



Клиника

**Моя семья —
моя крепость**

Психотерапевтическая авторская школа «UP Time»

Измени созависимость на суперсилу

за 3 месяца

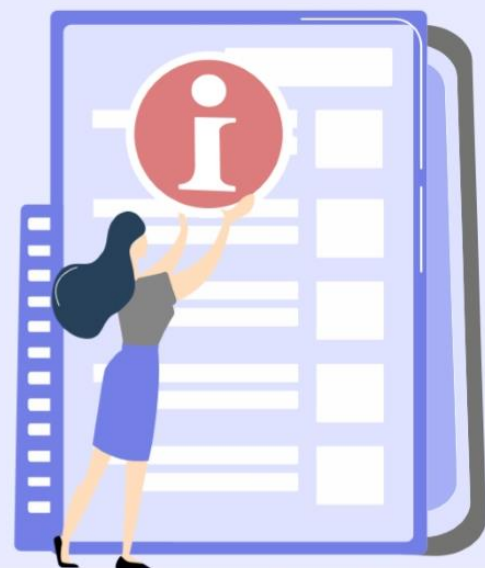


Ольга Коротина-Гессе
Медицинский психолог
высшей квалификационной

- ✓ Вы научитесь помогать людям и поддерживать их без вреда для себя.
- ✓ Сможете легко показать человеку наилучшее решение проблемы.
- ✓ Научитесь жить супер полноценной жизнью!
- ✓ Станете хозяином своей жизни.
- ✓ Почувствуете уверенность в себе.
- ✓ Сможете генерировать счастье внутри себя и не зависеть от внешних обстоятельств.
- ✓ Научитесь согревать других людей теплом своего счастья и помогать им быть радостнее и счастливее.
- ✓ Будете жить здорово, озорно, счастливо, чтобы воплощать в жизнь ту искру, которая заложена в каждом человеке.

Вот бы нам при рождении выдавали инструкцию по применению к себе! Где были бы расписаны наши сильные и слабые стороны, где было бы указано, на что обратить внимание, а про что вспоминать пореже

Такой инструкции нам не выдают, но **мы готовы вас этому научить за 3 месяца** на нашей психотерапевтической школе.



Психотерапевтическая школа «UP Time» это –

- ✓ **24 часа** психотерапевтической работы в группе
- ✓ **12 домашних заданий** с проверкой ведущего специалиста школы
- ✓ **6 часов дополнительных занятий** с открытыми вопросами участников курса с куратором школы
- ✓ **12 групп взаимопомощи** и поддержки
- ✓ **24/7 общение в закрытом чате** с участниками и куратором
- ✓ **Дополнительные материалы** и фильмы для самостоятельного анализа и проработки своего состояния.

24 часа

психотерапевтической работы в группе это –

разбор 12-ти глобально важных тем и вместе найдем лекарство от:

- ✓ Низкой самооценки
- ✓ Высокого уровня тревоги
- ✓ Ощущения беспомощности
- ✓ Эмоциональной незащищенности
- ✓ Желания всем угодить
- ✓ Гиперконтроля и отсутствия границ
- ✓ Игнорирования своих потребностей
- ✓ Зависимости от чужого мнения
- ✓ Накопленного гнева
- ✓ Страх предательства



12 домашних заданий с проверкой ведущего специалиста школы это –

Человеку требуется время на то, чтобы решиться на изменения. Когда он приходит на курс, он – готов!

И именно поэтому мы с командой здорово потрудились, чтобы изменения могли начать происходить ПРЯМО СЕЙЧАС.

После каждого занятия вы получаете практические домашние задания.

Выполняя их вы:

- ✓ Закрепите полученные знания
- ✓ Раскроете свой внутренний потенциал
- ✓ Научитесь навыкам самопомощи и саморегулирования, чтобы в будущем без помощи психолога решать свои проблемы.
- ✓ Вы получите рекомендации специалиста именно по вашей ситуации.

6 часов дополнительных занятий с открытыми вопросами участников курса с куратором школы это -

на этих блоках мы выходим за рамки озвученных тем. Разбираем любую проблему и находим решение в формате живого общения.



Это помогает вам:

- ✓ Не копить в себе проблемы, а решать их в точке «Здесь и сейчас»
- ✓ Получать ответы на вопросы максимально быстро
- ✓ Пообщаться в дружеской и непринужденной атмосфере с командой школы
- ✓ Без страха задать любой вопрос и получить поддержку.



