

Школа психологии

для всех

Психотерапевтическая программа

по улучшению важных сфер жизни:

отношения, финансы, здоровье

в интересном познавательном формате

с добротой и любовью к себе

Старт семестра «**Родители**» - 1 декабря 2023



Автор проекта

Светлана Фёдорова

@fyodorovass

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

Сейчас у меня еще два высших образования по психологии:



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

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



1 961 39,7 тыс. 1 286
Публикации Подписчики Подписки

Светлана Фёдорова | Психолог для взрослых людей

fyodorovass

Про здоровые отношения с собой, с другими, с миром

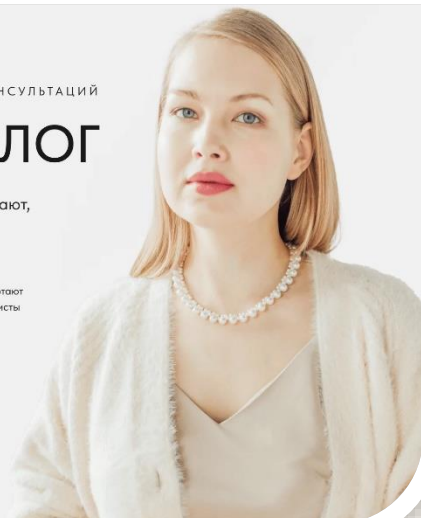
ОНЛАЙН-ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КОНСУЛЬТАЦИЙ

МОЙ ПСИХОЛОГ

Безопасное пространство, где тебя понимают, принимают и поддерживают

Выбрать психолога

В нашей команде работают проверенные специалисты



- **Член ЕАРПП** (Европейская Ассоциация Развития Психоанализа и Психотерапии) и **АКПП**
- с 15 лет в практической психологии
- Соавтор книги «Грани отношений»
- Автор статей для популярных журналов
- Автор книги «Попавшие в сети»
- **Автор проекта «Школа психологии»**
- Более 3000 часов работы с клиентами и более 500 часов личной терапии и профессиональной переподготовки
- Создала свой онлайн-центр психологических консультаций **«Мой психолог»**



Помогаю **выстраивать опоры внутри себя и взрослеть**, чтобы вы могли жить так как вам хочется и управлять своей **ЖИЗНЬЮ**

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

1. Родители

2. Границы

3. Отношения

4. Эмоции



За счет чего происходят ваши изменения в Школе психологии

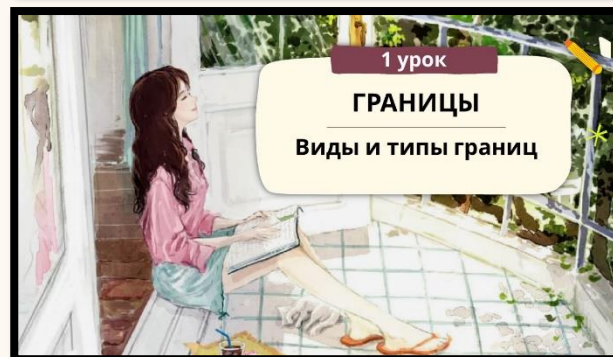
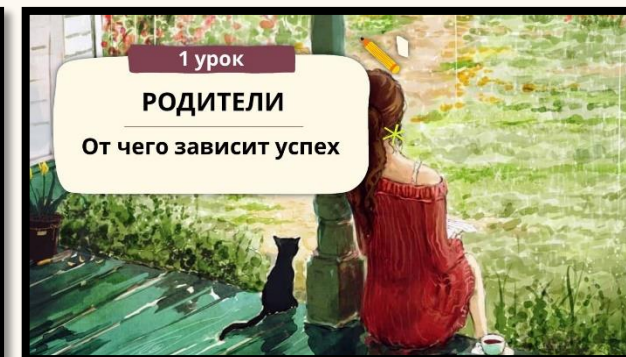
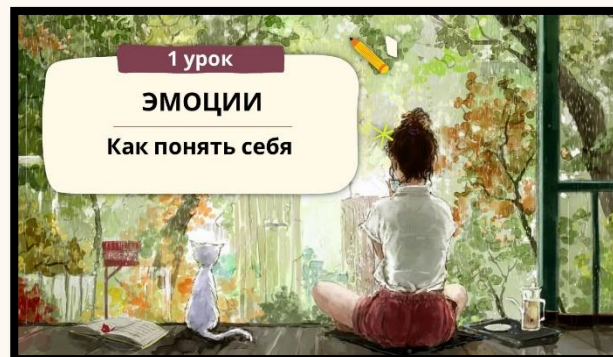
- Смещение фокуса на свою жизнь
- Повышение самооценности
- Взрослой позиции и принятия ответственности на себя
- Освобождение от чувства вины и стыда
- Освобождение от обид и прошлых отношений
- Проработка детских травм
- Глубокое понимание и принятие себя и своих желаний
- Бережное отношение к себе (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



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**.

