

ОНЛАЙН ШКОЛА
ПУТЬ К СЕБЕ

ВАШ КУРАТОР ПО РЯЗАНИ
- ЕВГЕНИЯ -
8-900-603-07-41

ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТ СОЗАВИСИМОСТИ ЗА 3 ШАГА

БЕСПЛАТНЫЙ МАСТЕР-КЛАСС

<http://knezavisimosti.tilda.ws/rc?gcpc=03e62>

ЭКСПЕРТ: ДОЛГАНИНА ОЛЬГА
ВЕДУЩИЙ: ДМИТРИЙ ХАВЕРЕВ

Как выйти из созависимости и начать счастливую жизнь всего за 2 месяца

с помощью нашей пошаговой программы,
тем самым помочь не только себе, но и
своим близким.

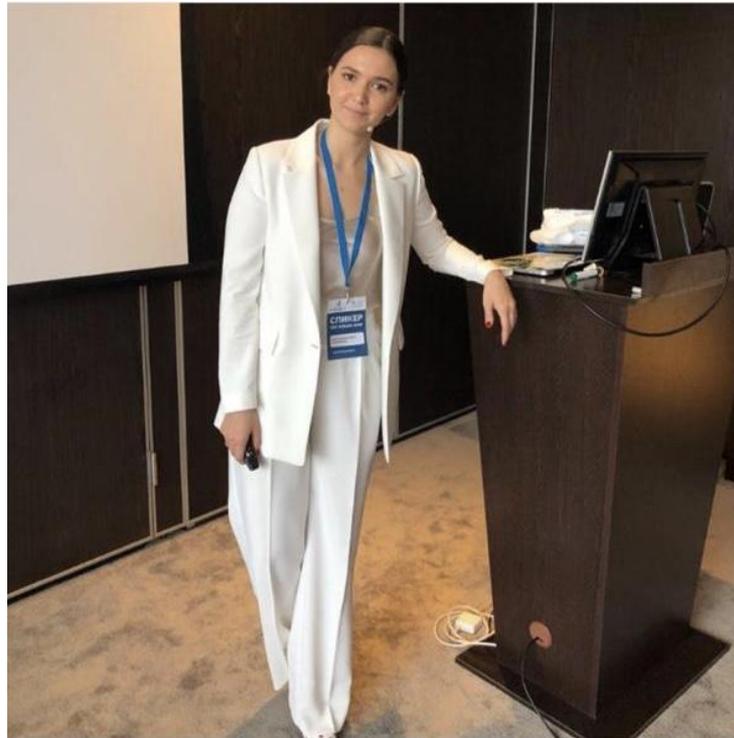
Ольга Долганина

Преподаватель КрасГМУ (Красноярский Государственный медицинский университет), преподаватель СФУ (Сибирский Федеральный университет).

Руководитель Красноярского филиала ассоциации когнитивно-поведенческой терапии, член этического комитета АКПП, член Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии. Член Европейской Ассоциации Психологии Здоровья. The European Health Psychology Society (EHPS).

Действительный член Профессиональной психотерапевтической лиги.

Автор научных и популярных статей, методических рекомендаций для специалистов. Организатор более 40 различных семинаров и тренингов. ТОП - 3 лучших психолога г.Красноярска (по версии журнала «Дорогое удовольствие»).



Для кого этот мастер-класс:

- если твое настроение зависит от настроения партнера
- если ты чувствуешь себя покинутым
- если ты не можешь научиться выстраивать границы со своими партнерами, детьми, родителями, друзьями
- если ты не умеешь говорить «нет»
- если ты не понимаешь чего хочешь

Для кого этот мастер-класс:

- если ты родитель, который находится в постоянном стрессе из-за страха потерять ребенка, контролирует и чрезмерно опекает его, не давая свободу выбора и действий
- если ты уже не можешь жить со своими обидами
- если ты часто переживаешь такие чувства как стыд, злость, тревога

**Онлайн-школа
“Путь к себе”**

Наша миссия заключается:

- в возможности человеку стать самому себе психологом. Мы хотим, чтобы вы не нуждались в нас! Чтобы вы могли регулировать собственную жизнь с помощью своих ресурсов.
- возвращать уверенность людей в своих силах и возможностях
- учить сохранять и развивать гибкость мышления и навыков поведения