12 групп взаимопомощи и поддержки это -

Одна из базовых потребностей человека – принадлежать к группе людей, которые понимают и принимают меня. **Группа взаимопомощи дает, то что невозможно получить больше нигде, а именно:**

- ✓ возможность учиться на своих и чужих ошибках;
- ✓ увидеть себя глазами других;
- ✓ испытать опыт глубоких, искренних отношений;
- ✓ а самое главное ощущение «универсальности переживаний». Каждый участник группы может понять, что он не одинок со своими чувствами и другие люди могут поведать о похожем опыте.

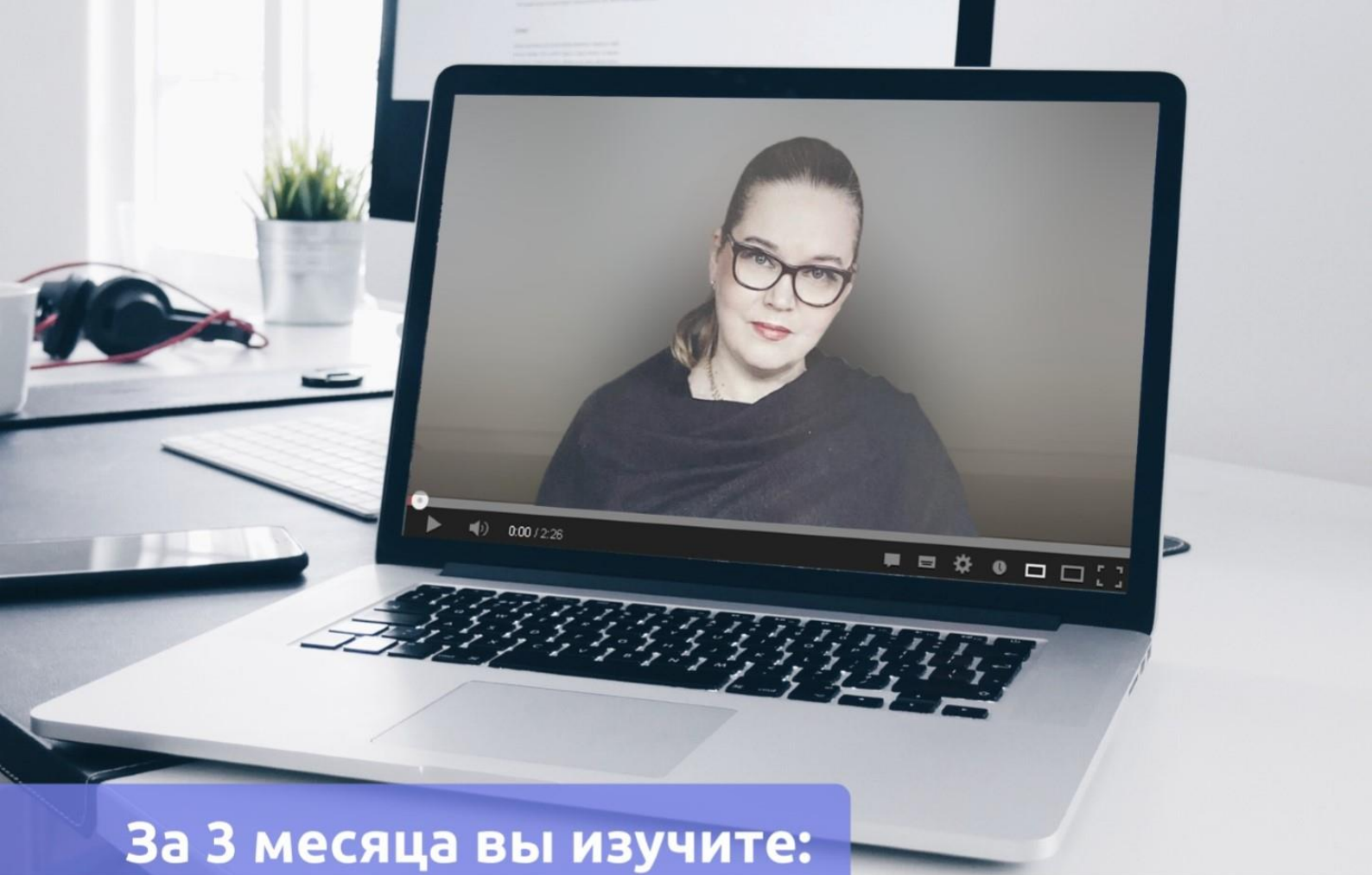
24/7 общение в закрытом чате с участниками и куратором

После регистрации на курс, мы сразу добавим вас в закрытый чат.

Что важного и интересного будет в чате:

- ✓ Куратор расскажет, как устроено обучение, какие изменения в расписании, решает технические сложности, помогает адаптироваться на первых этапах.
- ✓ Куратор всегда напомнит о начале занятий Полезный контент от кураторов и сокурсников.
- ✓ Анонсы важных мероприятий и бесплатных лекций.
- ✓ Дополнительные материалы, фильмы и практики.
- ✓ Мгновенная поддержка от кураторов и участников чата.
- ✓ Понимание что вместе с вами к цели идут единомышленники.





