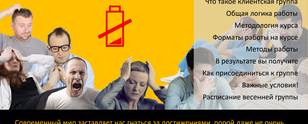
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ВЫГОРАНИЯ

Клиентская группа

Вступление
Примеры «СВЗ» в клиентах
Что такое клиентская группа
Общая логика работы
Методология курса
Форматы работы на курсе
Методы работы
В результате вы получите
Как присоединиться к группе
Важные условия!
Расписание весенней группы



Современный мир заставляет нас гнаться за достижениями, порой даже не очень нужными нам самими, соответствовать навязанным из вне образам и стандартам, стараться угодить родным или начальству, чтобы получить какие-то эмоциональные, эфемерные или даже фактические выгоды.

Для огромного количества людей эти задачи и ритм жизни оборачиваются потерей себя, алгией в происходящему, отсутствием смысла, как умственной, так и физической. Чувствуя, что что-то происходит не правильно, и в попытке исправить это, мы пытаемся самоутвердиться и доказать миру – окружению, домочадцам, партнёрам, коллегам – свою лояльность. И этим только усугубляем свою ситуацию. Мы как будто теряем понимание того, что важно именно для нас самих, проживаем день за днем, служа кому-то на чему-то, но не себе. В результате, работа уже не радует, токсичные отношения вымазывают, чтобы отвлечься от неприятных эмоций, мы загружаем себя делами еще больше, не хочется возвращаться домой или вставать по утрам...А может дойти и до болей, астмы, депрессивных и тревожных расстройств, снижение способности концентрироваться, бессонницы, и т.д.

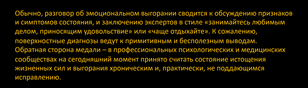
Обычно, разговор об эмоциональном выгорании сводится к обсуждению признаков и симптомов состояния, а заключение экспертов в стиле «занимайтесь любимым делом, проявляем удовольствие» или «чаще отдыхайте». К сожалению, поверхностные диагнозы ведут к принятиямные бесполезным вещам. Обратная сторона медали – в профессиональных психологических и медицинских сообществах на сегодняшний момент принято считать состояние истощения жизненных сил и выгорания хроническим и, практически, не подлежащим к исправлению.

Я предлагаю вам более позитивную перспективу. Она потребует смелости и внутренней работы, но в уверена - эмоциональное психологическое выгорание, это не приговор!

Приглашаю вас в группу:

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ВЫГОРАНИЯ

Работа Семья Отношения Самооценка Зависимость



Посмотрите ролик с примерами эмоционального выгорания здесь

Долгое игнорирование симптомов, чувство беспомощности, отказ от поддержки, стремление взять на себя как можно больше дел, чтобы точно запомниться, понравиться, желание спасать других – все это первые «звоночки». Если эти кадры напоминают вам себя, я предлагаю обратиться к этой теме всерьез!

ЧТО ТАКОЕ ГРУППА?

Группа, это формат терапевтической работы, позволяющий глубоко проработать ваше состояние, используя опыт других участников, получая силы необходимую в таких моментов поддержку и заряжаясь коллективной энергией.
Над темой эмоционального выгорания особенно эффективно работать в группе, потому что основная проблема кроется в сложности взаимодействии с другими, и индивидуальный формат не дает такого потрясающего и концентрированного опыта, а значит сильно растягивает любую работу со специалистом, увеличивая и ее стоимость.

ОБЩАЯ ЛОГИКА РАБОТЫ В ГРУППЕ

Глубокая теория: механизмы попадания в состояние эмоционального выгорания, психологический портрет потенциального обладателя состояния, типы и типовые сценарии, признаки и примеры. Наша задача: начать видеть ситуации, в которых СЗВ произрастает.

Самодиагностика: осознание собственного типа СЗВ, анализ индивидуальных причин и базовых жизненных сценариев, триггеров, приводящих к попаданию в это состояние. Задача: научиться как можно раньше обнаруживать себя в этом состоянии.

