

## Мастер-класс

### «ПРОЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ САМООТНОШЕНИЯ И УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ»

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

- что я собой представляю?
- достаточно ли я хороший, умный, красивый, сексуальный, успешный и т.п.?
- почему я такой?
- кому я такой нужен?
- и как, в связи с этим, себя вести?

И от ответов на эти вопросы зависит – как мы поступаем, какие обязанности на себя берем, как планируем свое поведение (а то и всю жизнь), какую самооценку осознаем и принимаем.

А ведь позитивное и адекватное самоотношение – это безусловная способность принимать себя, независимо от имеющихся качеств, способностей, образования или социального статуса.

В результате и формируются те самые стратегии поведения: конструктивные или деструктивные.

#### В программе мастер-класса:

- понятия самоотношения, самооценки и самопринятия,
- причины и факторы, определяющие адекватное самоотношение и уверенное поведение,
- приемы и техники работы, направленные на:
  - осознание и развитие самооценки,
  - коррекцию самоотношения и ожидаемого отношения со стороны других,
  - развитие конструктивных стратегий уверенного поведения.

#### Вы сможете:

- получить представление о проективных методах работы с самоотношением,
- отработать приемы формирования самооценки и самопринятия,
- развить и углубить самопонимание и сформировать конструктивные поведенческие копинги,
- освоить эффективные стратегии уверенного поведения.

#### Мастер-класс ориентирован:

- на психологов и психотерапевтов, работающих с широким спектром клиентских запросов,
- на коучей и ведущих тренинговых групп,
- на всех тех, для кого значима тема развития самоотношения и личной успешности.

#### Автор и ведущий:

**Буравцова Наталия Владимировна**

- кандидат психологических наук;
- член Российской Арт-терапевтической ассоциации;
- преподаватель АНО «Международный институт психологии и психотерапии» ;
- автор более 100 публикаций по психокоррекции и психотерапии;
- автор серии книг по использованию МАК в консультировании и психотерапии;
- автор-составитель наборов ассоциативных карт «Teenagers», «Nonimals», «Allegories», «Self», «Дом», «Пиктограммы», «Багаж»;
- автор-составитель комплекта психологических инструментов «ПСИ-кейс»;
- автор-составитель проективных методик «Зеркала реальности», «НеВероятное приключение», «Путешествие к финансовому благополучию» и серии сборников МАК-техник;
- руководитель проекта «МАК – Мастерская Наталии Буравцовой».