

Онлайн курс по подготовке к ЭКО

Наталья Искра

Кандидат психологических
доцент

Основные причины психологического бесплодия

Изменение
гормонального фона в
связи с
психоэмоциональным
фоном

Семейный сценарий
Детские
психологические травмы

Психологическая
неготовность к
материнству



Неделя 1.

Психологическая подготовка к беременности.

Эфир 1:

- Психологические ресурсы для наступления беременности.
- Критерии готовности к материнству.
- Как психологически подготовиться к тому, чтобы стать мамой?

Эфир 2:

- Психологические и телесные практики для «разворота» на материнство



Неделя 2

Эфир 1:

Семейная история. Влияние семьи и отношений с мамой на зачатие.

Эфир 2:

- Моя семья.
- Как сохранить супружеские отношения, когда дети получаются не сразу.

Неделя 3.

Эфир 1:

- Тревога и как с ней жить.
- Как тревога мешает забеременеть.

Эфир 2:

- Как приручить тревогу.
- Эффективные техники самоконтроля.



Неделя 4.

Эфир 1:

- Неудачные попытки, потери, как пережить?
- Донорские программы, как принять?

Эфир 2:

- Настрой на зачатие, техники подсознательного настроя на успешное зачатие.



Варианты участия

- Только слушатель
- Слушатель с сопровождением, проверка домашних заданий, поддержка в общем чате
- VIP участие – индивидуальное сопровождение в течение всего марафона



Приходите!
Будет полезно!