

Родительский лекториУМ

Как оставаться хорошей мамой и не сойти с ума?

Психолог Юна Твердовская

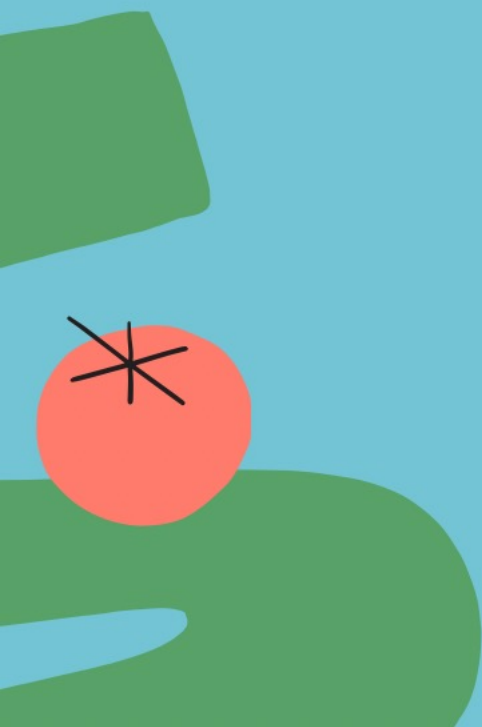


Программа:

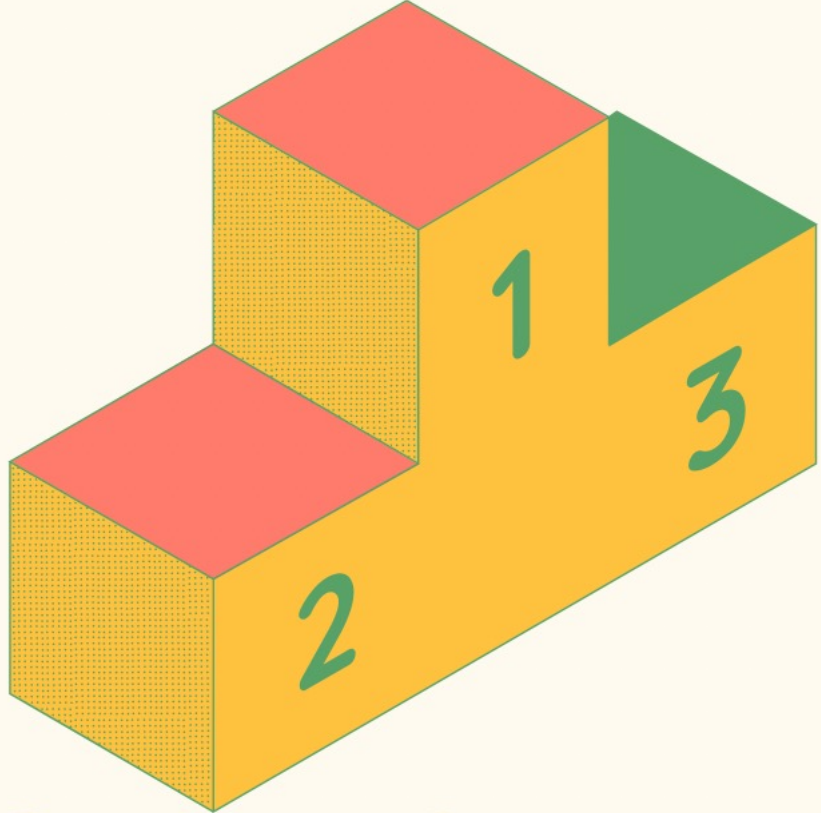
- Расстановка приоритетов
- Ролевые модели женщины
- Семейные кризисы
- Таймменеджмент мамы и зоны ответственности
- Актуализация потребностей мамы
- Эмоциональная разгрузка и профилактика выгорания мамы



РАССТАНОВКА ПРИОРИТЕТОВ



ВАШ ВЫБОР:



Ребёнок

я

Супруг



РОЛЕВЫЕ МОДЕЛИ ЖЕНЩИНЫ:



СЕМЕЙНЫЕ КРИЗИСЫ



Кризис равно трансформация!



ТАЙММЕНЕДЖМЕНТ МАМЫ И ЗОНЫ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Важно

Неважно

Срочно

Несрочно



АКТУАЛИЗАЦИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ МАМЫ



ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РАЗГРУЗКА И ПРОФИЛАКТИКА ВЫГОРАНИЯ МАМЫ



Вопрос: кто должен быть на первом месте у хорошей мамы?

● Ребёнок



● Супруг



● Я

