

Как сделать свою самооценку адекватной и тем самым избавиться от неуверенности (Юрковская)

{youtube}YdKWGiyCN7w{/youtube}

Описание:

Мастер-класс Ольги Юрковской - работающие упражнения для изменения неадекватной самооценки - себе или другому человеку.

Сайт Ольги: <http://stressa.net/open-trainings/den...>

- Каким способом у вас сформировалась заниженная самооценка.
- Что вам сделать, чтобы начать объективно воспринимать себя.
- Как убрать неуверенность из вашей жизни.

На мастер-классе вы узнаете, какие ваши мысли сформировали неадекватную самооценку и теперь руководят вашей жизнью – и сможете изменить ограничивающие вас убеждения.

Ольга Юрковская по образованию:

- психолог и преподаватель психологии (РИВШ БГУ г. Минск),
- гештальт-терапевт (Московский Гештальт Институт),
- диплом Высшей школы психологии (г. Москва) по программе "Коучинг и лидерство".

Также Ольга автор книг и статей в журналах.

Преподаёт на программе MBA.