Наша миссия заключается:

- учить находить точки роста
- пропаганде ценности жизни и здорово проявления эмоций
- обучении людей рационально и эффективно мыслить, а также быть хозяином собственного поведения и отношений с другими людьми
- выходить из сложных ситуаций независимо от обстоятельств

Отличия и преимущества

- Один из лучших экспертов в России
- Авторская методика
- Персональный подход к каждому ученику
- Обучение в удобное время, в удобном месте
- Доступная цена
- Гарантия результата

- Стремление к контролю ситуации
- Давление
- Навязчивые состояния и мысли
- Низкая самооценка, ненависть к себе
- Чувство вины, подавляемый гнев
- Неконтролируемая агрессия
- Навязчивая помощь, сосредоточенность на других

- Игнорирование своих потребностей
- Проблемы общения, замкнутость
- Плаксивость, апатия
- Проблемы в интимной жизни
- Депрессивное поведение, суицидальные мысли
- Панические атаки
- Отсутствие смысла жизни

Онлайн программа терапии созависимого поведения.

**“Путь к себе” - программа направлена на
выздоровление от созависимости в отношениях**

В результате курса вы получите:

- инструменты для психологического и физического освобождения от созависимости
- практические инструменты для осуществления положительных изменений в вашей жизни
- действенные способы как построить гармоничные, “здоровые” отношения с собой и окружающими

В результате курса вы получите:

- услышите себя и поймет чего вы хотите от жизни
- научитесь грамотно и гармонично выстраивать границы
- освободитесь от «эмоциональных качель»

- Курс - это практическая пошаговая система.
- Возникает вопрос: смогу ли я понять и применить этот курс в своей жизни?
- Я расскажу, как мы можем вам в этом помочь!

- Если вы устали от “замкнутого круга”
- Если вы готовы к переменам
- Если вы хотите стать здоровыми и счастливыми - этот курс для Вас.

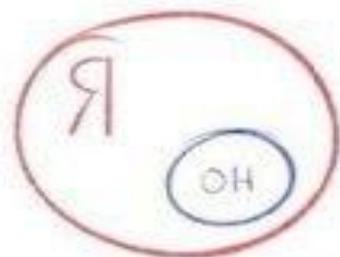
Мы поможем вам по-другому взглянуть на себя и на жизнь в целом.

Этот курс для тех, кто:

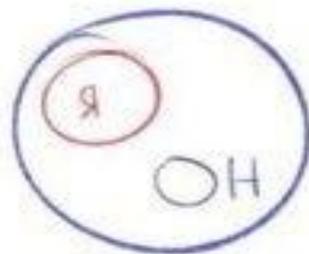
1. не может больше жить с болью и страданием
2. готов изменить свою жизнь к лучшему
3. хочет помочь себе и близким стать здоровыми и счастливыми
4. стремится обрести независимость и личную свободу
5. имеет желание обрести внутреннюю гармонию с собой и миром

