

ЗДРАВСТВУЙ ОСЕНЬ

МЫ НЕ СКУЧАЛИ

500 000 ₸

20 ЧАСОВ

- ✓ Анализ эмоционального состояния
- ✓ Причины стресса
- ✓ Работа с самооценкой
- ✓ Практики заботы о себе
- ✓ План восстановления

СНОВА В ШКОЛУ

ШКОЛА, ЛЮБИМАЯ ШКОЛА

400 000 ₸

16 ЧАСОВ

- ✓ Причины школьного стресса у ребенка
- ✓ Разбор отношения к учёбе
- ✓ Выявление сильных сторон у вашего ребёнка
- ✓ Работа с конфликтами
- ✓ Отслеживание динамики

ЗИМА БЛИЗКО

ВРЕМЯ СОГРЕТЬ СЕБЯ ИЗНУТРИ

620 000 ₸

25 ЧАСОВ

- ✓ Работа с апатией и снижением мотивации
- ✓ Определение основных источников тревоги
- ✓ Усталость и эмоциональное выгорание
- ✓ потребность в близости и поддержке
- ✓ Формирование новых привычек и способов самоподдержки

«ЛЮБИМАЯ» РАБОТА

С ЗАБОТОЙ О СЕБЕ

750 000 ₸

30 ЧАСОВ

- ✓ Определение признаков перегрузки
- ✓ Работа со страхом критики и оценки
- ✓ Личные и профессиональные границы
- ✓ Баланс работы и личной жизни
- ✓ Работа с чувством вины за отдых
- ✓ Итоговые рекомендации