

# Устная консультация психолога:

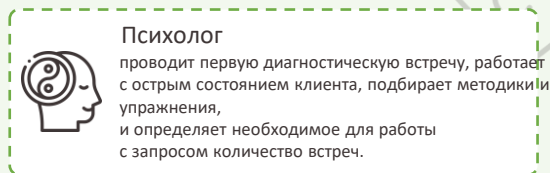
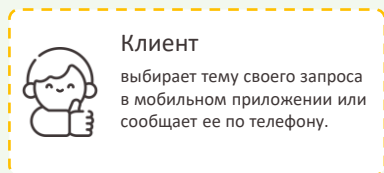


Что это: помощь в решении любых вопросов, касающихся эмоционального состояния и переживаний 24/7

- Усталость, высокая нагрузка
- Семейное счастье
- Споры и конфликты
- Отношения с родителями и детьми
- Стресс и тревога
- Страхи, болезни, утраты

## Как проходит консультация:

В формате диалога-беседы между клиентом и психологом



Время консультации – до 50 минут.

### Форма консультации:

устная беседа по телефону, видео-звонку или чате в мобильном приложении.



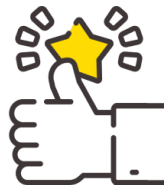
Опыт консультирования от 2-х лет.

### Кто оказывает консультации:

специалисты с высшим психологическим образованием: МГУ, ВШЭ, МИП, МГППУ, РГГУ.

Методологии консультирования: КПТ, гештальт-терапия, арт-терапия, интегративный подход, психоанализ и т.п.

Результат услуги: облегчение острых эмоциональных состояний, уменьшение тревожных симптомов, понятная траектория движения по работе с запросом.





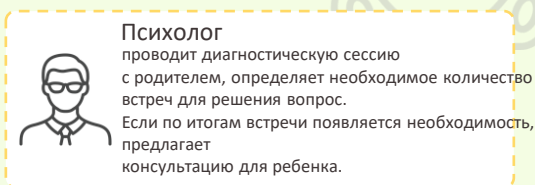
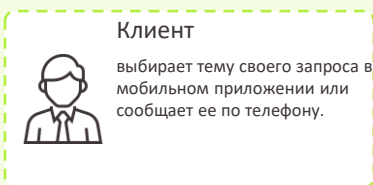
# Консультация детского психолога

Что это: консультация психолога по родительско-детским отношениям. Родителя и/или ребенка.

- Улучшить эмоциональное благополучие ребенка
- Разрешить конфликт и недопонимание
- Развить навыки саморегуляции
- Улучшить эмоциональные взаимоотношения с окружающими
- Лучше понимать и поддерживать ребенка

## Как проходит консультация:

В формате диалога-беседы между родителем и психологом. Или психолога и ребенка.



Время консультации – до 50 минут.

### Форма консультации:

устная беседа по телефону, видеозвонку или чате в мобильном приложении.



Опыт консультирования от 2-х лет.

### Кто оказывает консультации:

Специалисты с высшим психологическим образованием: МГУ, ВШЭ, МИП, МГППУ, РГГУ



### Методологии консультирования:

КПТ, гештальт-терапия, арт-терапия, интегративный подход, психоанализ и т.п.



**Результат услуги:** улучшение эмоционального благополучия ребенка, разрешение поведенческих проблем, повышение самооценки и уверенности, развитие навыков саморегуляции и эмоционального интеллекта, а также улучшение взаимоотношений с окружающими.

# Лайф КОУЧИНГ



Что это: устная коуч-сессия, направленная на поиск ресурса для достижения поставленных Клиентом целей

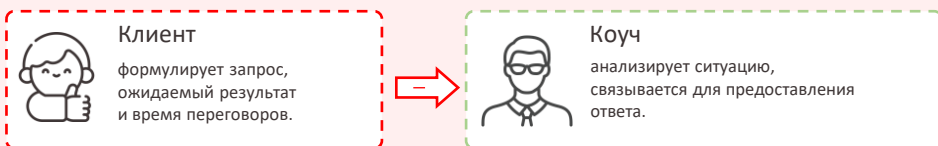
## Примеры ситуаций:

- Как найти свое призвание и выбрать профессию?
- Как научиться эффективно управлять своим временем?
- Как преодолеть страх перед публичными выступлениями?
- Как найти баланс между работой и личной жизнью?
- Как стать более организованным и дисциплинированным?
- Как повысить самооценку и уверенность в себе?
- Как наладить отношения с близкими людьми?
- Как справиться со стрессом и тревогой?
- Как достичь финансовой независимости?
- Как найти свое предназначение и смысл жизни?