4 типа зависимых отношений

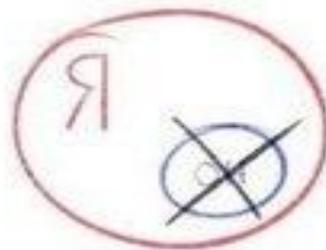
Стать для Другого
Путеводной
звездой



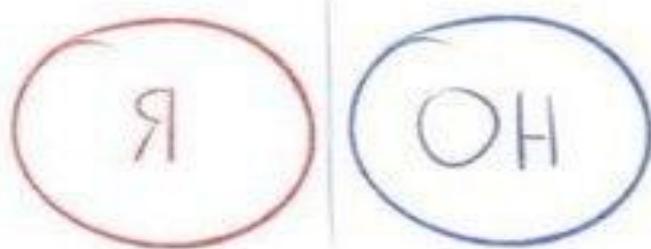
Раствориться
в Другом



Обрести над
Другим
полную
власть

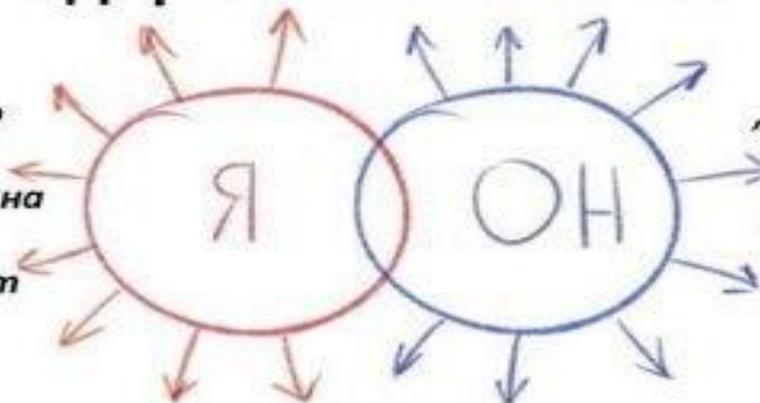


Использовать Другого
в качестве Зеркала



Здоровые отношения

*есть привязанность, но
есть и автономия,
возможность опираться на
себя, на свои личные
ресурсы, не зависящие от
другого человека*



*"Зрелая любовь говорит :
" Я могу прожить без
тебя, но я люблю тебя и
поэтому хочу быть
рядом." (И. Ялом)*

Написание целей курса

Прохождение тестов

Написание «лягушек»

Определение моих «слабых мест»

Написание мотивационного квадрата

Результаты модуля:

Один из самых важных этапов - подготовка к терапии!

Запустите процесс выздоровления

Поймете на какой стадии созависимости вы находитесь

Начнете формировать правильный алгоритм

оздоровления собственной жизни

Модуль 2 - “Определение причин зависимого поведения”

Основные причины созависимого поведения на всех
уровнях: биологический, психологический, социальный

Работа с установками и убеждениями

Причины любовной зависимости

«Все мы родом из детства» или как зарождается
зависимая личность?

Результаты модуля:

Разберетесь в своих чувствах

Научитесь брать ответственность за собственные чувства

Научитесь распознавать свои границы и границы других

Поймете разницу между любовью и жалостью

Перейдете на новый уровень взаимоотношений

Когнитивный дневник (СМЭР)

Сократические диалоги

Когнитивные искажения

Когнитивная модель (события, мысли, реакция)

Результаты модуля:

Научитесь чувствовать и понимать свои потребности и потребности других

Слезите с эмоциональных качель

Теперь ваши эмоции будут работать на ВАС!

Поменяете собственные базовые убеждения и установки

Научитесь выражать свои чувства без необходимости разрушать отношения или себя

Сможете научиться реагировать в сложных ситуациях с минимальными эмоциональными потерями

«Приручите» собственные эмоции

Управление последствиями: эмоциональными, поведенческими, физиологическими

Изучение теории эмоций

Эмоциональные качели - как перестать себя раскачивать?

Результаты модуля:

Научитесь гасить конфликты на ранних стадиях

Снизите свою тревожность, а следовательно и агрессивность

Узнаете новые способы коммуникаций в соответствии с программой выздоровления

Снизите и минимизируйте в своей жизни тревогу, злость, гнев, обиду

Модуль 5 - “Проработка детско-родительских отношений”

Проработка детско-родительских схем и отношений

Принятие собственных родителей

Работа с обидой по отношению к родителям

Результаты модуля:

Вы перестанете заводиться в общении с родителями

Вы сможете начать выстраивать здоровые отношения с близкими

Ваши родители перестанут вмешиваться в вашу жизнь без вашего разрешения

Вы сможете скорректировать собственную родительскую роль

Новые рациональные и эффективные убеждения

Принятие чужих мыслей, эмоций и чувств

Постепенное расширение зоны комфорта

Отработка поведенческих техник

Результаты модуля:

Вы действительно будете выздоравливать, а не снимите временно симптомы

Получите ясные цели и задачи выздоровления

Вы начнете буквально думать по-другому

Ваши мысли станут рациональными, функциональными и эффективными!

