

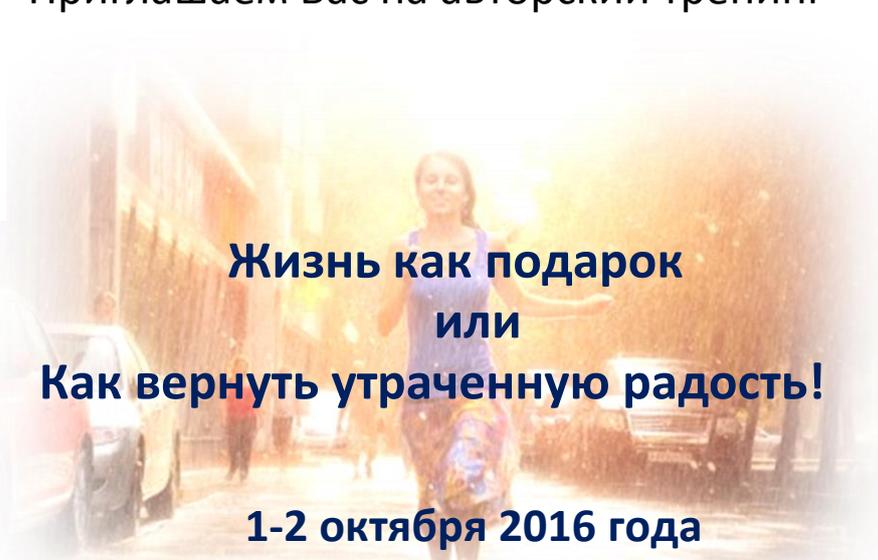


**Земля-Воздух**  
психологический центр

[www.akravchenko.ru](http://www.akravchenko.ru)

8(926)342-10-41

Приглашаем Вас на авторский тренинг



**Жизнь как подарок  
или  
Как вернуть утраченную радость!**

**1-2 октября 2016 года**

**г. Москва, ул. Покровка, 31**

**Тренинг для тех, кто хочет:**

1. Вернуть в жизнь радость, позитив и впредь не терять их;
2. Обрести чувство свободы;
3. Жить так, как хочется, а не так, как требуют окружающие;
4. Доверять людям, найти дружбу и любовь;
5. Открыть свои таланты и способности;
6. Победить собственные страхи, научиться говорить “ДА”
7. Научиться говорить “НЕТ” и не чувствовать себя сволочью;
8. Отпустить прошлое и жить настоящей жизнью;
9. Повысить собственную самооценку, обрести уверенность;
10. Управлять собственной жизнью и достигать успехов в делах.

**Группа:** 12-15 человек.

**Место, время, продолжительность:** два дня (суббота и воскресенье) с 10.00 до 18.00 с паузами для общения, чашечки кофе и обедов

**Концепция тренинга:**

Интерактивная программа

**Цена:** 7500 руб.

**Регистрация по ссылке:**

<http://akravchenkoru.timepad.ru/event/manage/97949/>



## Программа тренинга (день первый)

Время	№ модуля	Темы учебных модулей	Время в пути
		<b>День первый</b> <b>Жизнь как подарок</b>	
9.30 – 10.00		Регистрация участников. Оплата.	
10.00 – 11.30	1	<p style="text-align: center;"><b>Болото, которое достало</b></p> <p><i>Вы узнаете о том, как эмоции могут помочь осуществить мечты или, напротив, разрушить всю Вашу жизнь.</i></p> <p>Короткое знакомство. Презентация тренинга. Глубокий вдох. Диагностика вашей удовлетворённости и успешности. Психоаналитические упражнения: “Колесо жизни”, “Репейник”. Рефлексия.</p>	1,5 часа
11.30 – 11.45		<b>Кофе-пауза</b>	15 минут
11.45 – 13.15	2	<p style="text-align: center;"><b>Добрый злодей</b></p> <p><i>Что действительно зависит и не зависит от нас. Вы узнаете о том, что на самом деле является причиной наших эмоций.</i></p> <p>Самодиагностика (о результатах будете знать только вы) возможных психических заболеваний, которые могут быть истинной причиной ваших реакций. Упражнения “Мир, в котором я живу” и “Разбор полёта” (Работа с базовыми психологическими установками) Обратная связь от тренера участникам.</p>	1.5 часа
13.15 – 14.00		<b>Обед</b>	45 минут
14.00 – 15.30	3	<p style="text-align: center;"><b>Железная логика</b></p> <p><i>О том, как легко жить, когда всё разложено по полочкам. А разложено ли у Вас? Проверьте.</i></p> <p>Психоаналитические задачки. Вопросы, на которые так сложно ответить однозначно. Что значат Ваши ответы на самом деле? Упражнение: “Смысл, цель, задача”, “Стойкий солдат” Перекрестный прессинг.</p>	1.5 часа
15.30 – 15.40		<b>Короткая кофе-пауза</b>	10 минут
15.45 – 16.15	4	<p style="text-align: center;"><b>Ловушки прошлого и тревоги будущего</b></p> <p><i>О прошлом опыте (хорошем и не очень), который способен долгие годы удерживать Вас, и о страхах за будущее, которые появляются даже тогда, когда у Вас всё отлично.</i></p> <p>Дискуссия с самим собой. Упражнение “Порванный сценарий” (Внимание! Только для людей с устойчивой нервной системой.) Выход на позитив.</p>	1.5 часа
16.15-16.30		<b>Кофе-пауза</b>	15 минут
16.30 – 17.30	5	<p style="text-align: center;"><b>Жизнь как подарок</b></p> <p>О том, как можно наслаждаться жизнью в настоящем моменте.</p> <p>Радость даром, т.е. безвозмездно. Обсуждение пережитого. Упражнения “Пилюля радости”, “Клей момент”, “Отвлекающий комар”.</p>	1 час
17.30 – 18.00		Рефлексия дня. Осознание и переживание. Глубокий выдох. Ответы на личные вопросы.	30 мин.

