себя комфортно. Хочу понимать этот более сложный уровень игр, который мне пока не доступен и научиться на нем лавировать.
Короче, мой уровень энергии и ресурсности однозначно растет и я хочу уметь его поддерживать и взращивать еще больше)

12:11

За счет чего происходит переход на следующий уровень отношений в ШП

- Смещение фокуса на свою жизнь
- Повышение самоценности
- Взрослой позиции и принятия ответственности на себя
- Освобождение от чувства вины и стыда
- Освобождение от обид и прошлых отношений
- Проработка детских травм
- Глубокое понимание и принятие себя и своих желаний
- Бережное отношение к себе (перестать себя пи*деть)
- Начать ставить себя на первое место
- Перестать играть в Спасателя
- Выход из жертвенной позиции
- Выход из старого сценария
- Работа с мышлением и установками



✓ Вы теперь знаете лестницу отношений и над чем именно нужно работать.

✓ Узнали Инструменты, с помощью которых вы можете пройти свою эволюцию отношений.

НО!

Не стоит впадать в иллюзию, что вы сегодня узнали новую информацию и ваши проблемы в отношениях разрешатся сами.

Частые убеждения о решении проблем в отношениях:

- У нас просто такой период - **скоро всё само пройдет**
- Посоветуйте книгу про отношения - **мне только книгу**
- **Придет «тот самый»** мужчина в мою жизнь и как заживём
- Я верю, что **психология помогает, но не мне**
- Я **уже ходила к психологу**, но не вижу существенных результатов
- Я **боюсь идти к психологу**
- Боюсь, что ничего нового не узнаю, **уже всё пробовала**

Готовы ли вы начать по-настоящему двигаться к своим классным отношениям?

И что конкретно вы сделаете в ближайшее время?

пишите в чате - **это важно!**

позже проведем экспресс-коучинг

Школа психологии

для себя любимой ❤️

Психотерапевтическая программа

по улучшению важных сфер жизни:

отношения, финансы, здоровье

в интересном познавательном формате
с добротой и любовью к себе

Старт семестра «Отношения» - 1 июня 2023

Полная программа Школы психологии длится год
и состоит из **4-х** семестров по три месяца

1. Отношения **2. Эмоции** **3. Родители** **4. Границы**

Обучение в Школе психологии – это лёгкий и понятный процесс, который легко встроить в повседневную жизнь

