

ТРАНСКУЛЬТУРНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Особое направление моей практики – работа с людьми, пережившими миграцию, а также живущими в бинациональных партнерствах и семьях, и работающими в международных группах. Зачастую такие проблемы, как недостаточное взаимопонимание, моббинг, конфликты обусловлены не только индивидуальными психологическими особенностями участвующих сторон, но в значительной степени объясняются культурным программированием, являющимся неотъемлемой частью пройденного нами процесса социализации. Глубинные причины психосоматических заболеваний, страхов, нарушений сна, психогенных пищевых расстройств у мигрантов заключаются подчас в живущей на подсознательном уровне печали, в не до конца пережитом расставании с исконной культурной средой, в непереработанном «культурном шоке». Как ни странно, особенно часто это проявляется в ситуациях, когда миграция связана с надеждой обрести более благоприятные условия для жизни, как это характерно для миграции из бывшего СССР в Европу. В чем заключается моя культурная обусловленность? Какие знания и навыки межкультурной компетенции нужны мне для того, чтобы разрешить возникшую проблему? Как живется мне в другой культуре? Насколько я интегрирован? Как далась мне миграция? Чего бы я хотел достичь, чтобы чувствовать себя комфортно? Как я могу помочь своим детям? Поисками ответов на эти и другие вопросы мы занимаемся во время наших встреч.

Особые предложения моей практики:

- ✓ Индивидуальное и парное консультирование
 - ✓ Релаксационное лечение и медитация
 - ✓ Курсы аутогенной тренировки
 - ✓ Курсы стрессменеджмента
 - ✓ Межкультурные тренинги
 - ✓ Психологические тренинги для родителей и педагогов
 - ✓ Совместный проект «The Power Inside Integral» с врачебной практикой Arztpraxis Siepelmeyer (акупунктура и медитация в сочетании с сеансами психотерапии и коучинга)
 - ✓ Erfolgsteams – группы для людей, поддерживающих друг друга в процессе изменений
- Об этих и других предложениях читайте на моей странице в интернете.

В моей практике Вы можете говорить на русском, немецком и английском языках.

Цены

Час консультирования стоит 60 евро. Частные страховые медицинские компании и дополнительные частные медицинские страховки (private Zusatzversicherungen) оплачивают услуги Heilpraktiker für Psychotherapie.

Курс аутогенной тренировки
8 занятий по 75 минут - 110 евро

Курс стрессменеджмента
8 занятий по 90 минут - 140 евро

Государственные страховки рассматривают курсы аутогенной тренировки и стрессменеджмента как профилактические мероприятия и при регулярном посещении восстанавливают частичную стоимость курса (до 80 евро).

THE POWER INSIDE

Практика психотерапии (по Закону о Heilpraktiker), коучинга и транскультурного консультирования

Ольга Зипельмайер

Учитель, педагог (РФ)
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Коуч (Международная Ассоциация
Институтов Коучинга)
Стрессменеджменттренер

Kolonnenstr. 12 - 10829 Berlin
Тел. 030 787 12 144
Факс 030 782 40 96

olgasiepelmeyer@yahoo.de
www.the-power-inside.de

Предлагаемые мною психотерапия, коучинг и транскультурное консультирование предназначены людям, нуждающимся в настоящий момент в эмоциональной поддержке и в квалифицированной профессиональной помощи.

В течение жизни мы проходим через фазы, в которых нам бывает особенно трудно справиться с внутренними и внешними конфликтами, оставаться активными в нашем уникальном жизненном процессе и принимать правильные для нас решения. Иногда нам очень сложно принять правильное для себя решение, или мы страдаем от физических и психических симптомов и зависимостей, которые ограничивают нашу свободу и заставляют нас страдать. Подчас нам просто нужен кто-то, кто внимательно и нейтрально выслушает нас и примет нас такими, какие мы есть. В подобные моменты особо ценной оказывается поддержка профессионала, с помощью которого к нам возвращается вера в собственные силы, способность творчески созидать и открывать для себя новые внутренние и внешние пространства.

В нашей совместной работе с Вами мы уделяем особое внимание Вашей внутренней силе – The Power Inside – мудрости и нераскрытому потенциалу, интуиции, накопленным компетенциям, а также глубинным переживаниям и потребностям.

ПСИХОТЕРАПИЯ

В ходе психотерапевтического лечения Вы сможете разобраться в своей проблеме и найти выход из лабиринта собственных страхов и симптомов.

Я предлагаю психотерапевтическую помощь при:

- невротических расстройствах
- психологической зависимости и созависимости
- депрессии и депрессивных состояниях
- семейных проблемах
- синдроме эмоционального выгорания и хронической усталости
- аллергиях
- мигрени
- психосоматических заболеваниях
- психогенных пищевых расстройствах
- как сопровождение при хронических физических заболеваниях

Конечная цель психотерапии – восстановление Вашей способности справляться с проблемами самостоятельно.

КОУЧИНГ

Коучинг – это процесс обучения новому отношению к жизни, инструмент личностного и профессионального развития. Коучинг предназначен для тех, кто находится в процессе перемен, адаптации к новым условиям жизни, в период решения новых задач. Коучинг незаменим и для тех, кто только намеревается впустить изменения в свою жизнь. Коучинг помогает осознать и изменить способы реагирования на внешний мир, и за счет этого способствует расширению арсенала возможностей личности. Это ведет к более продуктивным жизненным выборам, в том числе в конфликтных ситуациях на работе и дома. Во время сеансов коучинга коуч пользуется разнообразными техниками, мотивирующими клиента и продвигающими его на пути к достижению поставленной цели.