

Проводится набор в группу самопознания в рамках экзистенциального анализа

О группе самопознания

Группа самопознания направлена на обсуждение личного опыта, связанного с принципиально важными темами нашей жизни. Сами темы и порядок их рассмотрения соответствуют логике изложения основных положений экзистенциального анализа (ЭА) в школе венского психолога, психотерапевта Альфрида Лэнгле. Мы будем последовательно рассматривать вопросы, которые задает экзистенциальный терапевт своим пациентам, и которые каждый человек задаёт самому себе, чтобы понять, какую жизнь он проживает.

Таким образом, мы затронем несколько блоков вопросов:

- 1) Могу ли я жить так, как живу сейчас? Что мне нужно, чтобы быть здесь и сейчас, в каждом конкретном моменте? А что мешает?
- 2) Нравится ли мне жить? Если нет, то чего мне не хватает для этого? А что у меня уже есть? Почему я испытываю негативные эмоции? О чём они мне говорят?
- 3) Имею ли я право быть таким, какой есть, и отстаивать своё собственное? Что я нахожу правильным? Что есть Моё?
- 4) Вижу ли я смысл? Если нет, то с чем это связано? Почему не все мои стремления получается реализовать в действие? Как я воздействую на мир?

Отличительная особенность группы самопознания – это особая атмосфера доверительности, возникающая благодаря созданию безопасной среды, в которой можно и хочется обсуждать сложные вопросы, искать собственные ответы, слушать другого. Прохождение этой группы способствует не только более углубленному самопониманию, но и постепенному внутреннему росту, проживанию собственной жизни с внутренним согласием.

Рамочные условия

Начало группы: сентябрь 2016 г.

Окончание групповых занятий: май-июнь 2017 г.

Частота встреч: 1 раз в неделю.

Дни недели: вторник или четверг

Время: с 18.30 до 21.40 с пятнадцатиминутным перерывом.

Место проведения: Лофт, м. Тульская, Духовской переулок, д. 17, стр. 11. Помещение принадлежит МИЭКТ (Международному Институту Экзистенциального Консультирования и Тренингов)

Установочное занятие: ознакомление с правилами группы, темами встреч, рамочными условиями. Сентябрь – точная дата устанавливается. Бесплатно.

Занятия проводят:

Анна Визгина – кандидат псих.н., старший научный сотрудник ф-та психологии МГУ им. М.В. Ломоносова.

Ольга Арбекова – выпускник МГУ им. М.В. Ломоносова, психолог в РБОО «Центр лечебной педагогики».

Запись в группу

Просим присылать заявки на участие в группе и вопросы на электронный адрес:

annavizgina@yandex.ru