

МАСТЕР-КЛАСС

КОРРЕКЦИЯ И РАЗВИТИЕ САМООЦЕНКИ И САМООТНОШЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ АССОЦИАТИВНЫХ КАРТ

Каждый из нас время от времени (а кто-то и постоянно) задумывается над вопросами:

- что я собой представляю?
- почему я такой?
- достаточно ли я хороший, умный, красивый, успешный и т. п.?
- кому я такой нужен?
- а нужен ли я самому себе?

И от ответов на эти непростые вопросы зависит – как мы поступаем в трудных жизненных ситуациях, какие обязанности на себя берем, как относимся к своему здоровью, как «складываем» всю свою жизнь, какую свою самооценку осознаем и принимаем.

А ведь самооценка – это безусловная способность принимать себя, свою личность, свою жизнь, независимо от имеющихся качеств, умений, способностей, уровня образования, здоровья или социального статуса.

Участники мастер-класса смогут:

- узнать подробнее об особенностях самоотношения, самооценки и самопринятия;
- научиться приемам:
 - ✓ осознания и развития самооценки
 - ✓ коррекции самоотношения и ожидаемого отношения других
 - ✓ формирования адекватной самооценки
 - ✓ развития конструктивных копинг-стратегий
- определить собственные точки самопринятия и саморазвития.

Автор и ведущий: Наталья Владимировна Буравцова – кандидат психологических наук, преподаватель АНО «Международный институт психологии и психотерапии», доцент кафедры практической и специальной психологии НГПУ, ведущий цикла обучающих семинаров Московского института психоанализа; эксперт-консультант проекта «Пространство обмена опытом специалистов по работе с метафорическими картами» (vk.com/projectcards); автор более 100 публикаций по психокоррекции и психотерапии, книг по применению МАК; автор-составитель наборов МАК; руководитель проекта «Пространство ассоциаций» ([PsyCards.ru](https://PsychCards.ru)).