

Екатерина Владимировна ПЛЕХОВА



- преподаватель Центра повышения квалификации работников здравоохранения.

В 1995 году окончила Омский государственный педагогический университет по специальности «Биология и практическая психология». Еще обучаясь на 5-м курсе университета, начала работать социальным педагогом в школе-гимназии № 147 города Омска. С 2005 по 2008 годы работала в ФГОУ СПО «Омский медицинский колледж Росздрава» педагогом-психологом и преподавателем психологии. С 2005 по 2008 года осуществляла руководство Омской городской общественной организацией «Центр психологической поддержки молодежи», созданной на базе ФГОУ СПО «Омский медицинский колледж Росздрава».

С 2009 года до настоящего времени работает в Бюджетном образовательном учреждении Омской области «Центр повышения квалификации работников здравоохранения» (БОУ ОО ЦПК РЗ) преподавателем психологии.

Приглашаем к участию в тренингах:

Женский клуб «Искусство быть любимой женщиной» «7 шагов навстречу друг другу»

Программа направлена на осознание и раскрытие творческого потенциала в себе, в партнере и в отношениях:

Как влияют отношения, сложившиеся в семье родителей на то, какими они будут в вашей собственной семье (выявление установок детско-родительских отношений и их коррекция). Формирование нового подхода в искусстве взаимоотношений между мужчиной и женщиной. Как научиться отслеживать и управлять своими эмоциями в отношениях. Оставаться интересными друг для друга. Как сохранить доверие и принятие в отношениях. Что такое совместное творчество? Моя семья - кто это? Моя семья - какая она? Осознание и принятие своих ошибок в отношениях через покаяние. Как вывести семью на новый уровень отношений.

Психологическая мастерская «Мастерство коммуникации»

Занятие №1. Театр корыстных кукловодов. Психологические манипуляции: теория и защита.

Как распознать манипулятора?
Классификация манипуляторов.
Приемы защиты от манипуляции.

Занятие №2. Выбор человека – манипуляция или актуализация?

Антипод манипулятора – актуализатор. Каков он?
Цели актуализации.
Примеры манипуляции и актуализации.
Актуализирующая терапия

Занятие №3. Мастерство в коммуникации. Психологическое айкидо.

Теория психологической амортизации.
Основные принципы психологического айкидо

Занятие №4. Психологический вампиризм. Как вести себя с людьми, которые питаются вашей энергией.

Психологический вампиризм – поиск и использование людей в качестве источника энергии.
Механизмы психологического вампиризма.
Типы психологических вампиров и их психологические игры.

ШКОЛА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОМФОРТА

**«Расскажите мне, и я забуду. Покажите мне, и я запомню.
Позовите меня с собой, и я пойму»**

Многие люди на этой планете добились в своей судьбе огромных изменений. Однако, жизнь не стоит на месте, и вот перед лицом уже снова ставятся очередные цели. Основная из них – изменение окружающей действительности так, чтобы стало еще комфортнее, благополучнее, успешнее...

Но что-то этому мешает? Важно понять, что человек не знает до конца своего разума, его нужно узнавать и исследовать. Только так Вы станете его хозяином и сотворите вместе с ним удивительные, невероятные вещи, о которых вы всегда мечтали, но сами мешали их проявлению.

Как известно, мы используем около 10% своей умственной энергии, остальное бесполезно тратится на банальные или негативные мысли, а немалая часть этой энергии остается в дремлющем состоянии. Эта энергия, скрытая в глубине разума, обладает громадным потенциалом и ждет возможности вызвать позитивные вибрации, которые привлекут к нам все то хорошее, что мы ждем от жизни.

Занимаясь на наших тренингах, Вы сможете заново познакомиться с собой. Внутренний мир человека очень многообразен. Поэтому очень важно больше узнать о себе, о своих индивидуальных

особенностях, о своем характере, научиться управлять им, чтобы он не управлял Вами, и, наконец, подружиться с собой. Получив эти знания и навыки, Вы сможете быть в ладу с собой, а значит быть здоровым, счастливым и успешным в современном мире. В этом залог Вашего здоровья и счастья!

Как известно, благополучие Как сказал великий восточный поэт, мы рождаемся с великим знанием, пребывающем в полудреме, и никто не откроет нам ничего большего... но кто-то должен помочь нам разбудить это знание.

Приглашаем Вас к такому пробуждению.

НАУЧИТЕСЬ БЫТЬ СВОБОДНЫМИ И УВЕРЕННЫМИ!