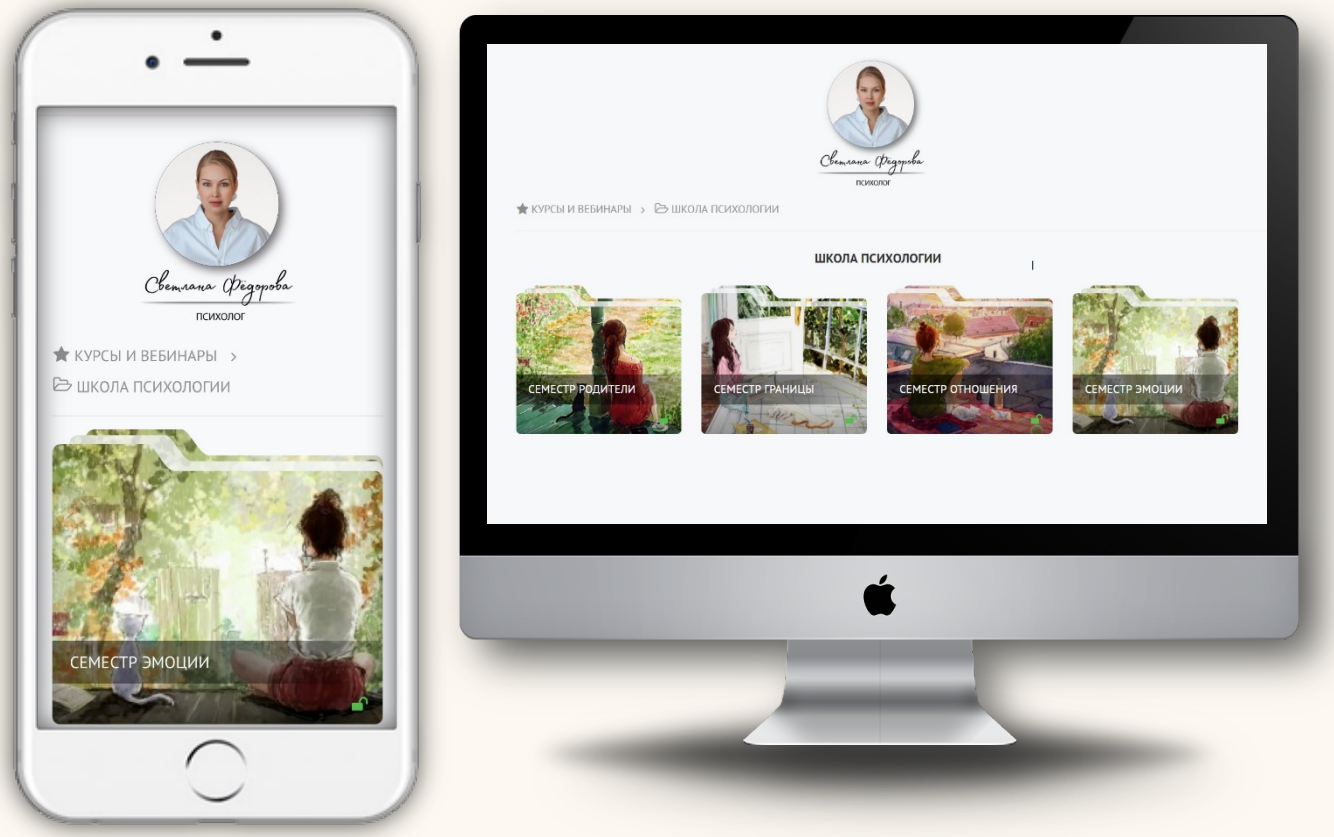
- 1 короткий урок в неделю (15-30 мин.) в записи **+ Шпаргалка-презентация** к уроку, которую можно **сохранить себе навсегда.**

* Каждый урок – это краткая выжимка из теории психологии и **упражнение для «Селф-терапии».**

- **1 домашнее задание в неделю** с проверкой от наставника-психолога – для ваших осознаний и формирования новых паттернов и экологичных инсайтов.
- **1 отчет в неделю** – для саморефлексии и закрепления своих результатов.
- **3 групповые коуч-сессии** в месяц (от меня и наставников), которые позволяют выработать новые стратегии поведения, справиться с сопротивлением и повысить уровень мотивации, чтобы взять от программы максимум.
- **+1 встреча «Ответы на вопросы»** от меня – ежемесячно.

Как организован процесс обучения в Школе

- Доступ к урокам, заданиям и вебинарам с любого устройства **на учебной платформе.**
- Всё **онлайн** в удобное для вас время.
- **Запись всех уроков** и коуч-сессий предоставляется.
- **Доступ** ко всем урокам и доп.материалам семестра остается **ещё на 3 месяца после окончания** семестра.



Сколько времени нужно инвестировать в себя любимую

- 15-20 минут в неделю - просмотр урока
- 2 часа в неделю - внедрение в жизнь
- 20 минут в неделю - подведение итогов недели
- 1 час в неделю - вебинары и коуч-сессии

Итого за 4 часа в неделю инвестиций времени – получаешь **счастливые, здоровые отношения с собой и другими**

