**Психотерапевтическая группа личностного роста**

**«КТО Я И КТО ВСЕ ЭТИ ЛЮДИ? ИЛИ ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РЕАЛЬНЫЙ МИР».**

**ПЕРВОЕ ЗАНЯТИЕ 10 ОКТЯБРЯ С 16.00 ДО 18.00**

**МЕСТО: пр-т Нагибина 13, 1 этаж, Психологическая поликлиника ЮФУ, стоимость 500 р., запись обязательна: +7 (863) 243-07-11; +79515198278, psyclinic@sfedu.ru**

Приглашаем всех желающих присоединиться к долгосрочной закрытой психотерапевтической группе личностного роста, где в уютной и безопасной атмосфере, вы сможете:

1. Поближе узнать себя и других;  
2. Получить доступ к собственным психологическим ресурсам для решения ваших проблем;  
3. Наладить отношения с окружающим миром, людьми и.... самими собой.

**Эта группа поможет вам:**

- Лучше разбираться в своих чувствах,  
- Осознавать собственные желания и потребности,

- Открыть в себе новые ресурсы,

- Стать более открытым и уверенным в себе,

- Увидеть ваши привычные способы взаимодействия с людьми,

- Найти новые эффективные модели поведения,  
- Понимать, чего хотят от вас люди, и чего вы хотите от них,  
- Точнее выражать свои чувства по отношению к окружающим,  
- Улучшить взаимоотношения со своими близкими,  
- Находить общий язык со своим внутренним миром и глубинным творческим «Я»,  
- Прислушиваться к себе, сигналам своего тела и своих снов,

- Поддержит в трудные периоды жизни

В доверительной обстановке можно получить новый позитивный опыт и научиться следовать за собой, при любых ситуациях иметь возможность быть целостным.

**ФОРМА РАБОТЫ:** живой разговор, обратная связь, игры, упражнения на осознавание себя, мини лекции.  
В работе используются элементы гештальт - подхода, системной семейной терапии, арт- подход, телесно-ориентированной терапии и др.

**Занятия будут проводиться:** 1 раз в неделю, продолжительностью 2 часа.

**Ведущая:** **АЖОГИНА ИРИНА НИКОЛАЕВНА** – психолог, гештальттерапевт, психодраматерапевт, руководитель психологического центра: «Ирида», тренер женских практик.

**http://app.sfedu.ru/psyclinic**

**http://vk.com/psihpol**

**psyclinic@sfedu.ru**

**Teл. +7(863) 243-07-11; +7951 -51-98-278**