

# Сам себе психолог


Курс для тех, кто берет ответственность за свою жизнь и хочет помочь себе сам  
Как вернуть контроль над своей головой и больше не поддаваться паническим атакам?!  
Дата проведения - Поставить актуальную (автосмена даты)

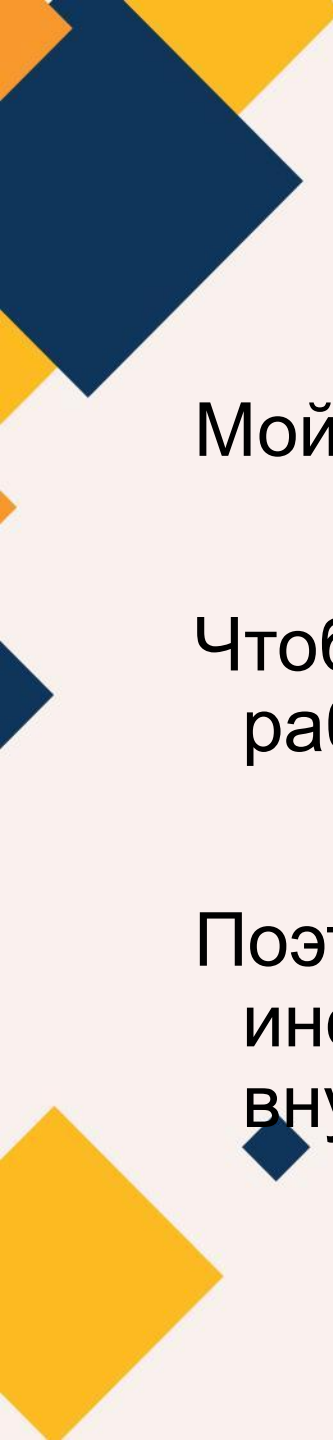
[Записаться на курс](#)

Автор: Виталий Сидняев

# Знакомство

Привет! Меня зовут Сидняев Виталий.

- - Клинический психолог, КПТ
  - Испытал на себе ГТР
  - > 2000 сессий с клиентами
  - Член АКПП
-  Победитель «Собака Павлова-2021»
- Опыт работы более 4 лет



Мой девиз по жизни:

Чтобы управлять своим состоянием, надо понять как оно работает!

Поэтому я решил создать программу, дать пошаговую инструкцию, чтобы Вы могли разобраться в нашем внутреннем механизме...

# Что включает в себя программа?

- 10 занятий по 1.5 часа (30 мин. лекционная часть 60 мин. практическая)
- Встречи онлайн в Zoom 2 раза в неделю (понедельник и четверг)
- Телеграмм чат (общий для всех и отдельно для домашних заданий)
- Рабочая тетрадь – включает в себя методический материал
- Обратная связь

# Программа

## Занятие 1.

- Неадаптивная тревога (паническое расстройство, генерализованное тревожное расстройство, агорафобия, социофобия, панические атаки).
- Телесная симптоматика проявления тревоги.
- Кому будет полезен данный курс.
- Чуда не будет! Чтобы получить результат, нужно будет поработать.
- Когнитивно-поведенческая психология.
- Планы на неделю.
- **Результат: перестанете искать причины своего плохого самочувствия**

# Программа

## Занятие 2.

- Мотивация на курс.
- SMART-цели.
- Режим дня и физическая активность.
- Триггер/ ситуация – реакция.
- Техника СТОП.
- Руминации.
- **Результат: сформируете мотивацию, получите первые техники для работы с неадаптивной тревогой**

# Программа

## Занятие 3.

- Паническая атака.
- Защитное поведение (избегающие и охранительное).
- Триггер/ ситуация – реакция (эмоциональная, телесная, поведенческая).
- Техники релаксации (рюкзак тревоги, 5-4-3-2-1, дыхание).
- **Результат: поймете, что паническая атака не несет никаких телесных и ментальных последствий, начнете отслеживать свои состояния.**