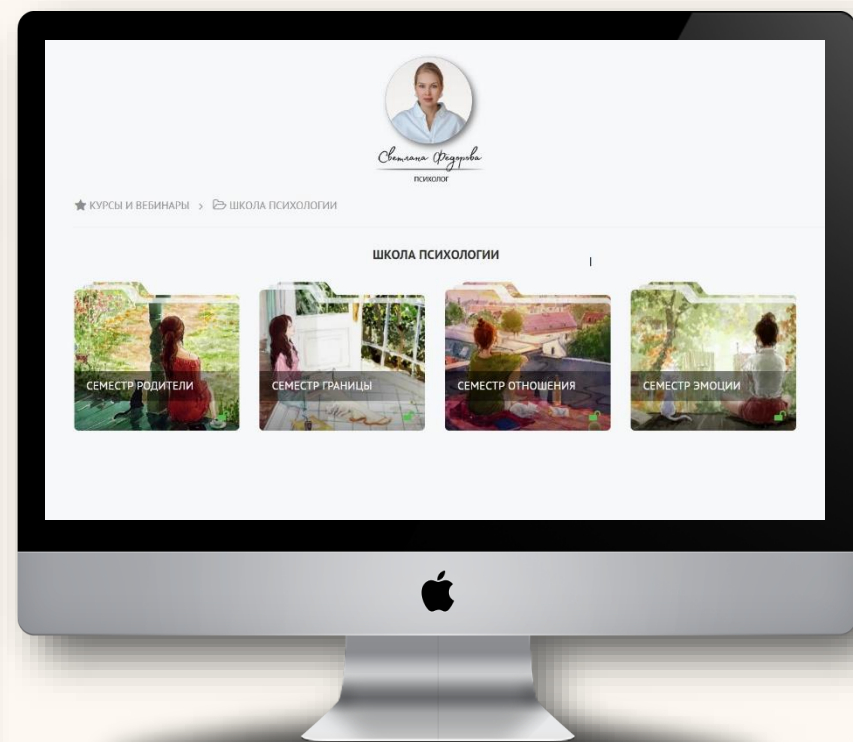
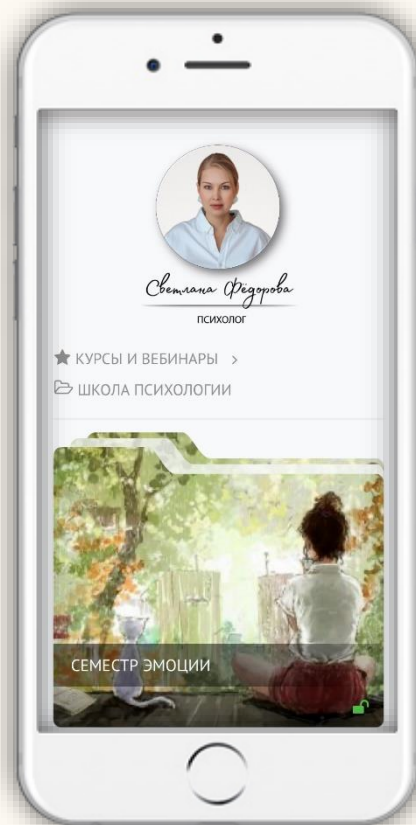
- * Каждый урок – это краткая выжимка из теории психологии и **упражнение для «Селф-терапии»**.



