

## Эмоциональная саморегуляция – путь к эффективному взаимодействию с собой и миром

Курс включает лекции и методический материал по следующим вопросам:

<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Как с помощью внутренних психических резервов можно моделировать свое состояние</li><li>✓ Что такое саморегуляция и как ею пользоваться в различных ситуациях</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Как выбрать для себе приемлемый и эффективный способ и приемы, психотехники (медитация, самовнушение, аутотренинг и др).</li></ul>
---	--



**Автор и ведущий курса:**

**Липкина Татьяна Викторовна - психолог.**

**Стоимость 4000 руб.**

e-mail: [seminar@usoft.ru](mailto:seminar@usoft.ru)

**Программа курса:**

**Саморегуляция - важный резерв человеческой психики для достижения спокойствия и поставленных целей**

Работать над собой, управлять своими чувствами. Они как беспризорники, они пущены на самотек: обидели — обижаешься, оскорбили — психуешь, рассмешили — смеёшься, а где ты сам, ГДЕ ТЫ САМ?! Думаю, все помнят эти слова из знаменитого фильма «Влюблен по собственному желанию». С моей точки зрения гениальный фильм о том, как человек способен настроиться на волну собственных задач и желаний, где

только он сам решает, что, когда и как с ним будет происходить, и что он будет чувствовать.

Ответьте для себя на вопросы о возможности:

- настроить себя относиться к происходящему вокруг спокойно и осознанно;
- справляться с трудными ситуациями с «холодной головой»;
- сохранять внутреннюю стабильность на определённом, относительно постоянном уровне;
- контролировать свои мысли, эмоции и поведение.

Независимо от ответа, могу утверждать, что всему этому можно научиться, главное знать, как и иметь желание приобрести такие навыки.

Умение управлять собой в сложных жизненных ситуациях это та волшебная палочка, обладание которой позволит сохранить не только спокойное душевное состояние, но и способность принимать оптимальные решения в отсутствие эмоционального напряжения.

### **На этом курсе Вы узнаете:**

- Как с помощью внутренних психических резервов можно моделировать свое состояние
- Что такое саморегуляция и как ею пользоваться в различных ситуациях
- Как выбрать для себе приемлемый и эффективный способ и приемы, психотехники (медитация, самовнушение, аутотренинг и др).