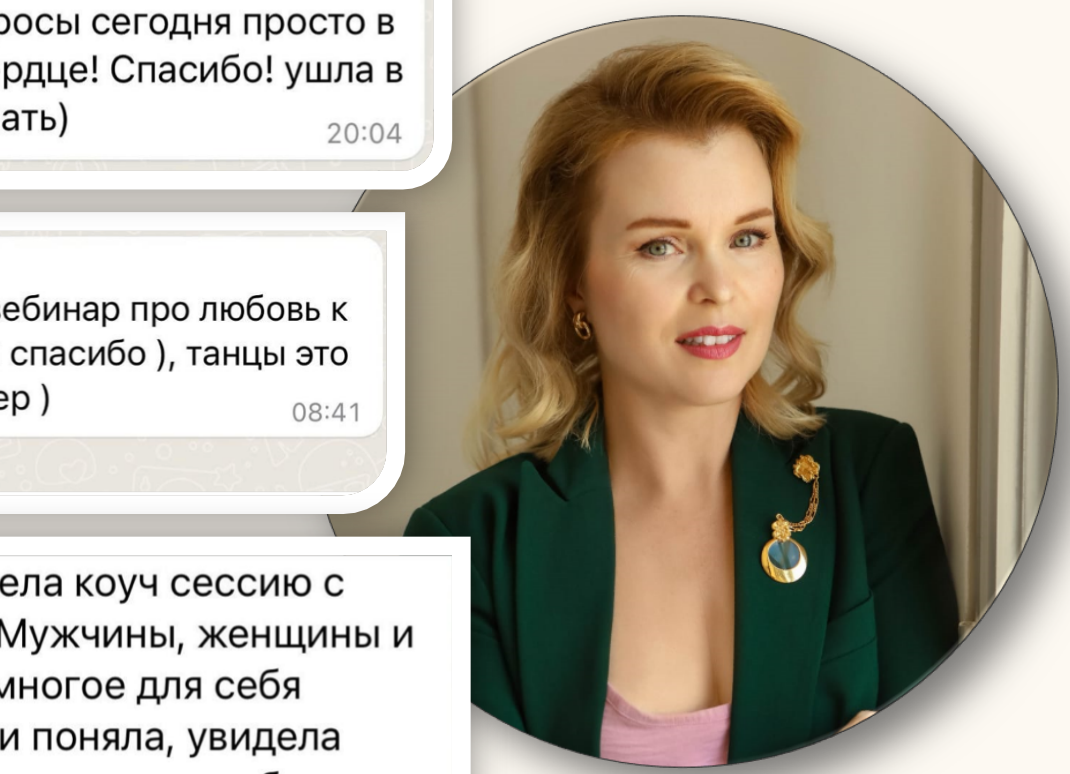
НАСТАВНИКИ-ПСИХОЛОГИ

Школы психологии

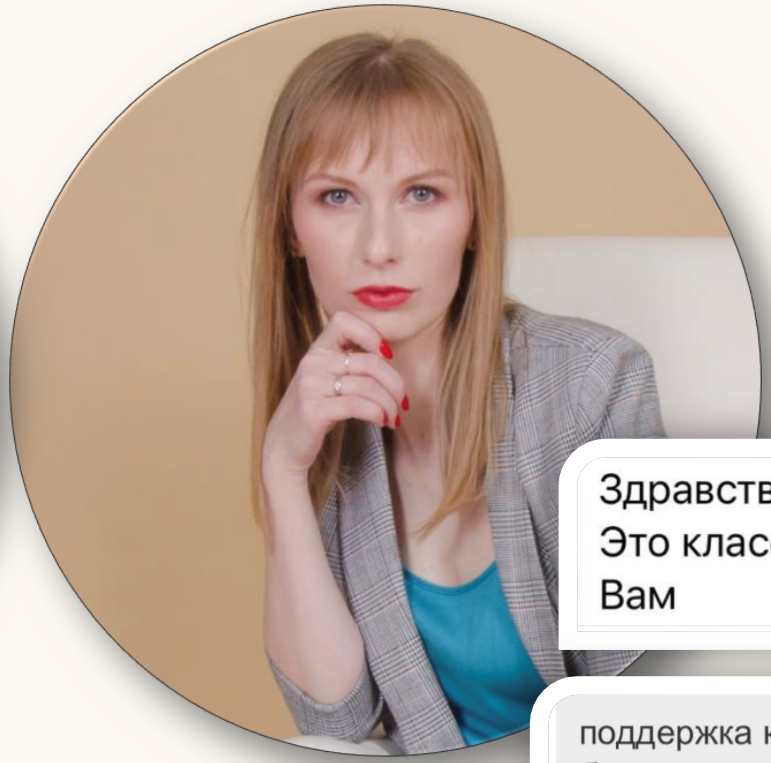
Оля, вопросы сегодня просто в самое сердце! Спасибо! ушла в себя думать) 20:04

