

САМОРАЗВИТИЕ



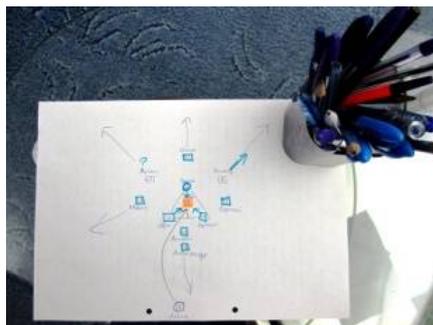
Помогает заглянуть в свой внутренний мир, быть более эффективным в решении жизненных задач!

В ходе работы Вы осваиваете приемы и техники, которые можно применять в жизни. Какие-то из них Вы могли встретить в психологической литературе, некоторые – являются авторскими разработками нашего психолога Е.М. Жигиной

Что мы используем?

Метафорические и ассоциативные наборы карт, схемы, тематические фото, игровые поля, таблицы, письменные и словесные задания, серии вопросов, рисунки, тесты, коллажи, игровые фигурки, инсталляции.

Все вместе делимся опытом и размышлениями.



Мы предлагаем Вам следующие направления работы:

Программа 1

«Я есть»: взгляд на себя и отношение к себе

1. Самооценка: что, откуда, почему? Тесты, практика, дискуссия.
2. Позитивное отношение к себе: как его приобретают, не портит ли оно человека.
3. Самоанализ: увидеть свои сильные стороны и зоны развития

Программа 2

«Я и другие»: новое окружение, контакты и общение

1. Карта контактов: осознанное формирование круга общения
2. Как создавать себе настрой на продуктивное общение?
3. «Таблетка» против страха критики со стороны других

Программа 3

«Жизнь как путь»: желания, стремления и образ будущего

1. Разобраться в своих желаниях: когда их много, когда их нет, когда не уверены, стоит ли браться за их исполнение.
2. «Карта пути» для тех, кто переживает этап перемен в жизни
3. 30 вопросов, чтобы подвести итоги года или определенного этапа жизни, наметить цели на будущее.