## Как проходит консультация:

В форме беседы-диалога между клиентом и коучем



Диалог записывается для повторного использования

### Форма консультации:

устная беседа по телефону

### Кто оказывает консультации:

Сертифицированные ICF коучи, с опытом личного консультирования от 3-х лет

Результат услуги: коуч помогает клиенту понять, какие именно цели он хочет достичь, и разрабатывает вместе с ним план действий для их реализации.





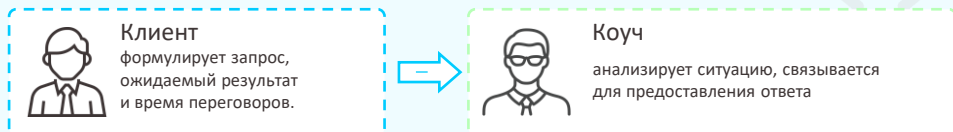
# Карьера и личный бренд сотрудника

Что это: коуч-сессия для стимулирования мыслительных и творческих процессов клиента, направленных на раскрытие профессионального потенциала внутри компании

- Планирование карьерного роста
- Переход на новую должность или смена направления
- Развитие личного бренда
- Управление стрессом и переход на режим Work-life balance
- Подготовка к важным презентациям и переговорам

## Как проходит консультация:

В форме беседы-диалога между клиентом и коучем



### Форма консультации:

устная беседа по телефону или видео-консультация в мобильном приложении

### Кто оказывает консультации:

Сертифицированные ICF коучи, с опытом личного консультирования от 3-х лет

**Результат услуги:** формирование видения траектории развития, понимание инструментов для достижения желаемого результата.





# Консультация руководителя в сложных ситуациях

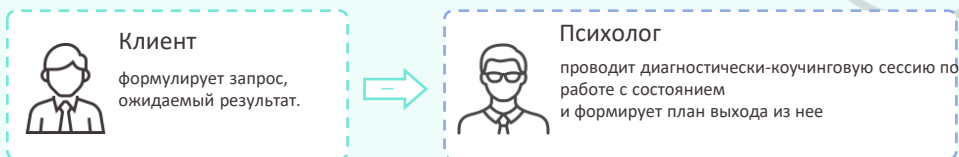
Что это: консультация организационного психолога или коуча в вопросах с коллективом, вызывающих сложности.

Примеры ситуаций:

- Конфликт между подчиненными
- Вопросы личного позиционирования и изменение должности
- Сложности при проведении изменений
- Потери мотивации в команде

## Как проходит консультация:

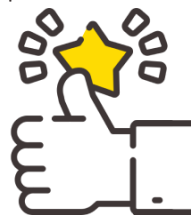
В форме беседы-диалога между руководителем и организационным психологом.



Форма консультации:  
устная беседа по телефону

Кто оказывает консультации:  
Специалисты с высшим психологическим образованием: МГУ, ВШЭ, МИП, МГППУ, РГГУ с опытом организационной психологии и медиации конфликтов.

Результат услуги: анализ ситуации и выбор стратегии, управленческих решений, действий, диалогов для сохранения и мотивации команд.





# Медиация конфликта

Что это: устная консультация при участии медиатора с целью разрешения напряженной конфликтной ситуации

- Семейный конфликт
- Споры и конфликты с соседями
- Конфликт на работе
- Развод или раздел имущества

## Как проходит консультация:

В формате диалога-беседы между клиентом, второй стороной конфликта при участии медиатора

### Клиент



выбирает тему своего запроса в мобильном приложении или сообщает ее по телефону.



### Медиатор



проводит коммуникацию со стороной конфликта с целью привлечения к диалогу. Проводит консультацию для урегулирования конфликта и поиска компромиссного решения.



Время консультации – до 50 минут.

### Форма консультации:

устная беседа по телефону или видео-звонку



Опыт консультирования от 2-х лет.

### Кто оказывает консультации:

Специалисты с высшим психологическим образованием: МГУ, ВШЭ, МИП, МГППУ, РГГУ и сертификацией в области медиации



### Результат услуги: урегулирование конфликта

в досудебном порядке, нахождение взаимоприемлемого решения, сохранение отношений между конфликтующими сторонами.



