

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОДИТЕЛЬ

3.0

Основной курс

Меня зовут Екатерина Мешкова



- ❖ По базовому образованию я психолог и педагог.
- ❖ Специализируюсь в области психологии управления и эффективных коммуникаций. И 14 лет работаю в этой сфере.
- ❖ Одно из направлений моей деятельности - это воспитание детей через воспитание родителей.
- ❖ С начала этого года с помощью моих проектов около 450 семей стали счастливее, 22 ребёнка были избавлены от гаджетовой зависимости.
- ❖ А ещё, я счастливая мама! Мама, которая решила свои задачи в воспитании дочери.



Расписание курса

Работаем 5 недель: с 29 октября по 30 ноября



День недели	Формат работы
Понедельник	Видео-урок
Вторник	Live-трансляция
Среда	Прямой эфир в 19.00 по МСК
Четверг	День самостоятельной работы
Пятница	Прямой эфир в 19.00 по МСК
Суббота	Встреча в коуч группе (по тарифу «Особенный»)

Какие бывают эмоции?

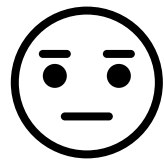




+ положительные



- отрицательные



0 нейтральные



Эмоции. Психологическая диета



Домашнее задание



1. Письмо прощения: маме, папе, бабушке, дедушке, брату, сестре, мужу.
2. Ответ на каждое письмо прощения.
3. Эмоциональная помойка.
4. Дневник благодарности