



LAGERTA
— МІЖНАРОДНА СПІЛЬНОТА ЖІНОК —

*Ретрит, присвячений підвищенню
резильєнтності та протидії
вигорання медіаторів
«Відновлення»*

Експертки проєкту



ОКСАНА КОРОЛОВИЧ

Психологиня PhD, психотерапевтка, навчальна тренерка, супервізорка, медіаторка, фахівчиня з травматерапії, системно-сімейної та трансперсональної психології, президентка ГО «ЛАГЕРТА»

ТЕТЯНА БІЛИК

Міжнародна медіаторка, супервізорка, психотерапевтка, засновниця та голова правління ГО «Ліга медіаторів України», засновниця та голова правління ГО МТЦ «Школа медіації», засновниця та членкиня наглядової ради ГО «Асоціація сімейних медіаторів України»



Детальний опис

- ➔ Програма ретриту продумана та розроблена таким чином, щоб надати учасникам можливість опрацювати ті напругу та стрес, які накопились внаслідок постійного контакту з інтенсивними емоціями, втратами та травмами клієнтів.
- ➔ В програмі використані найефективніші сучасні техніки відновлення та зцілення через поєднання практик роботи з тілом та психікою, які допомагають налагодити контакт з власними емоціями, навчитися своєчасно та якісно відпочивати та розслаблятися.

Особливості проєкту

- Партнерський проєкт ГО «ЛАГЕРТА» та ГО «Ліга медіаторів України».
- Ретрит «Відновлення» є одним з низки проєктів ГО «ЛАГЕРТА», які направлені на допомогу та зцілення нашої країни та на підтримку фахівців, які допомагають іншим.
- 7-денний ретрит присвячений підвищенню резильєнтності та протидії вигорання медіаторів.



Основні напрямки практики ретриту

- тілесно-орієнтована терапія;
- практики майндфулнес;
- антистресові сесії;
- системно-динамічні практики;
- арт-терапевтична робота;
- вечірні групи психологічної підтримки.

