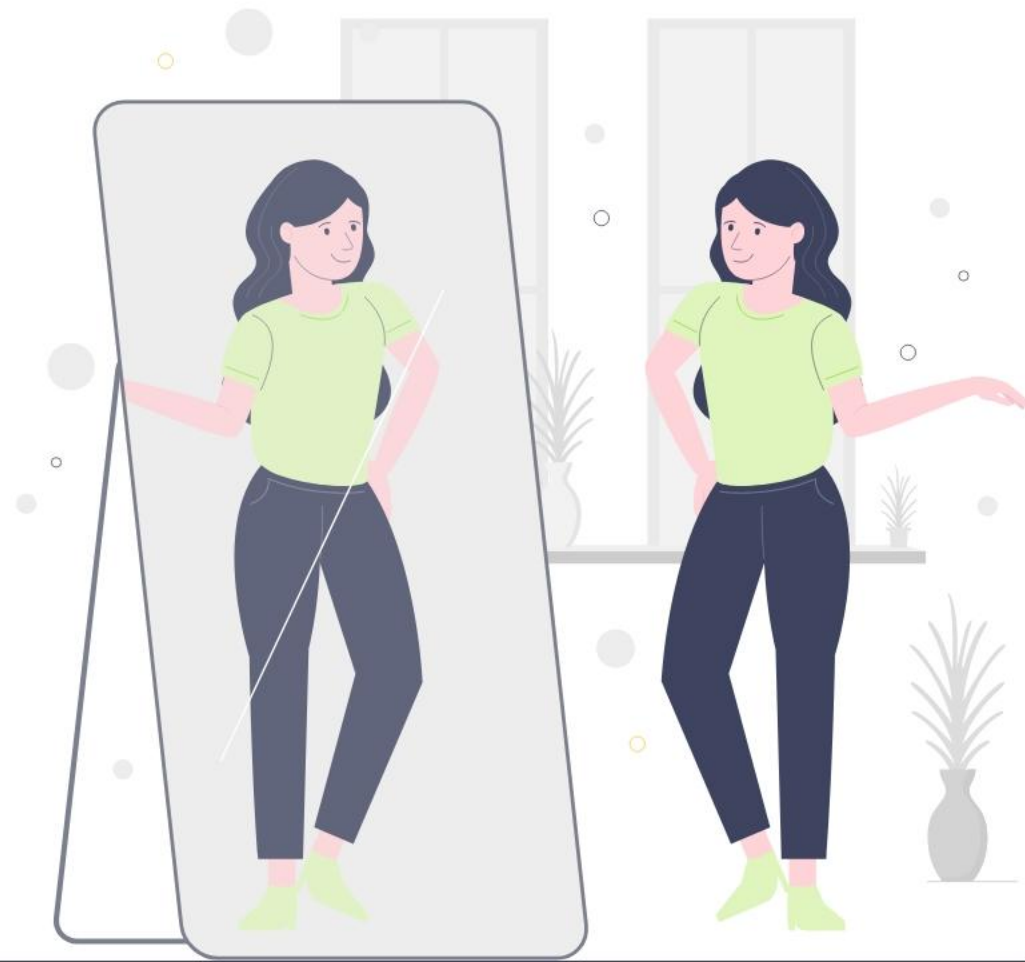


МАСТЕР-КЛАСС

Работа со страхами

СПИКЕР

Мария Давидовская





Мария Давидовская

- Трансформационный коуч (ICF)
- Гештальт-психолог, предприниматель
- Педагог ЦСК «Притяжение».
- Также Мария является куратором образовательных онлайн-программ

План мастер-класса:



1) что такое страх

2) какие бывают страхи

3) происхождение страхов

4) как распознавать страхи

5) инструменты, как справляться со страхами с точки зрения:

