

У Вас есть шанс: взять и переиграть свою жизнь! Убрать все лишнее, как при видеомонтаже. Повторить прежние ситуации «на распутье» и... выбрать иную дорогу. Сказать другие слова близким, которых обидели. Осуществить мечты, которые так и не сбылись. В том числе, мечты о стройности! Ведь многие проблемы кроются в прошлом. И это не сценарий фантастического блокбастера о путешествиях во времени! Тренинг «Психодинамическая группа» станет поворотным моментом в Вашей судьбе.

Этот курс будет полезен, прежде всего, тем, кто хочет...

- изменить свое положение в семье, в обществе, на работе;
- избавиться от гнетущей тревоги и психосоматики, когда страхи, переживания, негативные эмоции приводят к телесным заболеваниям и ожирению;
- разобраться в себе, понять свое предназначение, желания и стать счастливее и стройнее!

Что такое психодинамическая группа?

Это метод глубинной психотерапии. Его корни – в знаменитом психоанализе, который давно доказал свою эффективность. В чем суть? Тренинг проводится для небольшой группы. Это модель всего на свете: семьи, рабочего коллектива, дружеской компании. Как детская песочница, где все эмоции – настоящие, только машинки – пластмассовые. Это – лаборатория, где можно вытащить самую суть Ваших житейских проблем и безболезненно препарировать. Почему не в одиночку, а вместе с другими?

- Это мини-модель общества, вы так же взаимодействуете с людьми, но словно при ускоренном просмотре фильма: не тратите время на сон, раздумья, на работу. Все максимально сжато, сконцентрировано.
- В отличие от индивидуальных занятий с психологом, в группе раскрываются принципы Вашего взаимодействия с окружающими людьми, наружу выходят те привычки, шаблоны, о которых Вы даже не подозреваете!

Как проходит тренинг

Вы сможете примерить на себя разные роли. Проиграть сцены из детства, которые оставили шрамы. Пора залечить эти раны! Можно увидеть себя со стороны.

Ваши коллеги по курсу честно скажут, что они чувствуют, когда взаимодействуют с Вами: это бесценно, ведь близкие люди часто щадят наши чувства, а начальству на работе просто нет дела, чтобы объяснить, что да как. Специалисты-психологи внимательно следят за всеми взаимодействиями в группе. Не все паттерны – то есть, шаблоны поведения – являются конструктивными. Они могут мешать Вам и в реальной жизни. Замечали, что люди-подушки, которые выслушивают жалобы на жизнь друзей и приятелей, часто имеют избыточный вес? Они привыкли заедать чужие проблемы! Это – тоже ложный паттерн. Задача – изменить паттерны, избавиться от негативного трафарета, по которому Вы пишете свою жизнь.

Тренинг состоит из 26 занятий по 3 часа каждое. Ведущие: врач-психотерапевт, к.м.н. Шепенев Анатолий, клинический психолог, кандидат психологических наук, Бахтин Илья.