Сергей
Смотрю вебинар про любовь к себе, Оля спасибо), танцы это прям супер) 08:41
❤️

Посмотрела коуч сессию с Ольгой "Мужчины, женщины и деньги" многое для себя открыла и поняла, увидела свое отношение и к себе и к мужчине и к деньгам. Спасибо, большое, Ольга. 11:13



Оля



Диана

Здравствуйте, Диана.
Это классная техника. Спасибо Вам

поддержка куратора и ее вопросы бесценны и очень тактичны и помогают найти правильные ответы в себе

Программа семестра ОТНОШЕНИЯ

Июнь - Август 2023

1 урок: Жертва, Контролёр и Спасатель – три роли, убивающие здоровые отношения.

2 урок: Трансформация тревоги и обиды в искреннее прощение, принятие и понимание.

3 урок: Привносим в свои отношения радость и творческую энергию.

4 урок: Четыре типа зависимых отношений. Настоящая ли у тебя любовь?

1-й Месяц (Июнь)

Программа семестра ОТНОШЕНИЯ

Июнь - Август 2023

5 урок: Типы привязанности. Как понять, способен ли человек на серьезные длительные отношения?

6 урок: Патологии в любви: безответная любовь, неспособность любить, любовь к женатому, и т.д.

7 урок: Свидание с собой. Развиваем любовь к себе.

8 урок: По каким принципам мы выбираем себе партнера.

2-й Месяц (Июль)

Программа семестра ОТНОШЕНИЯ

Июнь - Август 2023

9 урок: Убеждения, вызывающие страдания в отношениях.

10 урок: Секс, как зеркало отношений.

11 урок: Секреты качественной коммуникации. Как общаться так, чтобы быть услышанным и донести свою мысль до партнёра.

12 урок: Подведение итогов и составление поддерживающего плана на будущее.

3-й Месяц (Август)

Программа семестра ЭМОЦИИ

Сентябрь - Ноябрь 2023

1 урок: Как понять себя.

2 урок: Как понять других.

3 урок: Как эффективно управлять своими эмоциями. Техники и основные правила.

4 урок: Ценности, как способ понять «Кто Я?» и «Чего я хочу от жизни?». Пара слов о предназначении.

1-й Месяц (Сентябрь)

Программа семестра ЭМОЦИИ

Сентябрь - Ноябрь 2023

5 урок: Агрессия. Как помочь себе справиться с агрессией. Как не срываться на детей и выдерживать их эмоции.

6 урок: Прощение. Простить себя и других.

7 урок: Работа с телом, проработка эмоциональных блоков.

8 урок: Профилактика депрессии, стресса, тревоги.

2-й Месяц (Октябрь)

Программа семестра ЭМОЦИИ

Сентябрь - Ноябрь 2023

9 урок: Стыд и вина. Прорабатываем внутреннего критика.

10 урок: Выгорание. Как восстановить ресурс.

11 урок: Расставание. Как помочь себе пережить боль потерь.

12 урок: Подведение итогов и составление поддерживающего плана на будущее.

3-й Месяц (Ноябрь)

Программа семестра РОДИТЕЛИ

Декабрь ‘23 - Февраль ‘24

1 урок: Семейные сценарии: как не повторять ошибки своих родителей и жить собственный сценарий жизни.

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

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

4 урок: Обиды на родителей. Как отпустить.

