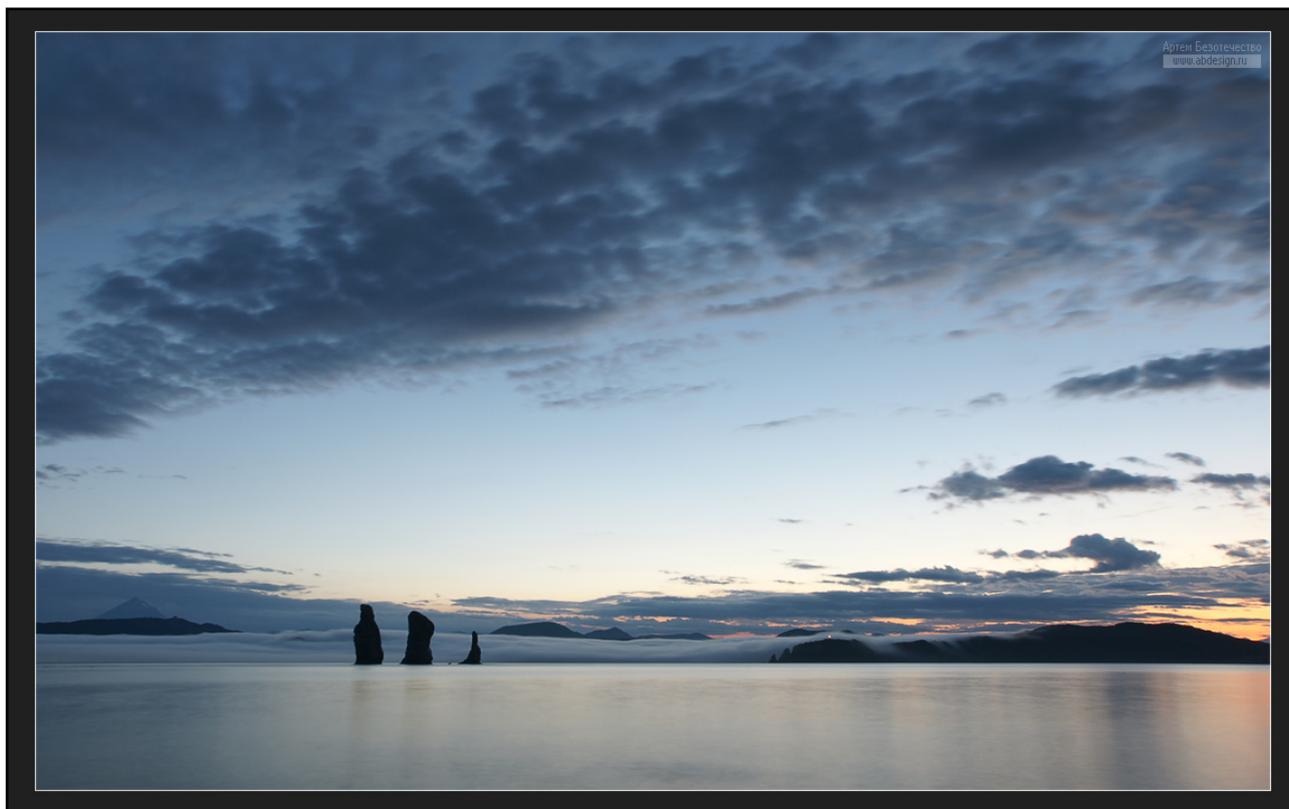




ЯРСВЕТ



# Как понять свою тревогу

Семинар-практикум-практикум для людей, встречающихся с теми или иными проявлениями тревоги (генерализованная тревожность, панические атаки, частые тревожные состояния) и психосоматическими симптомами.

# ПОЯСНЕНИЕ

Семинар-практикум построен на основании материала полученного из более чем 10-тилетней психотерапевтической практики, встречи с вышеописанными расстройствами в клинике и вне ее.

Семинар проходит в виде мини-лекций, упражнений, обсуждений, ролевых игр.

## **Три основных концепции:**

- Симптом/тревога - как результат прерывания естественного течения возбуждения (реализации)
- Симптом/тревога - как способ контакта с миром
- Симптом/тревога - как неотъемлемый элемент системы большей, чем человек (семья, коллектив, общество)

## **Формат семинара:**

Три встречи по 5 часов в день. Во время семинара будут перерывы, кофе-паузы по согласованию с группой.

## **Ведущий**

Ярослав Будько

**Оплата:** Стоимость семинара-практикума - 3000 рублей.

**Место проведения:** Калининград, ул. Комсомольская, д. 61, каб. 15

## **Контакты:**

+7(962)267-34-36

E-mail: yarsvet@gmail.com