



**РОССИЙСКАЯ
АКАДЕМИЯ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА**

в сотрудничестве с

Ренессанс

психологический холдинг



представляют

Серию тематических тренингов по эмоциональной грамотности

Тренинг рассчитан на студентов, выпускников, преподавателей, слушателей различных программ академии, а также для всех лиц, заинтересованных в эмоциональном развитии.

Кол-во участников: группа из 7-10 человек.

Общее кол-во часов 27. Каждый тренинг 3 часа.

По желанию, возможно, пройти весь цикл тематических тренингов, либо выбирать интересные для себя темы.

Речкина Елена 8 (926) 229-55-95

Эм Татьяна 8 (985) 924-25-07

Атамалова Елена 8 (963) 654-10-87

psyholding.ru

Цели и задачи тренингов:

повышение эмоциональной компетентности в области личностного и профессионального развития.

Все тренинги состоят из теоретических знаний, которые чередуются практическими упражнениями.

Как показывает практика, опыт, приобретенный в ходе тренинга, таким образом, усваивается легко и доступно :-)

Темы тренингов

Тренинг № 1

Знакомство. Эмоциональная грамотность. Гнев, страх, печаль, радость. Чувства, которые нам помогают, чувства которые мы избегаем.

Тренинг №2.

Как мы устроены психологически? (мышление, чувства, поведение)

Жизненные позиции. Родитель-Взрослый-Ребенок живущие «внутри нас», как они взаимодействуют между собой.

Тренинг №3

Контакт и поглаживания, как они влияют на наше общение. Профиль поглаживаний. Потребности в признании, стимулах и структуре.

Тренинг №4

Потребности во взаимоотношениях. Создание и разрушение эмоциональных связей. Симбиозы.

Речкина Елена 8 (926) 229-55-95

Эм Татьяна 8 (985) 924-25-07

Атамалова Елена 8 (963) 654-10-87

psyholding.ru

Тренинг №5

Психологические игры. Виды структурирования времени. Как узнать игровое поведение и остановить игру. Профессиональные, семейные и сексуальные игры.

Тренинг №6

Пассивность и обесценивание. Виды пассивного поведения (ничегонеделание, сверхадаптация, ажитация, насилие). Грандиозность и беспомощность. Выученная беспомощность.

Тренинг №7

Аутоагрессия - что это? Виды, проявления. Как невыраженные чувства разрушают тело? Синдром хронической усталости. Профессиональное выгорание. Зависимое и созависимое поведение. Возможные пути освобождения, здоровая забота о себе.

Тренинг №8

Что такое сценарий жизни? Понятие о воспитании и родительском программировании. Победитель или неудачник? Осознавание первый шаг к изменению негативного сценарного поведения.

Тренинг №9

Откуда берется энергия? Свободный Ребенок- путь к творческой интересной жизни. Разреши себе мечтать! Радость, счастье, любовь. Забота.

Речкина Елена 8 (926) 229-55-95

Эм Татьяна 8 (985) 924-25-07

Атамалова Елена 8 (963) 654-10-87

psyholding.ru

В результате прохождения тренингов:

- У вас появится новый взгляд на себя и других людей.
- Вы сможете научиться управлять своими чувствами.
- Узнаете и овладеете эффективными техниками саморегуляции.
- В межличностном общении улучшите социальные навыки.
- Обратная связь и поддержка от участников и ведущего повысит уровень эмоционального развития.

Стоимость каждого тематического тренинга **2500 руб** с каждого участника.

В случае оплаты всех тренингов **20000 руб**

Льготная цена для студентов **1500 руб.**

В случае оплаты всех тренингов **10000 руб.**

Льготная цена для преподавателей и сотрудников академии **2000 руб**

В случае оплаты всех тренингов – **16000 руб**

Тренинги ведут профессионалы высокого уровня психологи и психотерапевты, трансактные аналитики:

- Речкина Елена
- Эм Татьяна
- Атамалова Елена

Речкина Елена 8 (926) 229-55-95

Эм Татьяна 8 (985) 924-25-07

Атамалова Елена 8 (963) 654-10-87

psyholding.ru

Идет постоянный набор в терапевтическую группу и группу личностного роста, которая будет проходить **2 раза в месяц**

Время проведение тренингов и групп вечернее **с 17-18 до 21-30**

Стоимость участия в группе **2000 рубл**, кол-во участников **7-10 человек**.

Для студентов и сотрудников Академии - **скидки**.

Проводим индивидуальное и семейное консультирование.

График проведения тренингов каждый **вторник и среда с 17до 21**

Запуск первого тренинга - **24 октября** (по мере формирования группы)

Ждем Вас в нашем уютном **506 кабинете** на просторах эмоционального принимающего пространства!!!

Речкина Елена 8 (926) 229-55-95
Эм Татьяна 8 (985) 924-25-07
Атамалова Елена 8 (963) 654-10-87

psyholding.ru