- **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

- **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
все бонусы взрослой жизни и 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

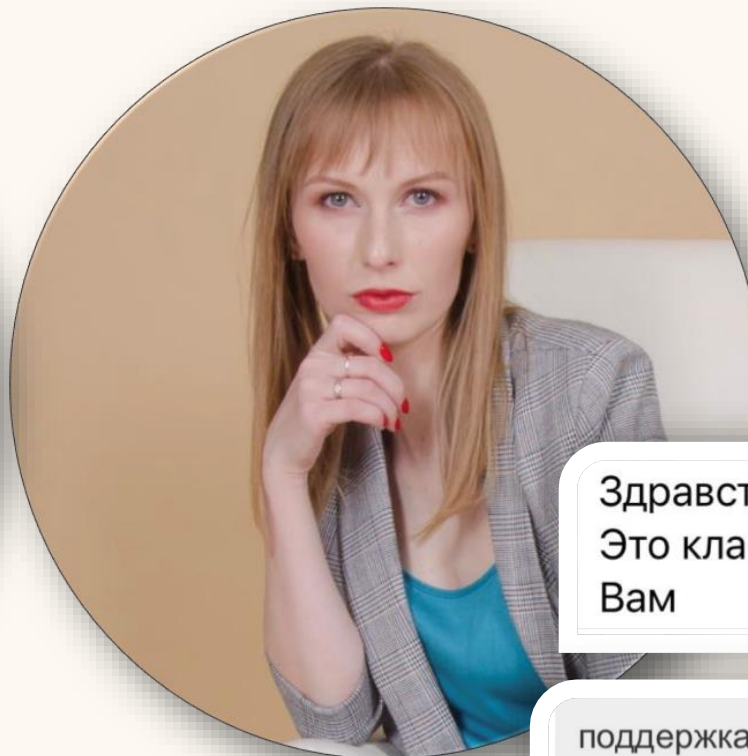


Посмотрела коуч сессию с Ольгой "Мужчины, женщины и деньги" многое для себя открыла и поняла, увидела свое отношение и к себе и к мужчине и к деньгам. Спасибо, большое, Ольга.

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 **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)**

В семестре «Родители» (помимо уроков) проведем коуч-сессии:

Со мной: «Про деньги» и еще три КС по программе

С наставниками:

«Мой лучший год»

«Где наше изобилие?»

«Переписывание истории»

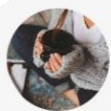
«Как отпустить детскую боль»

«Внутренний ребенок и взрослый Я»

«Родители и сценарий жизни»

«Встреча с внутренним ребенком»





ЧАТ ШКОЛЫ ПСИХОЛОГИИ

Александра, Алёнка ШП4-21а, Алина

Мне классно от моих внутренних перемен, всегда после определённого проекта у меня появляется энергия и я уже готова делать новые действия =новый результат

Проект ШП шикарный!
Завидую тем, кто зашёл в такой проект с первого раза и сразу в здоровое качественное пространство!

00:19



3



ЧАТ ШКОЛЫ ПСИХОЛОГИИ

Александра, Алёнка ШП4-21а, Алина

Многое Светлана говорит о том, о чем люди молчат, не хотят видеть и слышать. Мне нравится что есть такой контент где можно без зазрения совести задать любые вопросы и быть уверенным в том что будешь услышан. В наше непростое время это дорогого стоит. И ШП очень помогает особенно тем людям, у которых действительно непростые взаимоотношения с близкими, родителями.. Не все родители принимают и понимают своих детей. Многим родителям кажется что есть только их мнение и оно единственное правильное. И находясь здесь, понимаешь что это не так, но им так удобно знать и верить.

Очень много произошло изменений с того момента как пришла в Школу психологии. Начиная с семестра Родители, когда пыталась разобраться в себе, семье, родителях, поменяла отношение ко многим вещам, действительно стала легче ко многому относится и не зацикливаться. Научилась отпускать и прощать. В Границах выстраивать их в отношении себя и в отношении окружающих людей. Действительно результаты есть и это очень радует и вдохновляет на дальнейшее "обучение")) и становится только интереснее.

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 «братъ-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)**



ЧАТ ШКОЛЫ ПСИХОЛОГИИ

Я сегодня осознала, что я уже пол года в шп! ❤️ Мне в радость учиться, узнавать себя, постоянная практика, обратная связь куратора, уже стало образ жизни!

Переслушала семестр родители и вообще все по новой улеглось после границ! 🔥 (Услышала то, что первого раза не дошло)) Чувствую пробел ещё в эмоциях что за этим стоит пока, но я пряма рада, что я здесь! Чату спасибо, что делитесь своими мыслями 😍

21:50



4

2



ЧАТ ШКОЛЫ ПСИХОЛОГИИ

Всем привет. Хотела поделиться отголосками / результатами по семестру Границы. Сегодня пошла и попросила повышения зарплаты - впервые в жизни (девочка Ира, 44 годика). Я готовилась к этому около 2-х месяцев. как оказалось не везде мои границы стоят твёрдо, потому что я реально дрейфила. Ситуация не из тех, когда я могу себе позволить сказать: «если нет, тогда я ухожу!» И мне подтвердили мой запрос полностью. Дико собой горжусь! Все, что с нами тут происходит - все абсолютно не зря! 🍀🍀🍀

14:05



12

Я прислушалась к себе и выбрала новую работу по сердцу, душе и удовольствию. Я встаю утром с интересом и азартом к тому чем занимаюсь.

