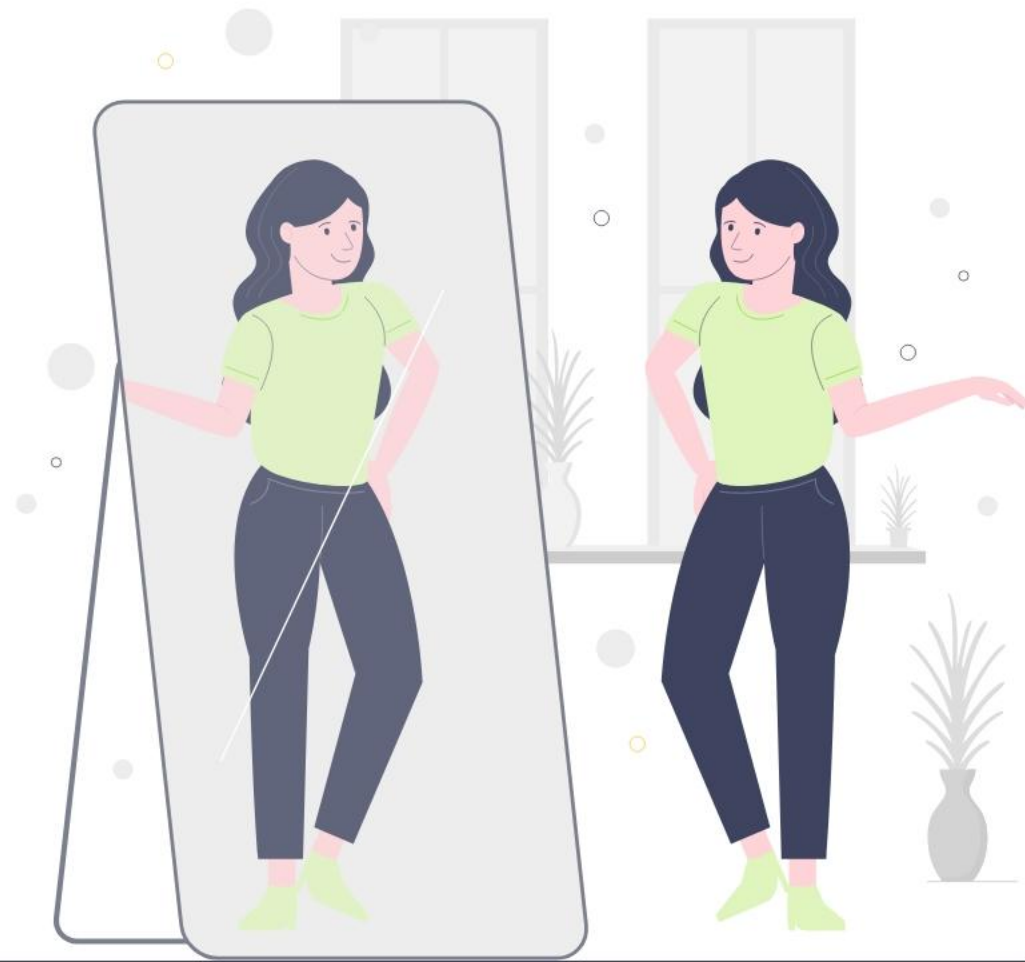


МАСТЕР-КЛАСС

# 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,

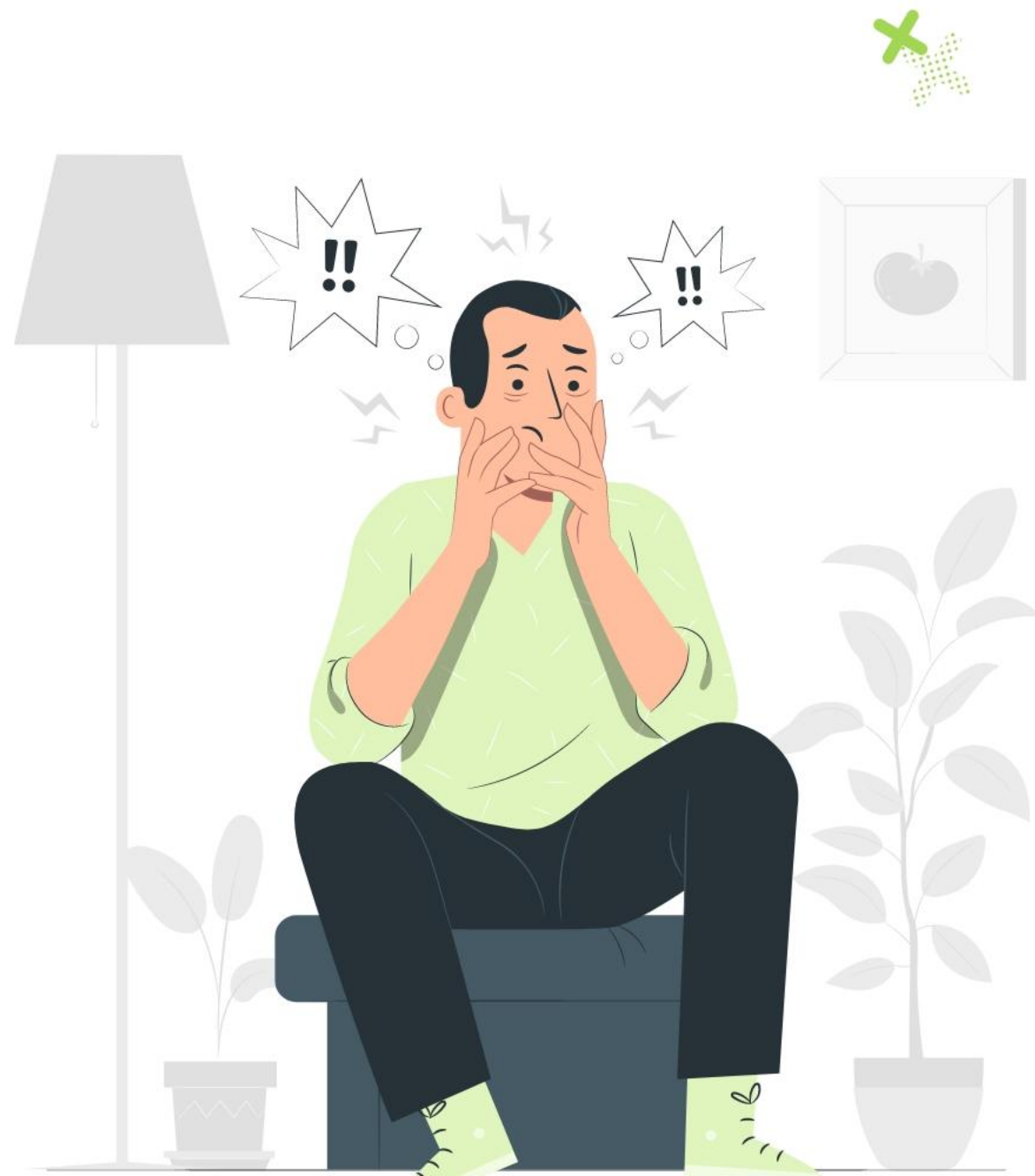