<http://akravchenkoru.timepad.ru/event/manage/97949/>

## Программа тренинга (день второй)

Время	№ модуля	Темы учебных модулей	Время в пути
		<b>День второй</b> <b>Как вернуть утраченную радость (пошаговая инструкция)</b>	
10.00 – 11.30	1	<b>Кто в доме хозяин</b> <b>Шаг №1. Повысить самооценку и укрепить веру в себя.</b>  Краткий анонс дня. Глубокий вдох. Диагностика Вашей самооценки. Упражнения “Я – первая буква алфавита”. “Заслуженное прощение” Анализ результатов.	1,5 часа
11.30 – 11.45		<b>Кофе-пауза</b>	15 минут
11.45 – 13.15	2	<b>Под лупой логики</b> <b>Шаг №2. Корректно избавиться от людей, которые нас используют без малейшей отдачи.</b>  Аналитическое упражнение “Уборка в записной книжке” (Понадобится список людей, которые Вас окружают без фамилий) – опасное, но интересное упражнение. Шеринг.	1.5 часа
13.15 – 14.00		<b>Обед</b>	45 минут
14.00 – 15.30	3	<b>Разбор завалов</b> <b>Шаг №3. Забыть о тревогах, страхах, обидах и других шумовых эмоциях.</b>  Упражнение “Внутренний голос”, “Ветер с востока”. Любопытные эксперименты с телефоном. Трагедии, которые поразили и вдохновили мир (Истории из жизни реальных людей). Факты к размышлению (после которых смотришь на свою жизнь иначе).	1.5 часа
15.30 – 15.40		<b>Короткая кофе-пауза</b>	10 минут
15.45 – 16.15	4	<b>Озарение</b> <b>Шаг №4. Открываем новые таланты и способности</b>  Мини-тестирование “Скрытые таланты”. Упражнение “Новое возможно”, Индивидуальная история про то, как Вы живёте, наслаждаетесь хобби и Вам за это платят деньги. Невозможное – возможно. Обсуждение.	1.5 часа
16.15-16.30		<b>Короткая кофе-пауза</b>	15 минут
16.30 – 17.30		<b>О единственно главном</b> <b>Шаг №5. Наслаждаемся любовью</b>  <b>Обсуждение главного вопроса, а именно, какое место в вашей жизни занимает любовь?</b> Делимся опытом, ищем и находим индивидуальный стиль для выражения любви. Открываем себя для других и других для себя. Медитация “Погружение в радость” Создаёте карту индивидуальных достижений.	1 час
17.30 – 18.00	5	Рефлексия тренинга. Осознанное и пережитое. Глубокий выдох. Ответы на личные вопросы.	

<http://akravchenkoru.timepad.ru/event/manage/97949/>

## Жизнь как подарок или Как вернуть утраченную радость!

- новейшая авторская программа, которая вытаскивает Вас из болота уныния и тоски. Тренинг учит САМОСТОЯТЕЛЬНО дышать полной грудью, ощущать свободу от бытовых проблем и радость от жизни. Теперь Вы способны сбросить балласт прошлого, подняться над своими привычными негативными реакциями, открыться миру, людям, новым позитивным эмоциям и, возможно, любви.

**Ведущий** —клинический психолог высшей квалификационной категории **Алексей Кравченко**.



**Три слона, на которых стоят все программы нашей школы:**

1. ВЫ ДОСТОЙНЫ ТОГО, ЧТОБЫ ВСЕГДА БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ.
2. ВЫ ВСЕГО МОЖЕТЕ ДОСТИЧЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО.
3. ВЫ НУЖНЫ МИРУ И ЛЮДЯМ, А ЛЮДИ И МИР НУЖНЫ ВАМ.

**Принципы обучения:**

Обучение строится на принципах трёх равноценных «Э»

### 1. Эффективность

Мы знаем, что Вы хотите реальных изменений в вашей жизни, а не теоретических. Именно поэтому мы стремимся к тому, чтобы каждый студент (от лат. *studens* — усердно работающий, занимающийся) ощутил **положительный результат от обучения на себе самом и собственной жизни**.

### 2. Эмоциональность

Мы убеждены, что слушателям должно быть интересно учиться. Чем больше положительных эмоций они испытывают во время обучения, тем лучше они усваивают материал. Именно поэтому **ваши положительные эмоции от тренинга и вовлечённость в процесс обучения — наша забота**.

### 3. Экологичность

Мы верим, что знания — это сила. Сила, которую получаете Вы, должна делать мир лучше. Гармония с миром и самим собой — это программа максимума для каждого. Наше обучение даёт возможность **почувствовать каждому, что жизнь без агрессии и нападения (на себя и на других) — возможна, очень приятна и полезна**.

<http://akravchenkoru.timepad.ru/event/manage/97949/>

[www.akravchenko.ru](http://www.akravchenko.ru) **8(926)342-10-41**