За 3 месяца вы изучите:

Тема 1. **Созависимая личность**

1. Как формируется созависимая личность и ее портрет
2. Проявления созависимого поведения и отрицание
3. Сопротивление при выходе из созависимого поведения
4. Психологический практикум

Тема 2. **Роли созависимого и как они влияют на наше окружение**

1. Какие бывают роли
2. Теория «Треугольник Карпмана» - «Жертва - спасатель - преследователь»
3. Другие ролевые теории
4. Выход из деструктивных ролей

Тема 3. Как принять, что семье есть зависимый?

1. Почему вы испытываете чувство вины по отношению к близким и зависимому?
2. Как освободится от чувства вины и стыда
3. Психологический практикум

Тема 4. Жизненная позиция: моя или не моя?

1. Из чего состоит личность и психика человека
2. Выявление навязанных убеждений и отличие их от личных
3. Избавление от навязанных и ограничивающих убеждений
4. Формирование новых жизненных позиций

Тема 5. Что такое семейный контракт

1. Финансовая зависимость
2. Денежные границы при взаимоотношении с зависимым
3. Чувство вины при финансовых вопросах с зависимым
4. Работа и зарплата зависимого

Тема 6. Страх и тревога за свое будущее и жизнь зависимого

1. Природа страха и тревоги: как она проявляется
2. Алгоритм преодоления страха и тревоги
3. Медитация
4. Арттерапевтический практикум

Тема 7. **Жизненный сценарий: мой и зависимого**

1. Что такое жизненный сценарий
2. Как переписать свой жизненный сценарий
3. Что делать с жизненным сценарием зависимого
4. Как жить согласно новому сценарию

Тема 8. **Определение стадий болезни и выздоровления у зависимого**

1. Концепция болезни зависимости
2. Стадии болезни
3. Стадии выздоровления
4. Срыв и рецидив

Тема 9. **Как принимать решения?**

1. Алгоритм принятия решений
2. Что мешает принять правильное решение
3. Как выбрать лучшее решение

Тема 10. **Ошибки мышления**

1. Что такое ошибки мышления
2. Как ошибки мышления могут влиять на наше эмоциональное состояние и наших близких
3. Ошибки мышления и конфликты

Тема 11. **Психологические границы безопасности**

1. Что такое психологические границы
2. Как защищать свои психологические границы
3. Как не нарушать чужие психологические границы
4. Как построение границ влияет на взаимоотношения с зависимым и другими людьми

Тема 12. **Готовность к достижению цели**

1. Мотивация к отказу от созависимого поведения
2. Формирование мотивации к достижению цели
3. Препятствия к достижению целей

Как проходят занятия?

1. Информационный блок
2. Психологический практикум
3. Закрепление навыков. Интерактив
4. Обратная связь
5. Домашнее задание

Результаты: Откроете в себе суперсилы:



- ✓ Научитесь общаться с зависимым без ссор, упреков и обвинений.
- ✓ Научитесь самостоятельно принимать решения.
- ✓ Заботиться и любить себя.
- ✓ Вспомните что вы главная ценность у себя, вспомните свои принципы и снова обретете их.
- ✓ Найдете собственные увлечения.
- ✓ Научитесь отпускать контроль: вам больше не нужно постоянно думать где зависимый и что с ним.
- ✓ Примите что в его зависимости вы не виноваты

Курс будет полезен если вы узнаете себя в следующих ситуациях:



Отправили родственника на лечение от зависимости. Каждый родственник зависимого, должен пройти школу если планирует строить будущее с зависимым



Чувствуете себя одиноко и подавлено. Корите себя за случившееся, испытываете жалость и чувства вины



Замечаете за собой постоянную усталость или тревогу. Работа перестала нравиться, а отношения с близкими и друзьями стали натянутыми



Работаете по программе 12 шагов и применяете некоторые ее инструменты в жизни, но хотите сформировать стройную систему знаний и методик



Выросли в семье зависимых родителей и испытываете сложность в построении отношений



Ощущаете недовольство своей жизнью, сравниваете себя с другими. Слышали, что дело в мышлении, не понимаете, как его изменить

Кому не подходит курс:



Тем, кому нужна волшебная таблетка



Тем, кто и так все знает, но ничего не хочет делать



Тем, у кого результаты лучше, чем у меня



Диванным критикам



Тем, кого и так все устраивает



8 800 551 41 71

РЕГИСТРИРУЙСЯ СЕЙЧАС