# Программа

## Занятие 4.

- Что есть мысль.
- Эмоции.
- Модель А-В-С/ С-М-Э-Р.
- Составляем рейтинг страхов.
- **Результат: узнаете больше о мыслях, эмоциях. Узнаете методологию когнитивно-поведенческой психологии.**





# Программа

## Занятие 5

- Учимся заполнять дневник самонаблюдения (СМЭР).
- Когнитивные искажения/ ошибки мышления.
- Техники осознанности.
- **Результат: научитесь вести дневник самонаблюдения своих тревожных состояний. Узнаете что такое когнитивные искажения и как они влияют на наши состояния.**

# Программа

## Занятие 6

- Волшебный вопрос. Расширяем глубину мышления.
- Предположения/ реальность.
- Экспозиция.
- **Результат: пройдемся в глубину мышления. Начнете прорабатывать свои страхи.**

# Программа

## Занятие 7.

- Основные иррациональные убеждения.
- Разбиваем иррациональные убеждения.
- **Результат: узнаете почему иррациональные убеждения вредят нам в жизни и что с этим делать.**

# Программа

## Занятие 8.

- Техники для оспаривания дисфункциональных мыслей.
- **Результат: научитесь техникам работы с дисфункциональными мыслями.**

# Программа

## Занятие 9.

- Прокрастинация.
- Принятие неопределенности.
- Гиперконтроль.
- **Результат: сделаете первые шаги в преодолении прокрастинации, а также + и – гиперконтроля. А самое главное, начнете работу с принятием неопределенности.**



# Программа

## Занятие 10

- Закрепляем успех.
- Рецидивы/ откаты.
- **Результат: поймете что рецидивы/ откаты возможны, а также научитесь их преодолевать.**

# Программа

**Специально выбирал максимально полезный и необходимый материал, без воды, только основывался на личном опыте.**

**Моя цель – научить вас справляться со своими психологическими проблемами, дать выжимку из тонны изученной информации и сократить путь до вашей заветной мечты.**

**Более того, чтобы было интереснее проходить этот курс я подготовил бонусы!**

Для вас будут выступать два прекрасных специалиста



**Ольга Кучеренко**

- Ведущий КПТ психотерапевт  
Украины

- Врач-кардиолог, к. мед. н  
Тема: кардиофобия,  
психиатрия



**Кира Оверченко**

- Отоневролог невролог  
- Спец по головокружению и

Тема: почему болит психика?



# Также работа над дисциплиной принесет свои плоды:

Если что-то не выполняется, то ставится 0 баллов

ИТОГО 4 градации:

1. 50 баллов

Книга Роберта Лихи /Книга Дэвида Бернса

2. 80 баллов

Запись видеоурока

3. 125 баллов

Скидка 30% на 3 консультации (на 1 год)

4. 175 баллов

Скидка 50% на 3 консультации (на 1 год)

Мероприятие	Параметр	Мин. Балл	Макс. Балл
Утренняя зарядка	1 раз/ сутки	1	1
Шаги	10000 шагов (40-60 минут)	1	1
Вода	30 мл* массу тела	1	1
Джекобс	1-4 раза/ сутки	1	
Джекобс	5-6 раз/ сутки		2
Сон	5-7 часов	1	
Сон	7-9 часов		2
Сумма баллов/ сутки		5	7
Кол-во дней курса		35	35
<b>ИТОГО, баллов</b>		<b>175</b>	<b>245</b>

# Цены

- Как вы думаете, сколько такая программа может стоить?
- Учитывая ,что индивидуальная работа со мной за это количество часов стоит 50.000 руб.
- Вам бонусом еще 2 эксперта проведут свои лекции
- + Вы обретете новое окружение
- + Вы сможете помочь себе или своим близким самостоятельно в будущем

