



Instagram для психолога

Посты для SMM

Задача: подготовка контент-плана и написание 10 постов/мес для профессионального аккаунта психолога. Подготовка легенды бренда, пост-знакомство с историей жизни.

Объем текста: короткие посты до 1000 симв., легенда бренда до 4000 симв.

Уникальность: 100%

Полезный пост про ежедневную осознанность

В моей психологической практике я ни раз сталкивалась с беспокойством родителей по поводу отстраненности ребенка, отсутствия заинтересованности, скрытности. Одной из причин являются ошибки, которые мы совершаем в общении с детьми.

Например, не выслушали, когда ребенок был открыт к разговору, раскритиковали из-за мелочи, неосознанно сказали что-то грубым тоном. Дети сильно откликаются на каждое наше слово.

Вот почему так важно останавливаться в моменте, когда возникает желание поругать, сделать замечание, накричать на ребенка. Я всегда задаю себе вопрос: «Хочу ли я чтобы это было со мной?», «Какие бы чувства я испытывала после таких слов?», и уже после этого выбираю, что говорить дочери и каким тоном.

А вы стараетесь быть осознанными во время общения с детьми?

Фразы, которые влияют на будущее наших детей

Слова играют огромную роль. Особенно в воспитании детей. Случайная фраза родителей проносится с нами сквозь года и десятилетия, влияя на поступки и решения. В порыве эмоций, наши неосознанные фразы могут ранить ребенка. «Ты только все портишь», «Дети как дети, а ты у меня...», «Все, ты нам не нужен». И вот уже взрослый человек не может найти внутреннюю уверенность в себе.

В общении с клиентами, я помогаю составлять списки позитивных фраз, которые дают ребенку почувствовать любовь родителей в любой ситуации. А еще очень рекомендую прояснять свои слова, запреты и поступки детям, ведь вы для них самый ценный и значимый источник информации.

А у вас есть список стоп-фраз в общении с детьми?)

+7 908 512 25 22

ann tre ann tre . pro ann . t 0 1 @ ya . ru

ANN TRE . RU



Как будущей маме отдохнуть бесплатно

А вы знали, что мамочкам во время беременности положен оздоровительный отдых в санатории? Есть НПА Приказ Минздрава РФ от 16.05. 2003 г. № 207, в котором указаны все показания к бесплатной поездке и рекомендации, как организовать отдых.

Я так 21 день отдыхала в санатории в Анапе в 2015 году, чем очень довольна. Получить путевку оказалось легко, хотя может мне повезло с лечащим врачом. На время отдыха мне выписали больничный, а в самом оздоровительном комплексе присматривали врачи. Тратила только на вкусненькое для себя, анализы и процедуры – бесплатно.

А вы знали о таком законе? Отметьте в комментариях подружек, которым было бы интересно;)

Легенда бренда для психолога

Добрый день, дорогие. Давайте знакомиться? ;) Меня зовут Светлана, я консультант по позитивной психотерапии, жена и мама доченьки Светы 1,3 года. Я родилась и выросла в г. Ростов-на-Дону, а последние 5 лет живу в Краснодаре.




Еще в юности я увлекалась психологией. Мне нравилось изучать поведение людей в различных ситуациях. Это увлечение отлично сочеталось с обучением на инженера-технолога, работой в продажах, которым я посвятила более 10 лет, и собственным бизнесом по продаже электрооборудования.

Осознанный путь в психологию начался с 2013 года., когда я устала от недовольства собственной жизнью, усталости, недостатка ресурсов и желаний. Казалось бы, любимый муж, прибыльное дело, только в погоне за материальным успехом, я стала забывать о своей душе. Осознав, что изменения в жизни произойдут только тогда, когда я изменюсь внутри, я стала изучать разные практики, методики психологии.

За последние три года, я прошла:

- Базовый курс по позитивной психотерапии, признанный в Европейской ассоциации психотерапии и Всемирным советом психотерапии, что дает право проводить консультации с клиентами.
- 9 трехдневных 20-ти часовых тренингов на темы самооценки, финансов, метод Сильва, инициации, хождение по углям.
- Курс психодиагностики в Национальном исследовательском Томском государственном университете.

+7 908 512 25 22

 ann tre  ann tre. pro  @ann. t01@ya. ru

ANN TRE. RU



Это помогло мне проработать личные ограничивающие установки и сценарии, пройти через необходимые изменения на пути к гармонии, уверенности в своем деле, истинной любви себе и к родным.

Летом этого года планирую следующий шаг – поступление в университет для получения базового психологического образования.

Мое решение так кардинально сменить сферу деятельности, безусловно, повлияло рождение Светы. Я уверена, что лучшим примером для дочери будет спокойная, гармоничная и счастливая мама.

Когда я на практике увидела эффективность методик и практик, я решила помогать другим сделать свою жизнь лучше с помощью психологии. Сейчас я наработала более 30 часов личной терапии с клиентами и постоянно учусь новому в профессии психолога.

В моей жизни появилось большое количество необыкновенных людей, планов, возможностей, которым я очень счастлива и благодарна судьбе.

Это моя история. Мне будет очень приятно узнать немного о вас. Как вас зовут, из какого вы города, что вас увлекает в жизни? Напишите, хочу узнать вас поближе ;)

О чем мой блог (Продолжение легенды бренда для психолога)




Привет, дорогие. Продолжаем знакомство. Моей дочери Свете, сейчас 1,3 мес. Когда я была беременной, мне приходилось постоянно искать информацию в интернете и через знакомых. Как вы понимаете, это отнимало уйму времени, хотя знания не всегда были полезными.

Света мой первый и единственный ребенок, и я еще помню свою панику, когда не знаешь, что делать после выписки из роддома. Поэтому я решила на основании своего реального опыта собрать всю необходимую информацию о развитии детей для будущих и уже состоявшихся мам, и поделиться ею здесь.

В аккаунте я буду рассказывать про моменты из нашей жизни и вести 2 рубрики:

1. О развитии ребенка. В ней будет все, что может понадобится маме: возрастные нормы, полезные секреты, знания из личного опыта, официальных источников, которые были собраны для своего ребенка.

+7 908 512 25 22

 ann tre  ann tre . pro  @ ann . t01 @ ya . ru

ANN TRE . RU






2. О психологии и саморазвитии. Я уделяю большое внимание своему развитию, чтобы быть гармоничной во всех отношениях и вырастить счастливого ребенка.

Я буду рада видеть в числе своих подписчиков беременных девушек и мамочек, которые хотят отдохнуть, отвлечься, узнать что-то новое и, возможно, изменить свою жизнь к лучшему.

А теперь ваша очередь, о чем бы вы хотели узнать в моем аккаунте? Какие вопросы вас уже давно беспокоят? Пишите, обсудим ;)

+7 908 512 25 22

 anntre  anntre.pro  @ann.t01@ya.ru

ANN TRE . RU