1-й Месяц (Декабрь)

Программа семестра РОДИТЕЛИ

Декабрь ‘23 - Февраль ‘24

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.

2-й Месяц (Январь)

Программа семестра РОДИТЕЛИ

Декабрь ‘23 - Февраль ‘24

9 урок: Убираем чувство вины в отношениях с родителями.

10 урок: Раздражение на родителей заменим на принятие.

11 урок: Психологическая зрелость. Как чувствовать себя взрослым и жить в своё удовольствие.

12 урок: Подведение итогов и составление поддерживающего плана на будущее.

3-й Месяц (Февраль)

Программа семестра ГРАНИЦЫ

Март - Май 2024

1 урок: Виды и типы границ.

2 урок: Как формируются границы.

3 урок: Как отличить манипуляторов и противостоять им.

4 урок: Учимся говорить «Нет».

1-й Месяц (Март)

Программа семестра ГРАНИЦЫ

Март - Май 2024

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

6 урок: Границы с собой: как себя беречь.

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

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

2-й Месяц (Апрель)

Программа семестра ГРАНИЦЫ

Март - Май 2024

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

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

11 урок: Как повысить самооценку.

12 урок: Подведение итогов и составление поддерживающего плана на будущее.

3-й Месяц (Май)

Дополнительные вебинары, входящие в программу

Семестр Отношения

Семестр Эмоции

Семестр Родители

Семестр Границы

По всем вопросам можно писать Екатерине

+7 919 155 22 41

WhatsApp

НАПИСАТЬ В ПОДДЕРЖКУ

Экспресс-коучинг

«Решение проблем в отношениях»

Вспомните **свой запрос на эту встречу**
или **какая проблема в отношениях вас волнует** в
настоящий момент больше всего?

Чем вас **не устраивает** текущая ситуация?

Представьте, что **проблема решилась** наилучшим образом - **как вы себя тогда чувствуете?**

Что **зависит от вас** в решении этой проблемы?

Какие **ресурсы** нужны для решения проблемы?

Какие **препятствия** вы видите на пути решения проблемы?

Что вас **вдохновит и поддержит**
на пути решения проблемы?

Какие остались сомнения, чтобы прийти в Школу психологии за поддержкой?

ЧАТ ШКОЛЫ ПСИХОЛОГИИ

В трудные моменты вспоминаю слова Оли из коуч сессии о любви к себе, Дианы из недавнего занятия и Светы с сессии.

"Все что мы понимаем под любовью двух людей нужно применить к себе." - Оля

"Тяжело- посмотри список"- Диана

"А что у тебя есть для себя" - Света

Спасибо нашим помощникам и участникам за то что делитесь

12:35

ЧАТ ШКОЛЫ ПСИХОЛОГИИ

Анна

Моя семечка это страничка @Светлана Фёдорова в инсте. Привлекла смелая манера общения и нравились жфиры с ответами на вопросы. Это было года 4 назад! С тех пор мое ментальное здоровье просто так выросло и я столько о себе узнала а сколько еще впереди! Из млего семнчка вырос такой гиганский лопух! Того гляди скоро зацветет) лопухи цветут?)

10:50

И вот год спустя в школе я начинаю вкладывать в себя. Ценить себя и любить

я в восторге! Если бы я раньше осознавала, что это такое, что не потеряла бы столько времени. Как и многие, я считала, что это просто трата денег, можно самой почитать книгу/найти в интернете, но это не сработало. Как только появляется дискомфорт- сразу надо искать качественную помощь, а в ШП она настолько качественная, что даже описать невозможно. «Само» не пройдёт!

Любовь

У меня первый семестр второго года в ШП, думаю и на третий пойду, вся информация дается по новому и слышится и усваивается😍

11:16

Я тоже думаю на третий пойду) в школе уютно и хорошо, всегда есть стимул откопать свои жемчужины из глубин сознания в приятной компании

Что вам было полезно сегодня?

Какие мысли уносите с собой?

Жду тебя в
Школе психологии

Светлана Фёдорова

@fyodorovass