- психологии,

- 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

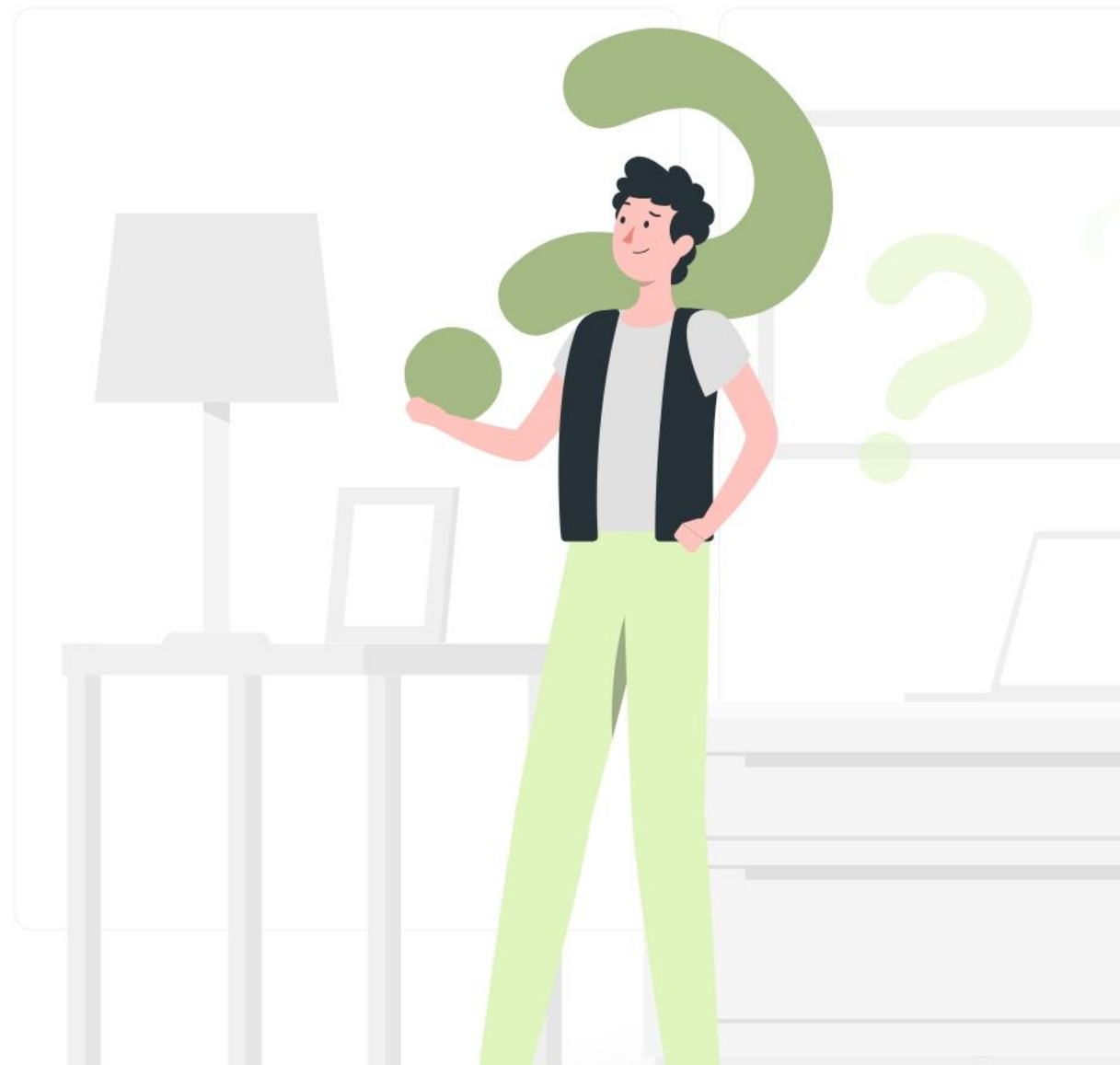
**Какие страхи вы  
обнаружили у себя?**