Новый взгляд: отслеживания действий и установок у себя и других, потенциально ведущих к СЗВ, тренировка способности предсказывать подобные ситуаций или характерное развитие событий.

Новое мышление: создание базы для психологической устойчивости перед триггерами ЗВ – формирование новых установок о мире и себе, способствующих повышению самооценки, развитию чуткости и доверия к собственным потребностям.

Новое поведение: наработка новых способов действовать и проявляться достойно и ассертивно, закрепление этих навыков в поведении, приобретение нового опыта в ощущениях, как жить наполнено и счастливо.

Для простоты мы называем эту логику «пропеллер»

МЕТОДОЛОГИЯ КУРСА

Программа представляет собой аккуратную компиляцию важнейших психологических методик и источников по данной теме.

В основу легла теория когнитивно-поведенческой терапии и 20-летняя практика ведущей, используются собственные инструменты по выходу из состояния эмоционального выгорания, наработанные за последние годы.

ФОРМАТЫ РАБОТЫ НА КУРСЕ

Лекционная часть – краткие теоретические вводные

Дискуссии и обсуждения с группой

Упражнения на самодиагностику и закрепление нового опыта и навыков

Личные истории участников

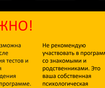
Работа с раздаточным материалом

Задания для самостоятельной проработки: прослушивание аудио записей или написание эссе

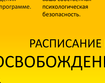
МЕТОДЫ РАБОТЫ

Предварительная персональная диагностика и анализ результатов

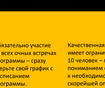
Тестирование на выявление различных аспектов выгорания в процессе очных встреч



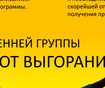
Две 2-3-х часовые встречи on-line на платформе zoom



Совместные очные встречи в составе группы, четыре модуля: первый – двухдневный, и три – однодневных



6 индивидуальных индивидуальных skype-сессий сопровождения с психологом ведущим



Электронный курс с практическими индивидуальными заданиями

В РЕЗУЛЬТАТЕ ВЫ:

- Осознаете собственные механизмы и паттерны, приводящие к эмоциональному и профессиональному выгоранию
- Научаетесь «ловить» себя в моменты, когда появляются симптомы и психика пытается решить ситуацию прежними привычными способами
- Укрепляете уверенность в себе, приобретаете навыки защиты своих границ и достоинства, начинаете работать на собственные цели
- Проясняете себе свои истинные приоритеты, формируете осознанность и понимание собственных ценностей жизни

КАК ПРИСОЕДИНИТЬСЯ К ГРУППЕ?

1. Оставьте заявку нажми тут
2. Обсудим цели вашего участия в этой программе по телефону или по Skype
3. Я пришлю вам ссылку на прохождение экспресс-диагностики – пройдите по ссылке и заполните тесты
4. По результатам диагностики я определюсь с вашим участием и пришлю вам на почту счет. Я пришлю подтверждение с счет
5. Оплачиваете участие в программе и получаете памятку с местом проведения (аудитория), датами дней модулей и бесплатным промо-кодом на электронный курс

ВАЖНО!

Оплата возможна только после заполнения тестов и получения подтверждения участия в программе.

Не рекомендую участвовать в программе со знакомыми и родственниками. Это ваша собственная психологическая безопасность.

Обязательно участие во всех очных встречах программы – сразу сверьте свой график с расписанием программы.

Качественная группа имеет ограничение в 10 человек – прошу с пониманием отнестись к необходимости скорейшей оплаты после получения приглашения.

РАСПИСАНИЕ ВЕСЕННЕЙ ГРУППЫ

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ВЫГОРАНИЯ

1 модуль: 25-26 апреля
2 модуль: 23 мая
3 модуль: 13 июня
4 модуль: 20 июля

Ведущий: психолог
Оксана Бубнова
www.bubnova.ru