Мы предлагаем Вам дей - манипуляторов и актуализаторов, предложат действенные способы защиты от первых и взаимодействию со вторыми. Пусть наша «Школа» станет «толчком» в развитии вашей способности быть **хозяином своей Судьбы**, а не жертвой.

По окончании занятий вы сможете уверенно держать в руках один из бесценных подарков жизни – свободу и уверенность в себе! Научат распознавать лю-



Мы ждем вас на занятиях нашей «Школы» по четвергам в 18.30 по адресу: г. Омск, ул. Декабристов, 35. Записаться на занятия и получить дополнительную информацию можно по телефонам: 37-13-03 и 53-56-65.

«Семь шагов навстречу друг другу»

Уважать женщине мужчину - это признавать его мнение. Если женщина соглашается с мнением мужчины, признает его, он готов сделать для нее все, что она захочет. А если она хочет показать, что она лучше, важнее и умнее, - то мира в семье не будет.

Программа направлена на осознание и раскрытие творческого потенциала в себе, в партнере и в отношениях:

Как влияют отношения, сложившиеся в семье родителей на то, какими они будут в вашей собственной семье (выявление установок детско-родительских отношений и их коррекция).

Формирование нового подхода в искусстве взаимоотношений между мужчиной и женщиной.



Как научиться отслеживать и управлять своими эмоциями в отношениях.

Наша жизнь - это Движение

Мы идем навстречу своим целям, навстречу своей реализации, навстречу знаниям и опыту, навстречу Мечте

И все это мы получаем, когда совершаем 7 шагов навстречу друг другу:

7 шагов навстречу любимым
7 шагов навстречу родным
7 шагов навстречу сотрудникам
7 шагов навстречу друзьям и единомышленникам

Человеческие отношения - это энергия жизни, и если возникают напряжения, конфликты и проблемы, то это отрицательно влияет на наше здоровье, настроение, работоспособность и удовлетворенность жизнью.

У вас есть великолепная возможность пройти 7 универсальных шагов, которые необходимы для достижения гармонии и полноты в жизни!

Каждый участник проходит «7 шагов» навстречу к самому себе, к тому образу, каким он видит себя. И одновременно учится чувствовать себя и других людей, осознавать свои и чужие желания.



Записаться в группу можно по телефонам:
37-13-03, 53-56-65
или по адресу: г. Омск,
ул. Декабристов, 35, каб. № 107

Занятия проводятся каждый четверг.
Начало в 18.30

**Любовь Мужчины — лучший рецепт молодости и красоты Женщины...
А Любовь Женщины — лучший рецепт силы и успешности Мужчины.**

Стоимость обучения:
Для медицинских работников—1000 руб.

Для участников без
медицинского образования—1500 руб.

«Танец с ситуацией»

Задумывались ли вы, что жизнь может напоминать ринг или бег?

На ринге бьются до крови. В соревновании по бегу идет соревнование. Если человек имеет установку на жизнь-борьбу, то он борется с собой, с другими людьми или с обстоятельствами, стараясь сделать им нокаут.

А задумывались ли вы, когда вы теряете энергию, а значит, и гармонию? Это происходит, как правило, в двух ситуациях: либо при столкновении с танком (**агрессором**), и от вас остается мокрое место; либо при столкновении с **манипулятором**, и вы выглядите как побитая собака или мокрая курица.

Как перейти с жизненной позиции «борьбы» в позицию «бега»?

Кто же такие манипуляторы и «психологические вампиры», от которых хочется защититься, в то время как стоило бы держать свое достоинство, подобно королю на троне?

Как же на грамотном уровне противостоять манипуляторам всех мастей?

Как осознать собственные манипуляции?

Как стать **актуализатором** - человеком, который оценивает себя и других как личностей.



Каким образом продвинуться от безжизненности манипулятора к полной спонтанности актуализатора?

Ответы на эти вопросы вы получите на нашем семинаре-практикуме.

Пусть наш семинар станет «толчком» в развитии вашей способности быть **хозяйном своей Судьбы**, а не жертвой.

**Прекрати думать о себе плохо!
Ты - уникальная личность, сомневаясь и не веря в себя, ты оскорбляешь ту великую силу, которая привела тебя в этот прекрасный мир!**

Записаться в группу можно по телефонам:
37-13-03, 53-56-65
или по адресу: г. Омск,
ул. Декабристов, 35, каб. № 107

Еженедельные семинары по четвергам
Начало в 18.30

Стоимость обучения:
Для медицинских работников—250 руб.
Для участников без
медицинского образования—400 руб.

