

# 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!