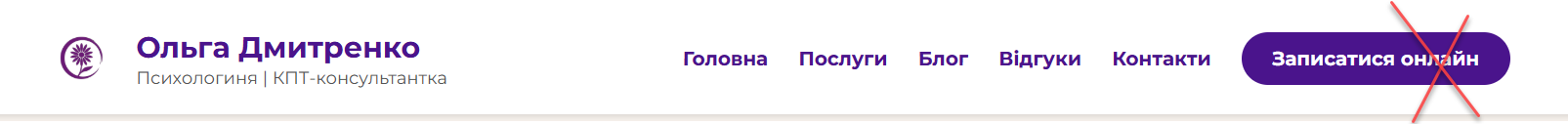
**Правки на сайт**



*Прибрати слово «онлайн»*

Зображення, що містить текст, знімок екрана, Шрифт, дизайн

Вміст на основі ШІ може бути неправильним.

*Перенести «Ольга» на 2-й рядок*

Зображення, що містить текст, знімок екрана, Шрифт

Вміст на основі ШІ може бути неправильним.

У своїй практиці я поєдную науково-доказові підходи: когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), майндфулнес, самоспівчуття, терапію прийняття та відповідальності (АСТ). Я – психотерапевтка в навчанні та членкиня УАКПТ. Постійно вдосконалюю свої навички й допомагаю клієнтам жити усвідомлено відповідно до своїх цінностей.

Зображення, що містить текст, Шрифт, знімок екрана, ряд

Вміст на основі ШІ може бути неправильним.

Ставлюся до вашого досвіду неосудливо.

Зображення, що містить текст, знімок екрана, Шрифт, число

Вміст на основі ШІ може бути неправильним.

**✓** віднайти важливе, щоб жити більш усвідомлено

**✓** зменшити тривожність і подолати страх

**✓** вийти з депресивного стану й покращити настрій

**✓** побудувати здорові стосунки з собою та іншими

**✓** підвищити самооцінку та стати впевненішими

**✓** впоратися з кризовими ситуаціями

**✓** опрацювати травматичний досвід

**✓** прожити горювання і втрату

**✓** сформувати навички стресостійкості

**✓** знайти внутрішній спокій у невизначеному світі

Зображення, що містить текст, знімок екрана, Шрифт, дизайн

Вміст на основі ШІ може бути неправильним.

**Індивідуальні консультації**

[ 50 хв у форматі онлайн: zoom, google-meet ]

1200 грн

**Тренінги та курси**

[ тренінги навичок про стресостійкість, вигорання, усвідомленість, цінності ]

**Групова психотерапія**

[ групова робота з військовими та постраждалими від війни ]

Зображення, що містить текст, знімок екрана, Шрифт

Вміст на основі ШІ може бути неправильним.