

Информационный и практический семинар по теме зависимости и феномену созависимости

Спикер семинара: [Яна Анатольевна Шуст](#)

Дни семинара: суббота, воскресенье

Кому необходим: родным зависимых, детям зависимых

Краткий план работы на группе — 1 день

Количество участников:

от 5 до 15 человек

Цель	Познакомиться с отношением, взаимодействием зависимого и созависимого человека
Задачи	Понять созависимость, уровень своей вовлеченности, причины поведения, научиться мотивации и решению проблемы. Найти свои ресурсы. Обратить внимание на себя
Время	Что будет в 1 день
11-11.15	Познакомимся, обсудим план семинара и правила коммуникации
11.15-12.00	Узнаем о Вашем настрое и ожиданиях
12.00-12.30	Немного теоретической информации. Обсудим волнующие вопросы. Поговорим о природе зависимости и взаимодействии внутри семьи
Перерыв 15 минут	
12.45-13.30	Совместно поговорим о психологии и причинах созависимого поведения
13.30-14.00	Пройдем тест
Ланч	
15.00- 16.00	Немного теории. Поговорим об отношениях зависмого и близкого родственника
16.00-16.30	Получите знание о течении созависимости
Перерыв 10 минут	
16.50-17.30	Узнаете важное о процессе выздоровления, чувствах, границах и многом другом
17.30-18.00	Информационный блок о методах решения проблемы
18.00-18.30	Подведем итоги и Вы сможете задать дополнительные вопросы

2 день Что будет

Второй день тренинга-семинара более практический.

2 день будет направлен на тренинговые истории: работа с Вашими реакциями, границами, чувствами и эмоциями. Проработаем реакции гнева на зависимого. Научимся говорить с ним и вести себя, преодолевать манипуляции зависимого. Практика техники совладания с тревогой

«Институт практической медицины»

[Санкт-Петербург, Кондратьевский проспект, дом 3](#)

[+7 \(812\) 920-10-53](#) (запись и консультации

круглосуточно, анонимно)