

Программа группы Екатерины Бурмистровой

18 встреч

12 ноября — 24 июня

два раза в месяц, по четвергам

2,5 часа

осень

зима

весна

лето

19 октября
вводная

Вводная встреча.
Что такое «Быть живой»

- Что даёт мне ощущение жизни
- Что мешает мне быть живой
- Принимать и выдерживать
- Маленькие практики

Блок 1. Ноябрь, декабрь

Преграды, блокады и ключи к тому, чтобы быть живой

12 ноября
встреча 2

Самоценность

- Самоценность и самооценка: в чём разница
- Как формируется самоценность

26 ноября
встреча 3

Конформизм.
Потеря себя

- Что происходит, если мы оставляем, предаём себя

3 декабря
встреча 4

Фундаментальные страхи.
Работа со страхом

- Смотреть в лицо страху
- «Ворота» страха

17 декабря
встреча 5

Авторство жизненной истории

- Ключевые события и поворотные точки вашей биографии
- Блокада жизненных сил

29 декабря
праздничная

Праздничная встреча.
Способность праздновать

- Что и как мы празднуем
- Завершение года

Блок 2. Январь, февраль, начало марта

Совость, воля, границы

14 января
встреча 7

Совость

- Что такое совость
- Совость и супер-эго
- Совость и внутренний критик

28 января
встреча 8

Стыд и вина

- Затопление стыдом и виной: аффективная дезорганизация
- Как себе помогать

11 февраля
встреча 9

Воля.
Метод укрепления воли

- Способность принимать решения
- Как формируется воля
- Шаги к укреплению воли
- А если воля и так железная: обратная стратегия

25 февраля
встреча 10

Слабые границы личности

- Что происходит с нами, если границы личности размыты
- Как помогать себе

11 марта
встреча 11

Что позволяет нам
чувствовать жизнь:
укрепление идентичности

- Метод укрепления идентичности

Блок 3. Конец марта, апрель, май

Прощение, аутентичность, решения

25 марта
встреча 12

Прощение.
Шаги прощения

- Что мешает простить
- Работа прощения
- Простить, а не «прогнаться»

8 апреля
встреча 13

Аутентичность

- Быть равной себе и не останавливаться
- Умение говорить «да» и «нет»
- Вы и ваше будущее

22 апреля
встреча 14

Решимость.
Принятие решения

- Стадии принятия решения
- Пред-решение
- Способность реагировать гибко и «отыгрывать назад»

13 мая
встреча 15

Жизненные дилеммы:
как не предавать себя

- Основные жизненные дилеммы и развилки
- Возможности роста
- Практические инструменты: чувствовать, «где я сворачиваю не туда»

27 мая
встреча 16

Выбор.
Как мы делаем выбор

- Внутренние критерии выбора и внутреннее согласие

Блок 4. Июнь

Лето. Максимум сил и возможностей

10 июня
встреча 17

Два зеркала формирования
идентичности

- Как мы строим себя и свои стратегии
- Как быть, если одно из зеркал «треснуло» или обманывает

24 июня
встреча 18

Завершающая встреча

- Подводим итоги года

Как проходит встреча

- **Теория — 15-20 минут**
дальше практика в сессионных залах зума
- **Пары и тройки сменного состава**
эта работа не идёт в запись
- **Разбор случаев — анонимно**
и с вашего согласия
- **Чат на все восемь месяцев**
плюс каникулы и передышка зимой

Как попасть в группу

Вход в группу — через собеседование с Екатериной: 30–35 минут, 5 000 рублей.
На нём вы поймёте, ваш ли это формат и что взять для себя за восемь месяцев.
Тарифы: «Простой» 72 000 · «Активный» 135 000 · «За ручку с Екатериной» 450 000.
Рассрочка: доверительная от школы на восемь платежей и банковская.
Группа закрытая: после старта 12 ноября присоединиться уже нельзя.



страница группы

<https://burmistrovschool.tilda.ws/2026-2027group>