

**Дорогой участник,  
благодарю за доверие и приглашаю ознакомиться  
с важными инструкциями для безопасности и эффективной работы**

Каждая наша встреча представляет собой структуру, которой мы будем придерживаться для того чтобы терапия была результативной.

Основные блоки на каждой сессии:

- 1) психообразовательный (по теме сессии)
- 2) обратная связь (ответы на вопросы),
- 3) работа вслух по теме (открытый микрофон, работа с помощью техник)
- 4) домашнее задание на неделю

Продолжительность - 120 минут

Предоплата 2000 руб. согласно договору оферты. Договор оферты находится на странице [https://наши-имена.рф/прудникова\\_психолог/](https://наши-имена.рф/прудникова_психолог/) и вконтакте [https://vk.com/psycho\\_cbt](https://vk.com/psycho_cbt)

### **Описание программы**

Программа по саморегуляции "Баланс" выстроена на базе апробированной (на группе клиентов 68 человек мужчин и женщин в возрасте от 28 до 48 лет), программы "5 шагов к равновесию" в 2023 г. Программа обучает стратегиям совладания с плохо переносимыми переживаниями, деструктивными мыслями и поведением, меняет образ мышления и развивает навыки самопомощи. Состоит из 16 групповых сессий (4 месяца).

Центральной идеей когнитивно - поведенческой терапии является то, что мысли (когнитивные процессы) влияют на наше поведение. Групповая работа помогает участникам процесса выявить и изменить мыслительные паттерны, научиться совладать с эмоциями.

Подходит тревожным клиентам, тем у кого есть сложности в отношениях, тем, кто переживает трудный период, тем кому необходимо разобраться со своими мыслями, чувствами и поведением для более устойчивого, благополучного процесса жизнедеятельности и повышения качества жизни.

Протоколы программы рассчитаны на группу от 4 до 12 человек.

### **Правила безопасного поведения**

1. Конфиденциальность. В нашей онлайн-группе действует правило конфиденциальности, обычное для психотерапевтических групп. Без явного разрешения всех участников нельзя делать аудио-/видеозаписи, фотографии и тем более их публиковать.
2. Мы говорим только о себе и от себя «Я чувствую», «Я думаю», не употребляя местоимения «ты, вы, он, она, они». Мы говорим только про свои мысли, чувства, опыт.
3. Мы не говорим о религии и политике, мы не спорим, не критикуем, не проповедуем и не учим, как жить, не даём советов, не перебиваем, не оказываем давление не комментируем выступления участников
4. Не допускаются нецензурные и оскорбительные высказывания
5. Поднятая рука – означает готовность высказаться

6. Когда один говорит, все внимательно, молча слушают
7. Соблюдаем время, установленное ведущим. Это дает возможность высказываться всем и учит более четко формулировать свои мысли.
8. Все приглашаются на высказывание, которое желательно, но никто не принуждается. Каждый имеет право пропустить.
9. Мы не можем контролировать происходящее на сессиях, поэтому рекомендуется быть открытыми и наблюдающими.
10. На любой психологической группе мы стремимся максимально уважать личное пространство каждого участника.
11. В группе нельзя давать советы, учить друг друга и, вообще, важно не считать свой опыт более правильным по сравнению с опытом других людей.
12. К каждому человеку всегда нужно относиться подчеркнуто уважительно и строго на равных.
13. В группе действует принцип «неосуждения» который даёт гарантию безопасности пространства
14. При нарушении правил, участник будет исключен в целях безопасности других участников и ему взамен будет предложена индивидуальная терапия.
15. Наш мозг не любит перемены, изменения, так как на это нужно затрачивать энергию, которую он эволюционно настроен сохранять для самосохранения в ситуации опасности – поэтому нежелание, лень, тревожность, возникновение срочных дел – могут быть признаками сопротивления. Помните об этом и о цели посещения группы.

**ВАЖНО:** если участник нарушает правила, я с добротой и пониманием останавливаю его и напоминаю о правилах. Если это не помогает, то такого участника придётся попросить взять 20 минутную аскезу «молчания» для безопасности всей группы. Если и эта просьба нарушается, то мы прощаемся с участником до следующей встречи.

## **Напоминание**

Вода есть в кабинете – бутылка 0,33 на одного человека. Можно взять свой напиток. Я буду раздавать ручки и планшеты для удобства и памятки для работы на листах А4, на которых так же можно будет вести записи. Можете взять свои личные ручку и блокнот

## **Оплата**

Можно оплачивать каждую групповую сессию  
Можно оплачивать одну сессию или несколько вплоть до всего количества сессий (16)  
Условия оплаты описаны в договоре оферты, электронная версия находится на сайте [https://наши-имена.рф/прудникова\\_психолог/](https://наши-имена.рф/прудникова_психолог/), бумажная версия в кабинете.  
Если вы не предупредили за 24 ч. и не пришли, но оплатили, оплата не возвращается

**С уважением, Анна**  
**+79624415642**