Автор: admin
11.01.2014 01:39 -

# 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.