Очень хорошо вижу изменения по своим отчётам и утренним записанным мыслям и эмоциям. Горжусь собой и хвалю ❤️

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

Программа семестра **ОТНОШЕНИЯ**

Июнь - Август 2024

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 2024

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 2024

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)**



Я сама не ожидала) когда я пришла в ШП. Я была на грани срыва. Да какой. Одни срывы и были. Я жутко подавлена была. Не помню как, но мне попалась в инсте Светлана. Она тогда дала бесплатный доступ на вебинар токсичная мать. И это было такое попадание в 10) я думала че за бред, онлайн школа. Никому не верила. Что стопудово пустая трата денег. А у меня их тогда вообще не было. я долго не решалась и запрыгнула в последний вагон. На самостоятельный тариф. Без обратной связи. Просто смотрела вебинары и честно выполняла задания. Даже это помогло мне как то прийти в себя. А дальше я поняла, что мне это надо. И ни о чем не жалею! Всему свое время как говорится)

13:25

радостью. ШП это лучшее что со мной случилось за последние годы, так горжусь собой , что все задания выполняю и вижу реальные результаты , это так круто .зашла с семестра родители , моя проблема и боль была в том что я с мамой не могла нормально разговаривать, она меня бесила не передать словами как , не всегда конечно , но чаще всего .Обнять ее не могла , внутри все протестовало. И с этой болью я жила 16 лет . Что сейчас : раздражения нет от слова совсем , спокойно общаюсь с мамой , обнимаемся при встрече , внутри по отношению к маме уже нет той бури , все спокойно 🙏 Все само собой решилось , без каких либо ожиданий , даже не заметила в какой момент все наладилось)

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 экологичную работу и спасибо мне за мою работу)

👁 1 20:1

Да, перемены есть

👤 Екатерина

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

Программа семестра **ЭМОЦИИ**

Сентябрь - Ноябрь 2024

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 2024

- 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 2024

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)**

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

Школа психологии – проект, позволяющий наполнить свою жизнь комфортом и сделать ее такой, как хочется именно вам. Мы работает в своем ритме, развиваемся так, как мы выбираем, получаем поддержку, обретаем уверенность в себе. Атмосферу создают люди, и именно здесь мы учимся создавать нашу реальность, как хочется именно нам. Можно долго ждать и надеяться, но проще попробовать и сделать себя счастливым.

(отзыв можно опубликовать)

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 пройдет!

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

Дополнительные вебинары, входящие в программу



Семестр Родители

Семестр Границы



Семестр Отношения

Семестр Эмоции

По всем вопросам можно писать Екатерине


+7 919 155 22 41

WhatsApp

НАПИСАТЬ В ПОДДЕРЖКУ



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

< 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

чувствую как спокойнее стала реагировать на многие вещи, мой эмоциональный контейнер точно вырос . И самое главное , я чувствую, что стала взрослее, ощущение , что я могу опереться теперь и на себя, и я хочу и уже не так боюсь взрастеть дальше, а раньше я прямо сопротивлялась одной этой мысли. Раньше было столько всякого бреда в голове про отношения и многие другие сферы. Сейчас в целом

не могу не поделиться ещё одним моментом. Я так изменилась, что все (без исключения) видят мои изменения, а самое главное, что их вижу и чувствую я сама. Это так приятно! Я не жалею, что не поняла и не почувствовала это раньше, видимо всему свое время. Но я прямо сейчас в ресурсе

Юлия

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

...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 возвращать еще больше)

12:11

Кто хочет обрести устойчивость?

НУ И ПОХУЙ

ВЫВЕЗУ

Школа психологии

Психотерапевтическая программа для взрослых людей

Старт семестра **«Родители»** - 1 декабря 2023

По всем вопросам можно писать Екатерине

+7 919 155 22 41

WhatsApp

НАПИСАТЬ В ПОДДЕРЖКУ



Жду вас в Школе психологии и в моих проектах



mypsychologist.online