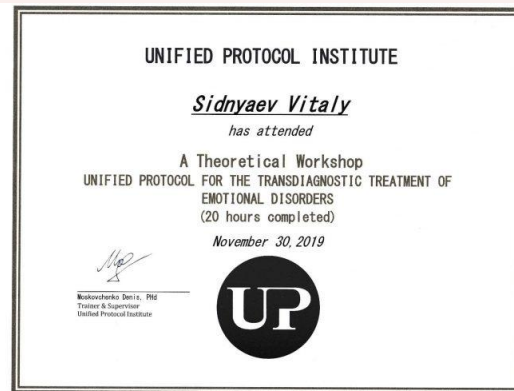


# Цены

- Объективно этот курс должен стоить около 20.000 руб
- Но мы пока тестируем это направление и хотим максимально быть полезными для вас и сделаем скидку 50 %
- А самым быстрым, людям, которые хотят изменить свою жизнь конечная стоимость будет всего 9.900 руб.
- Также доступна версия без обратной связи, просто записи курса за 6.900 руб
- Заполните анкету менеджеры

[Заполнить анкету](#)

# Почему мне МОЖНО ДОЕ





# ОТЗЫВЫ

К тому моменту, когда я начала проходить терапию у Виталия Сидняева я находилась в очень сильной депрессии. Причин этому было много, проблемы со здоровьем, расставание с молодым человеком, отсутствие постоянной работы. У меня была очень низкая самооценка, я почти потеряла веру в себя и в будущее. На первой консультации я даже толком не могла ничего сказать, все время плакала. Виталий очень чутко меня выслушал и постепенно начал направлять мои мысли в правильное русло. Так вышло, что в тоже самое время мне поступило предложение о выходе на новую работу. У меня была куча страхов и переживаний по поводу новой работы, которые не позволяли мне мыслить рационально. Виталий направлял меня, помогал разбираться в сути моих волнений, которые зачастую, очень отличались от реальности. Он помог обратить внимание и разобраться в глубинных проблемах моего сознания. Постепенно я поверила в себя и начала небольшими шагами двигаться к успеху. Я поняла свои мысли, свои желания, разобралась что мне мешает, а также увидела нужный путь, в какую сторону идти. Стало легче справляться с сложными для меня ситуациями и даже решать обычные ежедневные дела. Постепенно я почувствовала, как мой эмоциональный фон стабилизировался. И это также подтвердили тесты на депрессию, которые Виталий меня попросил пройти. К десятому сеансу они показали, что депрессия отсутствует. Постепенно все наладилось, на работе я делала успехи, о которых и подумать не могла. Появился огромный круг общения, много друзей. Я перестала бояться быть собой, меньше зависеть от мнения окружающих. Но люди наоборот потянулись ко мне. Это была действительно профессиональная помощь! Хочу ещё сказать, что Виталий очень ответственно и деликатно подходит к проблеме. Он всегда на связи, когда это нужно.

Конечно мне ещё многое предстоит понять, осознать и принять в себе. Но та помощь, которую оказала ваша терапия бесценна. Спасибо за вашу доброту и профессионализм. Я желаю вам дальнейшего развития и знаю, что вы добьётесь больших успехов! 😊

20:13

К занятиям с психологом я относилась очень скептически. Считала, что помочь они мне не смогут. Много книг по психологии прочитано и основные постулаты известны. Собственно с этим я столкнулась в одном реабилитационном центре. Все, что говорила психолог было известно, понятно и даже интересно, но к моим личным страданиям никак не соотносилось. Считается, что человек с определенными проблемами имеет известный стандартный набор сложностей, на котором и сосредотачиваются специалисты, оказывая помощь. Но существуют сложности(проблемки), о наличии которых здоровый человек даже не подозревает. Но в состоянии инвалидизации эта мелочь становится непреодолимой горой, принося огромные страдания, выявляя и подчеркивая твою беспомощность.

21:11

К Виталию я попала в отчаянном состоянии и, честно говоря, была уверена, что вряд ли мне уже что-то или кто-то поможет исправить мою ситуацию. У меня были панические атаки, которые происходили часто, практически каждый день, и осложнялось это все дереализацией и различными страхами, что в итоге оказалось абсолютно нормальным и естественным и вы это тоже поймете, если решитесь прийти к Виталию и уж точно не пожалеете. В общем на тот момент мне было не сладко, жила с комом в груди и постоянным страхом, что тревога вот-вот снова наступит. Я до сих пор не осознала как, но Виталий привёл меня в чувства уже после 4-5 приемов.