- коучинга,

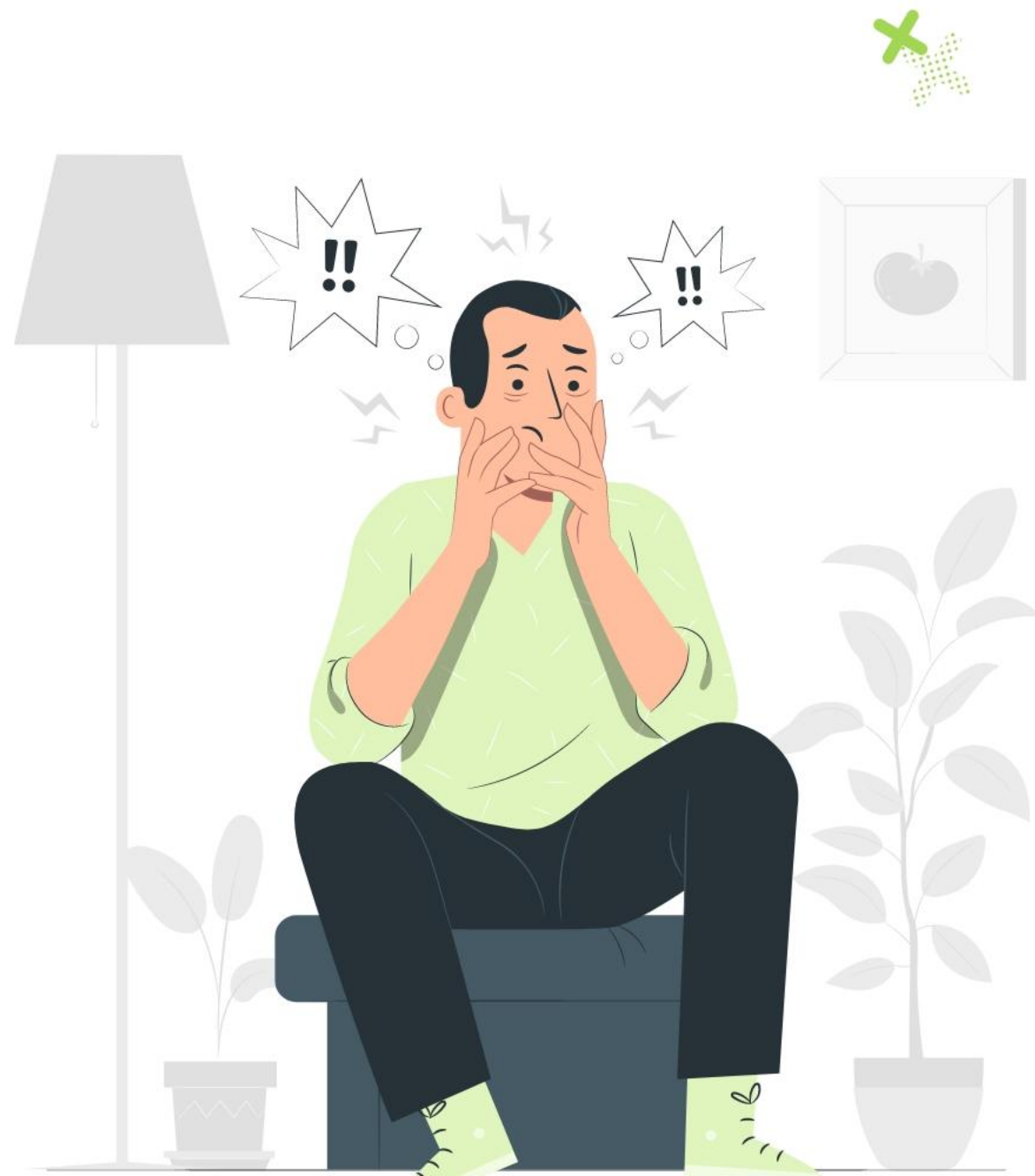
- психологии,

- бизнеса.

Зачем вы здесь?



Что такое страх?



Определения страха





КАКИЕ БЫВАЮТ СТРАХИ?

По времени:

прошлое, настоящее и будущее





По интенсивности:

тревога, страх, ужас, фобии, социальные страхи,
реальные, невротические





По возрасту

детские, взрослые, страхи пожилых

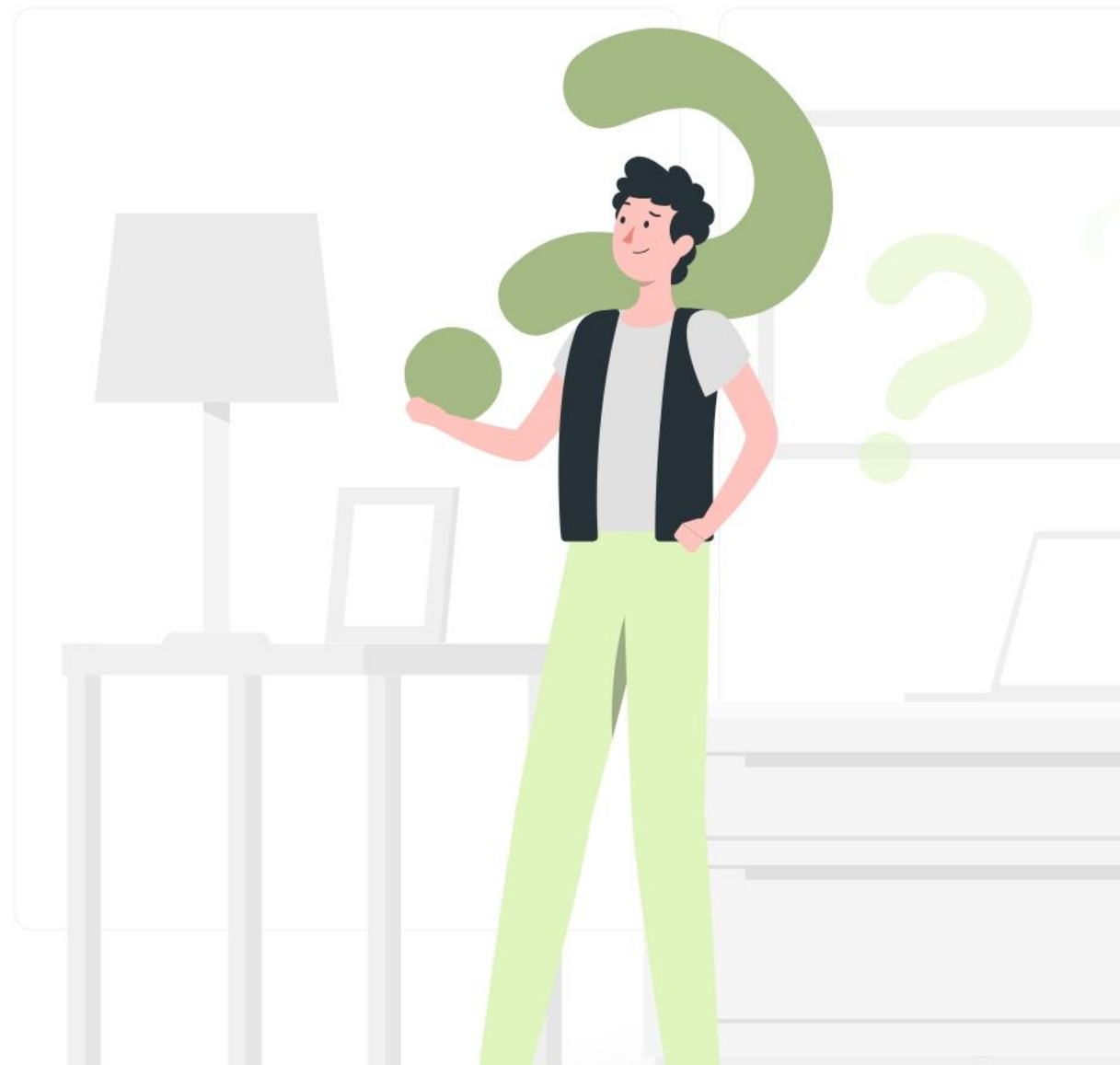
**Какие страхи вы
обнаружили у себя?**



Как возникают страхи



Вопросы по блоку?



