

ГРУПОВА ПСИХОТЕРАПІЯ.

Психологічний тренінг “Рестарт”

Пройдемо разом чотири етапи, щоб подолати наслідки війни та повернутися до життя. Повернемо вам сили та допоможемо впевнено дивитися у своє майбутнє.

Для чого цей проект

Війна вплинула на всіх нас. Кожен щось втратив, дехто був вимушений покинути свій дім та шукати прихисток у новому місці. Це величезний стрес і тому ви можете відчувати:

- внутрішню спустошеність;
- нестачу життєвих сил;
- самотність навіть у колі сім'ї;
- розгубленість.

Ми допоможемо усвідомити, що ви зробили все, що було у ваших силах, та відновити можливість приймати рішення у нових обставинах. Протягом курсу ми навчимо вас як опанувати свої почуття та використовувати їх для свого розвитку, а не для руйнування.

Про що ми будемо розмовляти

У теплому конфіденційному колі, серед людей які мають схожий досвід, при підтримці психотерапевтів з багаторічним досвідом ми поговоримо:

- про досвід, що ми пережили та про те як вплинули події останнього року на наше життя
- про те, що саме ви відчуваєте та про те, як керувати своїми почуттями
- про те, як не втратити впевненість у собі в умовах сьогодення, що стрімко змінюється;
- про те, як побудувати нові стосунки з собою навіть в умовах мало зрозумілого майбутнього.

Психологічний тренінг “Рестарт” допоможе повернути сили жити далі, ЖИТИ ЗАРАЗ, не та не відкладати своє життя на невизначений строк.

Програма курсу

Курс складається з чотирьох зустрічей на яких ви зможете поділитися своїми почуттями у конфіденційному колі, зробити вправи зі стабілізації вашого стану та написати план подальшого життя.

Програма курсу:

Перша зустріч.	Поговоримо про те, що з нами сталося та як зробити свої почуття своєю силою. Якщо ви мовчите та просто накопичуєте важкий досвід це може зруйнувати вас.
Друга зустріч.	Усвідомимо що ми втратили і як нам віднайти себе. Усвідомлення втрати, звільняє від важких почуттів та болю. Це дозволяє перейти від спустошення до стабільності. Навіть важкі почуття можуть робити вас сильнішими.
Третя зустріч.	День зустрічі з собою. Ми разом розглянемо ваші способи контакту із зовнішнім світом та допоможемо знайти ресурси для того, щоб подолати труднощі. Треба дослідити як ви витрачаєте свій час, та який ви ведете внутрішній діалог. Чи підтримуєте ви себе або навпаки критикуєте, допомагаєте собі або виснажуєте. Ми навчимо вас простим та дієвим вправам, за допомогою яких ви зможете контролювати свій стан та підтримувати себе.
Четверта зустріч.	Ми допоможемо вам зрозуміти, що заважає вам рухатись вперед та написати план змін. Кожен з вас зможе скласти план подальшого життя без кайданів минулого. Ви знову зможете повною мірою відчувати щастя та жити повним життям.

Якщо ви приєднаєтесь до курсу то зможете повернутися у ресурсний стан, жити з опорою на власні сили та віднайти точки опори зовні - зробити "РЕСТАРТ" життя.

Ведучі тренінгу

Психологічний тренінг "Рестарт" ведуть психотерапевти, що мають понад 10 років практики:

- Марина Бігдан - психотерапевт, засновниця психологічного навчального центру «ТА Dnipro»;
- Ірина Гордєєва - лікар-невролог, психотерапевт.

Запишіться на курс та поверніть собі сили та впевненість у майбутньому за чотири зустрічі.

Вартість тренінгу 4000 гривень