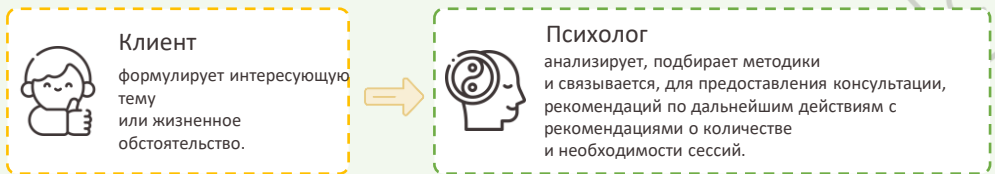
# Групповая семейная терапия

Что это: помощь психолога семье в решении конфликта, улучшении коммуникации и создании более здоровых отношений

- Непонимание между родителями и детьми
  - Недостаток эмпатии
  - Неспособность выразить свои чувства
  - Развод, переезд, усыновление, новый брак
  - Проблемы поведения
- И любые вопросы по направлениям психологии.

## Как проходит консультация:

В формате диалога-беседы между психологом и клиентами (до 3-х человек)



### Форма консультации:

устная беседа по видео-звонку в мобильном приложении

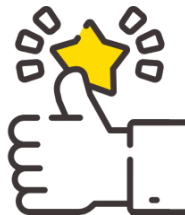


Опыт консультирования от 2-х лет.

### Кто оказывает консультации:

Специалисты с высшим психологическим образованием и опытом семейной терапии:  
МГУ, ВШЭ, МИП, МГППУ, РГГУ.

Результат услуги: психологическая помощь для Клиента и круга его близких родственников в поиске разрешения связанной с эмоциональным здоровьем проблемной ситуации, в том числе помощи в анализе проблемы, диагностике, выработке метода терапии.



# Консультация сексолога



Что это: **консультация эксперта** для решения проблем и вопросов, связанных с сексуальным здоровьем, интимными отношениями и сексуальной функцией

- Улучшить качество сексуальной жизни
- Обсудить вопросы сексуальных предпочтений
- Повысить самооценку и уверенность в себе
- Найти причины угнетенного либидо и сексуальной энергии
- Понять причины дисфункций

## Как проходит консультация:

В формате диалога-беседы между клиентом и психологом



### Клиент

выбирает тему своего запроса в мобильном приложении или сообщает ее по телефону.



### Психолог

проводит диагностическую сессию, подбирает эффективную методику работы, определяет необходимое для работы с запросом количество встреч.



Время консультации – до 50 минут.

### Форма консультации:

устная беседа по телефону, видеозвонку или чате в мобильном приложении.



Опыт консультирования от 2-х лет.

### Кто оказывает консультации:

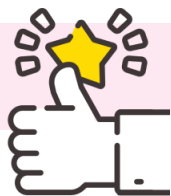
Специалисты с высшим психологическим образованием: МГУ, ВШЭ, МИП, МГППУ, РГГУ



### Методологии консультирования:

КПТ, гештальт-терапия, арт-терапия, интегративный подход, психоанализ и т.п.

**Результат услуги:** осознание путей преодоления сексуальных барьеров, улучшение качества и удовлетворения от сексуальной жизни, новые знания и навыки для создания здоровых и гармоничных интимных отношений.



# Психолог-бот



Что это: умный бот с практиками майндфулнесс.  
Прикладной инструмент – упражнения и коучинговые медитации для самостоятельного использования.

## Поможет перейти:

- Из страха в смелость
- Из негатива в оптимизм
- Из растерянности в жизнестойкость
- Из шаблонности в творчество
- Из неуверенности в значимость
- Из заикленности в легкость
- Из скованности в свободу

## Как проходит консультация:

В формате чата между клиентом и ботом.



### Клиент

выбирает практику для работы: смелость, оптимизм, жизнестойкость, творчество, значимость, легкость или свобода и следует рекомендациям бота по выполнению упражнений и прослушиванию медитаций.

## Форма консультации:

самостоятельное взаимодействие с ботом

## Кто оказывает консультации:

В треках сочетаются практики когнитивно-поведенческой, телесной и арт-терапии, коучинговые методики.

Работа с ботом не имеет противопоказаний

7

треков для типичных проявлений накопленного стресса и выгорания с методологией перехода из негатива в позитив - эффект через 15 минут

Результат услуги: улучшение эмоционального состояния.