Как работать со страхами в коучинге



4 вида страхов в коучинге



Обратная сторона страхов



Практика




Страхи в психологии - саногенное мышление



Виды страхов и связь с другими эмоциями



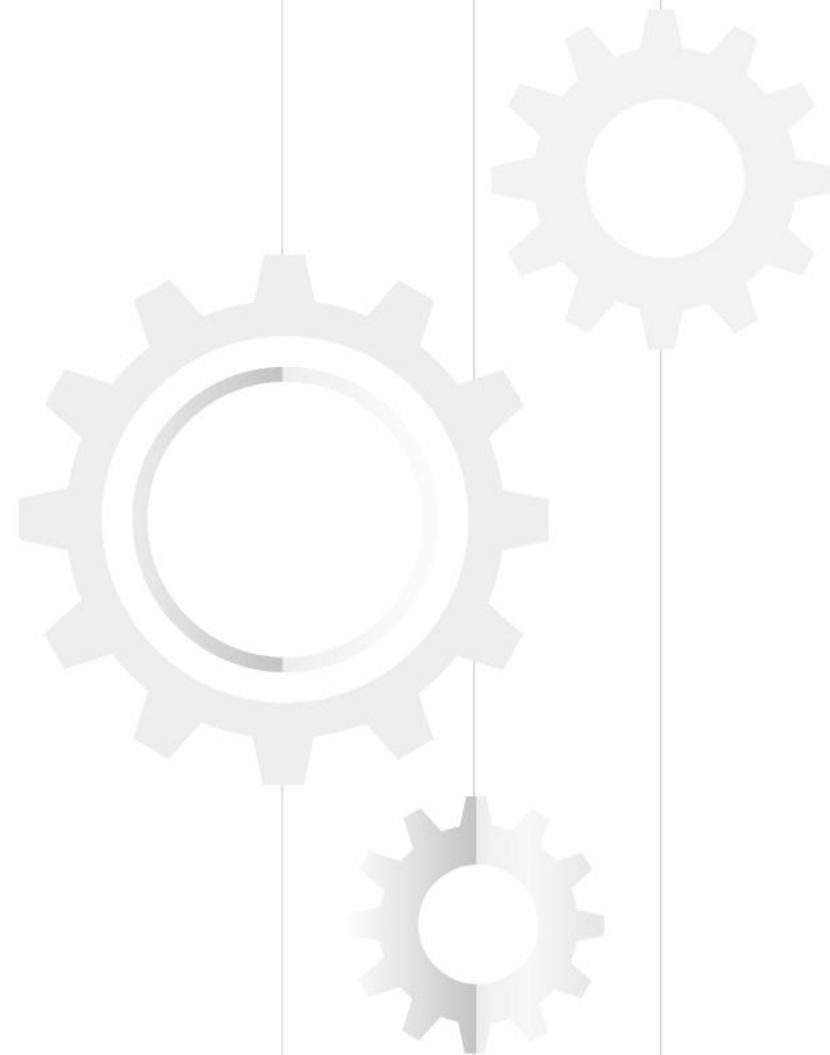


Формула работы со страхами

Практика работы со страхами в психологии



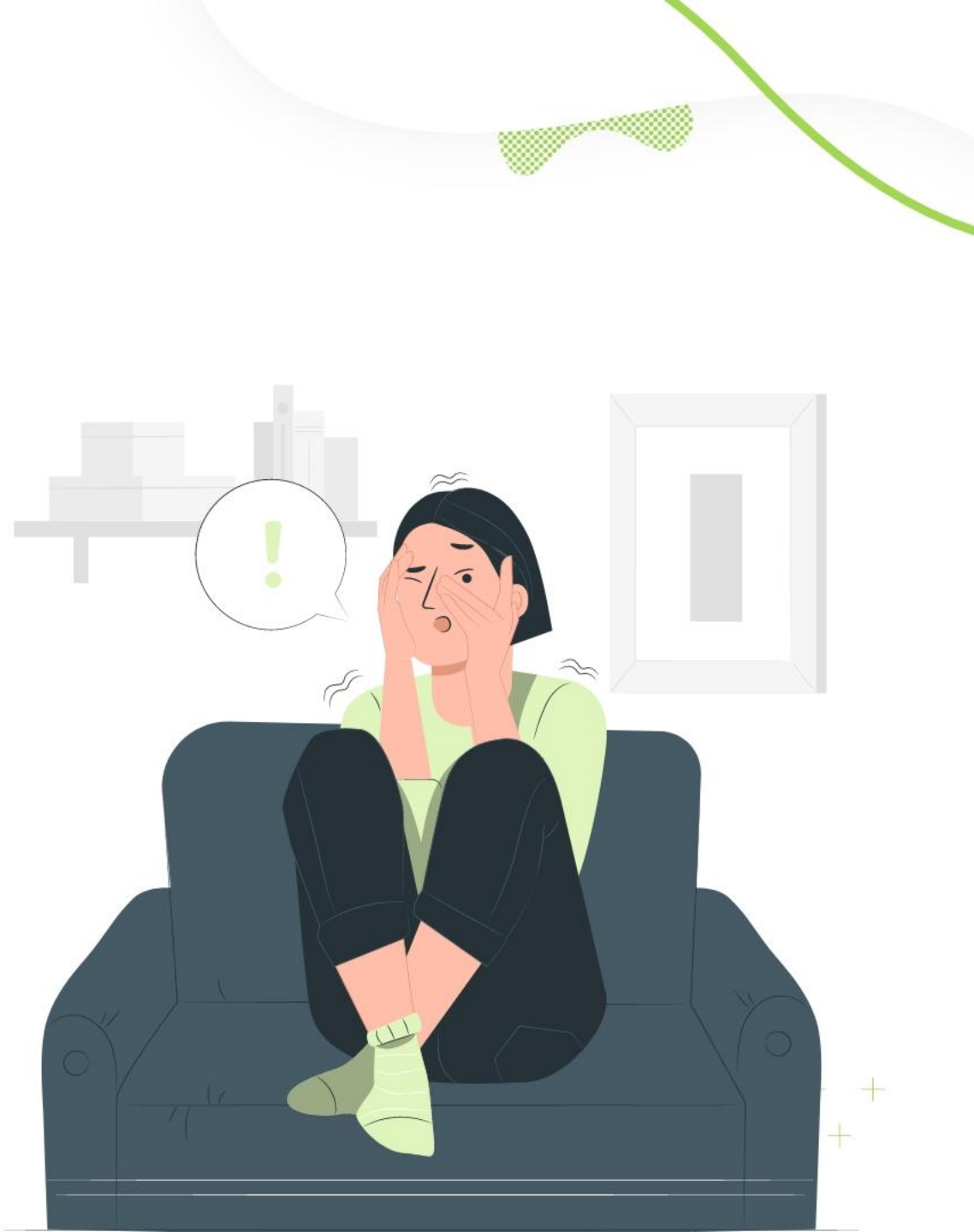
Функции страхов



Бизнес-подход в работе со страхами



Разбор наших страхов



Обратная связь по практике





Вопрос-ответ

Что было ценного на занятии - инсайты



Спасибо за внимание