# 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**



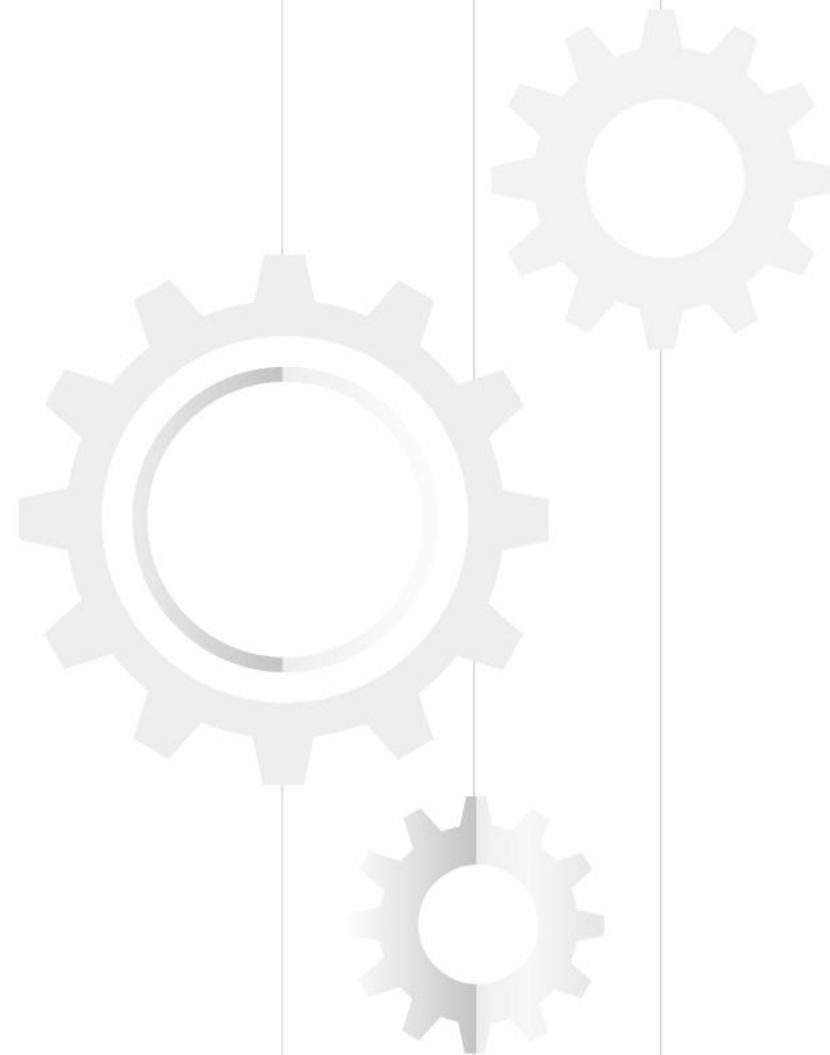


# **Формула работы со страхами**

# Практика работы со страхами в психологии



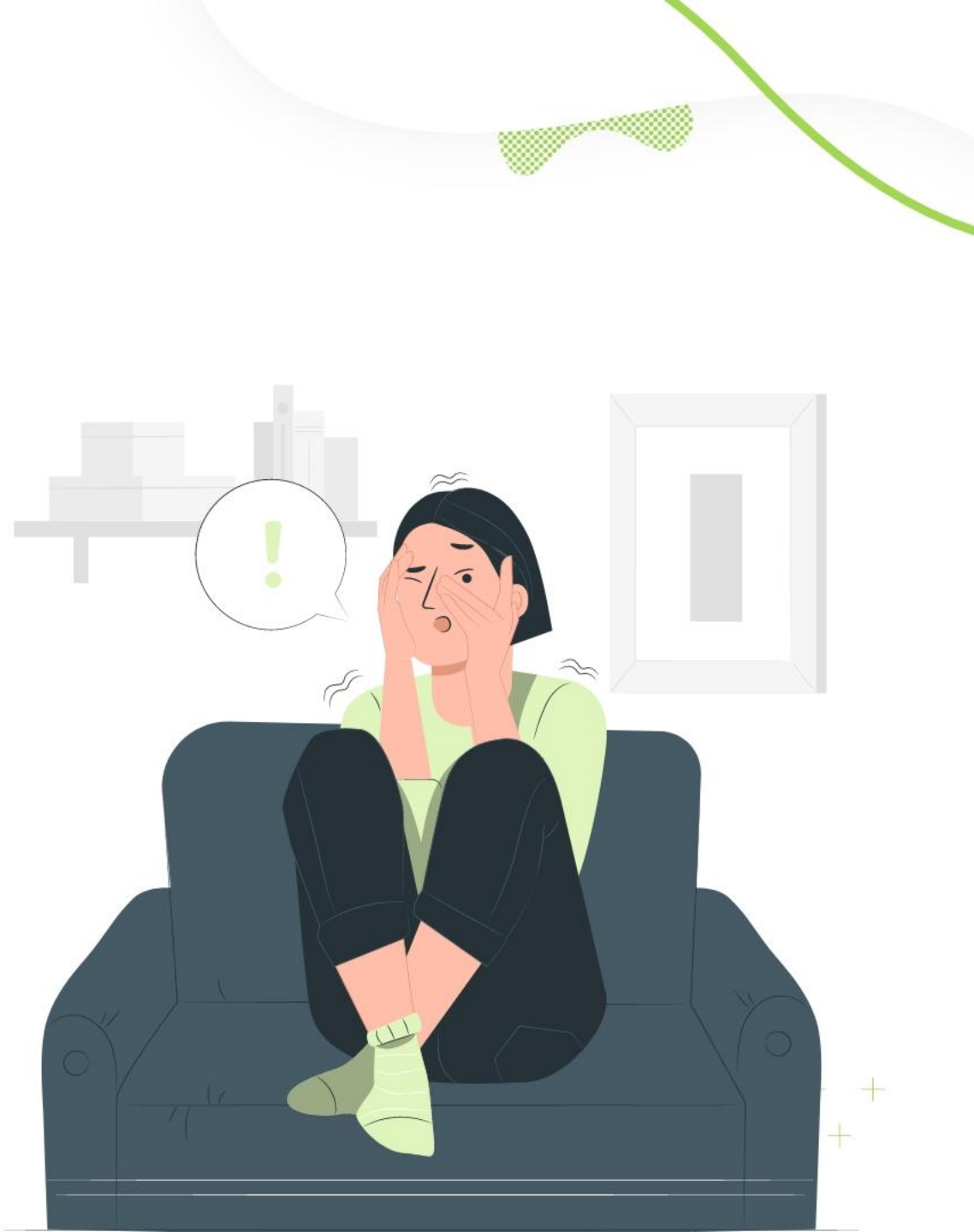
# Функции страхов



# **Бизнес-подход в работе со страхами**



# Разбор наших страхов



# **Обратная связь по практике**





# Вопрос-ответ

# Что было ценного на занятии - инсайты



**Спасибо за внимание**

