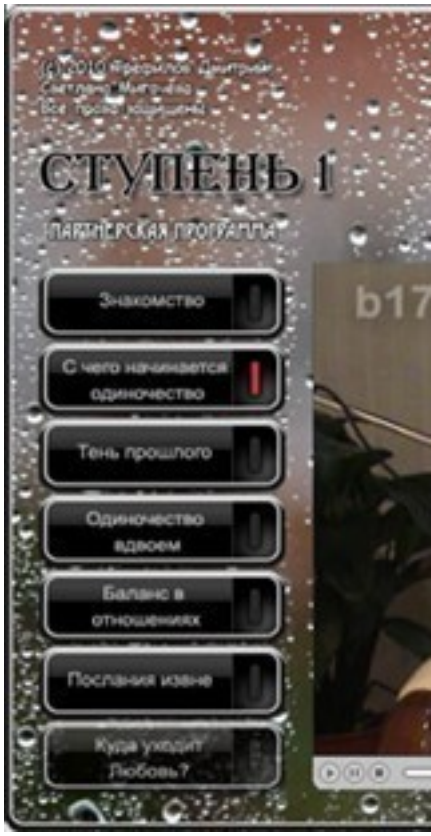
window.yaContextCb.push(()=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ renderTo: "yandex_rtb_R-A-1782599-1", blockId: "R-A-1782599-1" }) })



Что за видеокурс.

Авторский видеокурс от практикующего психолога Светланы Мигачевой. О том как использовать свое одиночество вместо того, чтобы панически пытаться от него бежать.

Этапы помощи человеку в состоянии одиночества:

Этап 1. Облегчение эмоционального состояния.

Этап 2. Обнаружение самого себя (понимание себя) и выдерживание самого себя.

Этап 3. Выбор: Чего я хочу? -Привязаться к кому-то или побыть в одиночестве?

Что вошло в видеокурс.

Содержание курса:

- Первая часть. Знакомство. Длительность 12 мин 34 сек.
- Вторая часть. С чего начинается одиночество. Длительность 34 мин 51 сек.
- Третья часть. Тень прошлого. Длительность 34 мин 24 сек.
- Четвертая часть. Другой Полюс Одиночества. Длительность 57 мин 13 сек.
- Пятая часть. Одиночество вдвоем. Длительность 56 мин 00 сек.
- Шестая часть. Баланс в отношениях. Длительность 34 мин 45 сек.
- Седьмая часть. Куда уходит любовь? Длительность 31 мин 36 сек.

Что вошло на диск:

- Видеокурс. Общая длительность видео 4 часа 10 минут. Предназначено для воспроизведения на компьютере.
- Рабочая тетрадь слушателя курса (в электронном виде, с возможностью распечатки), заполняя эту тетрадь, Вы проведете исследование собственного одиночества и сможете изменить свою жизнь в соответствии с найденным.

Дополнительную информацию смотрите на сайте видеокурса: Узнать подробности (перейти на страницу видеокурса)

window.yaContextCb.push(()=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ renderTo: "yandex_rtb_R-A-1782599-2", blockId: "R-A-1782599-2" }) })