Вы сможете начать изменения собственной «созависимой» личности

Терапия осознанности

Обучение светской медитации

Обучение техникам терапии mindfulness

Научитесь наслаждаться моментом, быть доброжелательной к себе

Сможет научиться расслабляться и выключаться из потока мыслей

Результаты модуля:

Спокойствие

Уверенность в собственных силах

Умиротворение

Способность контролировать тревожное мышление

Научитесь глобальному принятию

Из этого модуля вы узнаете:

- Почему зависимость это не слабовольность, а именно заболевание;
- Почему зависимый склонен к необдуманным действиям, не способен отдавать себе отчет и не может просчитать результат своего поведения;
- Почему лечить зависимость только медикаментами не верно и не эффективно;
- Почему зависимого постоянно тянет употреблять наркотики или алкоголь;
- Какие чувства испытывает зависимый;
- Почему зависимые теряют школу, институт, работу, учебу, социальный статус, семью, друзей;

- Почему они одиноки и замкнуты;
- Почему зависимый считает наркотики и алкоголь самым важным в своей жизни;
- Почему зависимый лжет и способен совершать преступления;
- Какие существуют способы лечения зависимости в мире;
- Какой способ является самым эффективным;
- Как пошагово вылечить зависимость;
- Этапы лечения зависимости;
- Как вести себя родственникам и близким чтобы помочь зависимому вылечиться.

Куратор



Ценность кураторов

- Если у вас не будет кураторов, результат будет слабым!
- В любом развитии нужен наставник
- Используя куратора, вы минимизируете ошибки
- Куратор консультирует, подсказывает, контролирует
- Отвечает за техническую часть обучения

Сообщество



Сообщество

- Группа - это ваша поддержка, энергия!
- Группа не даст возможность вам зависнуть
- Возможность поделиться результатом, спросить совет

Что Вам все это даст?

- Вы начнете жить в гармонии
- Станете хозяином своей жизни
- Вступите на путь осознанности и зрелости
- Ваши отношения к себе и близкими станут здоровыми и доверительными
- Вы будете обладать знаниями как справиться с трудностями и найти ресурсы на их преодоления
- Вы начнете путь к счастливой жизни!
- Вы научитесь справляться с негативными эмоциями

Курс содержит:

- 8 модулей
- Задания для закрепления знаний
- Практические задания
- Чат поддержки и обмена опытом
- Онлайн-встречи с куратором
- 6-ти месячный доступ в сообщество

Что вы получите:

- Вы по полочкам разложите за кого и за что Вы несете ответственность. Снимите с себя лишнюю ответственность и научитесь не взваливать на свои плечи проблемы других людей;
- снимите напряженность с острых конфликтных ситуаций, и решите некоторые из них;
- почувствуете себя спокойней и увереннее. Ведь если Вы решили одну проблему – решите и другие;

Что вы получите:

- перестанете гонять мысли, что Вас обидели незаслуженно, что Вас не ценят, что Ваш близкий человек ведет себя неправильно и освободите свою голову для положительных мыслей и радостных эмоций;
- Вам не надо будет тратить время на поиск дорогостоящих специалистов и деньги на оплату их услуг. Вы сможете потратить их на себя и свою семью с большей пользой;
- Ваш близкий человек будет в шоке, не получив Вашей привычной реакции и со временем начнет меняться в лучшую сторону!

Мы разработали для вас несколько вариантов участия
- на каждый бюджет, возможности по времени и
амбициозности

Пакет “Продвинутый”

8 модулей обучения по 1 уроку в неделю

Проверка ДЗ куратором с индивидуальным сопровождением

Онлайн встречи с куратором

Доступ в закрытое сообщество на 12 мес.

Пакет “Базовый”

8 модулей обучения по 1 уроку в неделю

Самостоятельное выполнение ДЗ

Доступ в закрытое сообщество на 6 мес.

Попробуйте



Если после первого занятия вы поймете, что эти методы
не для вас - мы вернем вам деньги

У нас есть предложение по рассрочке
платежа

Все официально и безопасно

Скрины оплаты и письма подтверждения



Как выглядит обучение

1. После оплаты вас подключают к личному кабинету на обучающей платформе и закрытой группе.
2. Вы смотрите уроки и выполняете задания. После выполнения заполняете отчет, и вы получаете обратную связь на задание и следующий урок.
3. Вопросы по обучению на курсе вы задаете куратору в закрытом чате и общаетесь там с единомышленниками.

Длительность обучения 8 недель

Время на занятия 1-2 часа в неделю

Пошаговая система знаний и практик

Обратная связь

Ответы на вопросы

Гарантия возврата денег

Добавляйтесь в друзья



@net_soza



vk.com/net_soza