**ISIKSUSLIKU KASVU JA ENESEARENGU GRUPP TALLINNAS (VENE KEELES)**

**jaanuar kuni juuni 2019**

Esmakordselt toimub grupp vene keeles!

See kursus on Sinu jaoks, kui Sa soovid:

* ennast paremini tundma õppida;
* nii ennast kui teisi paremini mõista ning aktsepteerida;
* tutvuda lähemalt oma elurollidega;
* uurida enda jaoks olulisi teemasid ja leida vastuseid vastamata küsimustele;
* muutuda spontaansemaks, julgemaks, õnnelikumaks;
* leida uusi viise oma elu juhtimiseks,
* tutvuda lähemalt psühhodraama meetoditega ja tahad väljendada ennast oma emakeeles.

Kursusel osalejad moodustavad kindla ning regulaarselt kooskäiva grupi, kes kohtuvad **Tallinnas** üks kord kuus laupäeval 10-19, kokku viiel nädalalõpul:

**26.01.2019,**

**16.02.2019,**

**16.03.2019,**

**20.04.2019,**

**11.05.2019**.

**Toimumiskoht**: esimene kohtumine – **aadressil Parda 6** (AMI ruumides), ja teised – aadressil **Pärnu mnt 142**.

Ühe hohtumise maksumus on 60 eurot.

Enesearengu gruppi juhivad:

**Maia Jelissejeva**  (Certified Practitioner – psühhodraama treener ja grupiteraapia psühhoterapeut)

**Kati Toobal** (Psychodrama Leader – sotsiometrist ja psühhodraama grupijuht).

Huvilistel palume endast teada anda jelmai64@gmail.com või telefonil 5574499  (Maia Jelissejeva).

**ГРУППА ЛИЧНОГО РОСТА И САМОРАЗВИТИЯ В ТАЛЛИННЕ**

**январь - июнь 2019**

Впервые группа будет проходить на русском языке!

С помощью психодрамы – метода групповой психотерапии, можно сделать постановку любой ситуации из своей жизни и увидеть новые пути решения проблем. Через сценическое разыгрывание эпизодов из своей жизни (прошлого, настоящего и будущего) человек получает возможность, используя свою спонтанность и креативность, войти в контакт с собственным прошлым и приобрести навыки, которые станут ему необходимы в будущем.

Психодрама ценна тем, что с разницей в несколько минут можно побывать как в своей, так и в чужой «шкуре», посмотреть на себя другими глазами. А также увидеть все происходящее со стороны, из роли наблюдателя. В ходе психодраматического действия мы можем не только видеть свою жизнь «с разных ракурсов». Мы также сможем понимать чувства других людей, видеть другую, порой неожиданную точку зрения на разные жизненные ситуации.

Мы ждём тебя, если ты хочешь:

* узнать себя получше,
* понимать и акцептировать себя и других,
* познакомиться поближе со своими жизненными ролями,
* изучить важные для тебя темы и найти ответы на волнующие тебя вопросы,
* стать смелее, веселее и счастливей
* познакомиться лучше с методами психодрамы и выражать свои мысли на родном языке.

Встречи проходят с 10-19 в регулярно собирающейся группе

* **26.01.2019,** (по адресу Парда 6)

и по адресу Пярну мнт 142:

* **16.02.2019,**
* **16.03.2019,**
* **20.04.2019,**
* **11.05.2019**.

Стоимость 60 евро за встречу.

Ведущие:

**Майя Елисеева**, тренер психодрамы и психотерапевт групповой терапии (СР в международной классификации)

**Кати Тообаль**, социометрист и руководитель психодраматических групп (Psychodrama Leader в международной классификации)

Регистрация: jelmai64@gmail.com; тел. 5574499