

ТРЕНИНГИ

	Раздел	Цели и задачи	Название тренинга	Техники и практики	Продолжительность	Форма проведения	Стоимость
1	Личностный рост и саморегуляция	1. Помочь участникам глубже понять себя, свои эмоции и тело 2. Дать эффективные инструменты саморегуляции и работы со стрессом 3. Развить осознанность, эмоциональную устойчивость и внутренние ресурсы 4. Прокачать профессиональные навыки психологов, коучей и специалистов помогающих профессий 5. Разобрать практические кейсы	Осознанность и управление стрессом	телесно-ориентированные и КППТ-техники, релаксация, дыхательные практики	от 3 до 6 часов	очно/онлайн	2500/6000
			Эмоциональный интеллект: осознание, проживание, трансформация	КППТ + арт-терапия + метафорические карты	от 3 до 6 часов	очно/онлайн	2500/6000
			Как найти внутреннюю опору: работа с ресурсными состояниями	телесные и коучинговые техники, работа с символами	от 3 до 6 часов	очно/онлайн	2500/6000

		и научиться применять техники в жизни					
2	Психосоматика и работа с телом	1. Помочь участникам глубже понять себя, свои эмоции и тело 2. Дать эффективные инструменты саморегуляции и работы со стрессом 3. Развить осознанность, эмоциональную устойчивость и внутренние ресурсы 4. Прокачать профессиональные навыки психологов, коучей и специалистов помогающих профессий 5. Разобрать практические кейсы и научиться применять техники в жизни	Язык тела: работа с психосоматическими симптомами	телесно-ориентированная терапия, диагностика и работа с зажимами	от 3 до 6 часов	очно/онлайн	2500/6000
			Тело и эмоции: как стресс проявляется в теле и как с этим работать	дыхательные, телесные и когнитивные техники	от 3 до 6 часов	очно/онлайн	2500/6000
			Связь эмоций и болезней: психосоматический подход	КПТ + телесные техники + работа с метафорическим и картами	от 3 до 6 часов	очно/онлайн	2500/6000

3	Профессиональный рост и саморазвитие	1. Помочь участникам глубже понять себя, свои эмоции и тело 2. Дать эффективные инструменты саморегуляции и работы со стрессом 3. Развить осознанность, эмоциональную устойчивость и внутренние ресурсы 4. Прокачать профессиональные навыки психологов, коучей и специалистов помогающих профессий 5. Разобрать практические кейсы и научиться применять техники в жизни	Эффективный психолог: стратегии профессионального роста	КПТ, коучинг, самопрезентация, работа с синдромом самозванца	от 3 до 6 часов	очно/онлайн	2500/6000
			Метафорические карты в практике психолога	глубинные техники работы с картами	от 3 до 6 часов	очно/онлайн	2500/6000
			Коучинг как инструмент в психологическом консультировании	КПТ, коучинг, самопрезентация, работа с синдромом самозванца	от 3 до 6 часов	очно/онлайн	2500/6000
		1. Помочь участникам глубже понять себя, свои эмоции и тело	Арт-терапия в работе с травмой	через образы, цвета, творчество	от 3 до 6 часов	очно/онлайн	2500/6000

4	Арт-терапия и креативные техники	2.Дать эффективные инструменты саморегуляции и работы со стрессом	Рисуем эмоции: самопознание через творчество	через образы, цвета, творчество	от 3 до 6 часов	очно/онлайн	2500/6000
		3.Развить осознанность, эмоциональную устойчивость и внутренние ресурсы 4.Прокачать профессиональные навыки психологов, коучей и специалистов помогающих профессий 5.Разобрать практические кейсы и научиться применять техники в жизни	Символы и архетипы в арт-терапии	через образы, цвета, творчество	от 3 до 6 часов	очно/онлайн	2500/6000