Виталий помогает справляться с тревожными расстройствами с помощью когнитивно-поведенческой психологии. Штука действительно работает. Подход Виталия к работе тоже не оставил без внимания. Всегда до встречи с вами Виталий готовит для обсуждения определенные моменты из вашей домашней работы. Все ответственно и грамотно. А чего стоят техники, предложенные Виталием. Если не халювить и выполнять их каждый день, то это действительно помогает справиться с вашей проблемой.

Что ещё немаловажно, Виталий сам прошёл через генерализованное тревожное расстройство и как никто другой понимает, как и что нужно делать, чтобы правильно и надолго справиться с этим неприятным состоянием.

Виталий расскажет какие терапии облегчают тревожные расстройства и просто научит жить и справляться с паническими атаками. Это более, чем реально.

Большое человеческое спасибо Виталию! Он ещё и как человек замечательный! Понимающий, искренний, весёлый, отзывчивый!

Если вы столкнулись с тревожными расстройствами и не знаете, как с ними справиться сами, то обращайтесь к Виталию! Не пожалеете! При соблюдении терапии и требований, которые предлагает Виталий, вы сможете в короткие сроки справиться с вашей проблемой.

20:15

Отзыв о работе с психологом Виталием Сидняевым.

Я посетила 10 сессий Виталия, работающего в КПТ подходе. На сессиях всегда была доброжелательная атмосфера и искренний интерес Виталия к обсуждаемым темам. Отдельное спасибо Виталию за темп, четкость и логику сессий. Виталий предлагал достаточно ясные и действенные задания, многие элементы которых я использую теперь самостоятельно. Благодаря нашим встречам мне удалось сформировать перед собой понятные цели и начать их реализовывать. Виталий мягко и бережно касался болезненных для меня вопросов. Я все время ощущала поддержку и принятие. Виталий умеет деликатно и к месту использовать юмор, который часто помогал мне моментально посмотреть на ситуацию иначе. Виталий, благодарю за совместную работу.

20:14

Ладно))

Я пришла с запросом борьбы с авиафобией. Мне нравились наши сеансы с Виталием. Он был включённый, шёл по схеме, настаивал где нужно, делал акценты. Очень мне понравилась наша поездка в аэропорт. Наверно, это был лучший сеанс, и он действительно мне помог. Я не стала продолжать, так как поняла, что взяла от сеансов всё, что мне нужно на данный момент, и дальше уже должна быть моя работа над собой. Грубо говоря, тот максимум на который я могла получить от сеансов, он был. Дальше уже только моё осознание происходящего. С Виталием комфортно работать таким, как я 😊 тем, кто любит чёткость, точность, где-то твёрдость.

00:14

# Дополнительные вопросы

Не станет ли мне хуже после курса?

- Хуже становится тем, кто уходит в сопротивление и убежден, что станет хуже. Если вы открыты к новым знаниям, будете работать и изучать новую информацию, то хуже вам не станет.

Хуже будет тем, кто думает «Мне будет хуже, мне никто не поможет». Это как самосбывающееся пророчество, не нужно себя программировать.

Как долго будет идти курс?

- Продолжительность курса — 5 недель.

А что самое главное — уроки на курсе будут с легкостью и юмором.

Есть ли рассрочка?

- Да, рассрочка есть. Вы можете узнать ее подробности, оставив заявку на предзапись, с вами свяжутся и расскажут

А я точно добьюсь результата?

- Я не могу гарантировать, что у вас будет результат, если вы сами этого не захотите. От меня зависит 30% вашей коррекции, остальные 70% зависят только от вас. Но я могу гарантировать, что я хорошо дам свои «30%».

Те, кто был на моих консультациях и вкладывался на максимум, добивался результатов. И их отзывы вы можете прочитать выше.

Когда будет следующий поток?

- Пока это не известно, но точно его не будет в ближайшее время. Также цена на него будет выше, потому что новая программа уже будет испробована.