

РАСПИСАНИЕ

Все даты и время указаны по Москве

8 октября · 19:00 МСК

Перфекционизм: ваша сила или ваша ловушка?

Разберём разницу между здоровым стремлением к результату и синдромом отличницы или хорошей девочки. Вы сможете заметить собственные стратегии перфекционизма.

Свободная лекция · 2 ч 00 мин · Вход свободный

Бонус: Для участников — индивидуальный подарок от Алёны

17 октября · 11:00 МСК

Перфекционист и внутренний отличник: перестать жить на оценку

Определим ведущий сценарий и выполним упражнения для работы со страхом ошибки, внутренним критиком и зависимостью от оценки.

Практическая мастерская · 4 ч 00 мин · 1 490 ₽

Бонус: Рабочий журнал

28 ноября · 19:00 МСК

Почему одного треугольника Карпмана недостаточно, чтобы решить конфликт

Поговорим о разных треугольниках в семье и социальных отношениях и о том, почему привычной модели конфликта иногда недостаточно.

Свободная лекция · Продолжительность уточняется · Вход свободный

Бонус: Личный подарок от Алёны

РАСПИСАНИЕ

Все даты и время указаны по Москве

5 декабря · Время уточняется МСК

Семейные треугольники

Разберём треугольники с участием родителей, детей и других близких. Вы составите карту собственного семейного конфликта.

Практическая мастерская · Продолжительность уточняется · 1 490 ₽

Бонус: Карта семейного конфликта

12 декабря · 11:00 МСК

Мои цели — 2027

Разделим внутренние и внешние цели, разберём, почему мозг саботирует перемены, и построим конкретный маршрут к двенадцати амбициозным, но реалистичным целям.

Практическая мастерская · 6 ч 00 мин · 1 490 ₽

Бонус: План целей на 2027 год