



Групповая программа АНТИВЫГОРАНИЕ

[WWW.INSTAGRAM.COM/Antivygoranie](https://www.instagram.com/Antivygoranie)



Елизавета
Кузнецова

Татьяна
Перминова



Подробнее о программе “Антивыгорание”

- Программа на 10 недель + 1 дополнительная сессия
- Мини группа не более 12 человек
- Занятия по субботам в зуме – 2 часа для себя
- Курс с опросниками, домашними заданиями, и обратной связью между сессиями

Так получится лучше закрепить результаты занятий



Для кого

Для тех, кто замечает, что энергии становится всё меньше, а напряжения — всё больше.

Если вы:

- чувствуете усталость уже с утра или «сдуваетесь» к середине дня;
- живёте в режиме постоянных задач и ответственности;
- стали хуже спать или не чувствуете себя отдохнувшей после сна;
- понимаете, что питание, движение и отдых требуют внимания, но на себя постоянно не хватает времени;
- стали более раздражительной, тревожной или эмоционально истощённой;
- хотите разобраться, что именно забирает вашу энергию и как это изменить.



Что дадут 10 сессий

За время программы мы:

- разберём вашу индивидуальную картину энергии, стресса и образа жизни;
- определим основные факторы, которые поддерживают усталость и перегрузку;
- постепенно выстроим сон, питание, движение и восстановление под вашу реальную жизнь;
- поработаем с привычками, границами, нагрузкой и отношением к себе;
- найдём способы снижать стресс и восстанавливаться до того, как ресурсы закончатся;
- создадим систему, которую можно поддерживать самостоятельно после программы.

И ещё одна встреча — в подарок

Через месяц после завершения программы — **11-я сессия.**

Чтобы посмотреть, что закрепилось в реальной жизни, что требует корректировки, и при необходимости скорректировать вашу стратегию.

Цель программы — не временно почувствовать себя лучше, а научиться жить так, чтобы энергии хватало на полноценную жизнь.

ПРОГРАММА АНТИВЫГОРАНИЯ



Новая привычка за 21 день это миф

■ Сложности самой привычки



**и может занимать
от 10 до 53 недель!**





Стоимость

Стоимость – 30 евро за сессию. Весь курс – 300 евро

Для регистрации на курс **напишите нам** antivygoranie@gmail.com

**Антивыгорание – это не врачебная деятельность и мы не будем рекомендовать таблетки, биодобавки, анализы итд.*



О нас



Елизавета Кузнецова,
врач терапевт, кардиолог, кмн.,
экспертиза и магистратура по lifestyle
medicine +17 лет опыта в медицине.



Татьяна Перминова,
коуч по ментальному и физическому
здоровью (Health & Wellness Coaching)
+ 15 лет опыта в HR.



До встречи на программе!

Подписывайтесь на Антивыгорание
в Instagram



Опросник для оценки уровня
энергии и стресса



<https://forms.gle/ajS7ah3rSx2Bh94z5>