



Україна

Львів,
Стрийська, 45а
Хуторівка, 40а
+38 067 395 61 61

Ірпінь,
Гагаріна, 51
+38 098 173 70 38

Hungary

Budapest,
Trombitás út 2
+38 098 173 70 38

alter-ego.net.ua

Корпоративна пропозиція Alter Ego

Чому варто вибрати нас?

1. **Досвід та репутація.** Ми на ринку психотерапевтичних послуг з 2017 року.
2. **Гнучкість та різноманіття.** В нашій команді більше 40 спеціалістів - що дозволяє нам запропонувати різноманіття методів психотерапії, а також гнучкий графік, з урахуванням повітряних тривог та перебоїв з електроенергією.
3. **Високі стандарти.** Психотерапевти Alter Ego проходять суворий професійний відбір і обов'язкову щотижневу інтервізію.
4. **Широкий спектр послуг.** У нашій команді є спеціалісти всього спектру послуг для забезпечення ментального здоров'я: психологи, психотерапевти всіх психодинамічних напрямків, сексологи, психіатри та наркологи. Це дозволяє надати допомогу в рамках будь якого запиту.
5. **Досвід.** Наші спеціалісти мають значний досвід в наданні психологічного супроводу в корпоративному сегменті, як в форматі разових психологічних та кризових консультацій так і короткостроковій психотерапії (10 консультацій у фокусі на опрацювання запиту). За період 2020-24 ми співпрацюємо з ІТ та міжнародними торговельними компаніями у форматі психологічного супроводу.
6. **Можливість вибору локації та формату.** Психотерапевтичний центр Альтер Его має філії у м. Львів (2 офіси, 5 кабінетів) та Ірпінь (1 офіс, 4 кабінети): що дає можливість впроваджувати консультації як в оффлайн так і в онлайн форматі. Офіси облаштовані генератором та провідним

інтернетом. А також в Угорщині в м. Будапешт (1 офіс, 3 кабінети)

[Оренда кабінетів Львів | AlterEgo](#)

[Оренда кабінетів Ірпінь | AlterEgo](#)

[Оренда кабінетів Budapest | AlterEgo](#)

7. **Максимально зручний організаційний процес.**

а) Замовник надає узгоджений перелік спеціалістів із вказаною кількістю консультацій, а далі адміністратор (або кілька адміністраторів), враховуючи запит організовує зустріч з психотерапевтом.

б) Запис співробітників через адміністратора, бронь в календарі, або в іншій системі обліку.

в) Організація та опрацювання зворотного зв'язку по факту надання послуг.

Ми з досвіду знаємо як зробити процес психологічного супроводу максимально комфортним, як для співробітників так і для менеджменту.

8. **Доказова ефективність.** Ми - єдиний центр в Україні, що аналізує динаміку змін та ефективність роботи в діагностичній європейській моделі OPD2 - що дозволяє максимально точно поставити діагноз та спланувати терапію.

9. **Ми працюємо багатьма мовами.** Мови на яких ми працюємо: українська, російська. По окремій домовленості - англійська.

10. **Оплата у зручному форматі:** безготівкова і готівкова форма оплати. Є можливість заключити договір з компанією в Україні (ФОП 3 групи). Звітність і оплата по факту наданих послуг 1 раз на місяць.

З задоволенням проведемо для Вас більш детальну презентацію у зручному форматі.

Олександра Білявська +380687438388

[/https://alter-ego.net.ua/](https://alter-ego.net.ua/) alteregonetua@gmail.com

skype live:3dcd70d58187d25b

1. ОЗНАЙОМЛЕННЯ ДЛЯ КОМАНДИ

Психоедукація в рамках інтерактивної онлайн лекції

Вартість:

Фіксована ціна за 2025 рік: 6000 грн за 2 години.

Приклад лекцій

Дистанційна робота та її вплив на ментальне здоров'я - [тут](#)

Стабілізація під час війни - [тут](#)

За попередньою реєстрацією ми можемо запропонувати формат питання-відповідь у форматі первинної консультації, що дозволяє клієнту вибрати психотерапевта та прийняти рішення про подальшу терапію

Психологічна порадня

Вартість:

Фіксована ціна за 2025 рік: 500 грн за 1 людину

Формат - онлайн

Тривалість - 20 хв

2. Психологічний індивідуальний супровід

Психологічні разові консультації

Суть: У поточних складних умовах, як ніколи важливим є підтримання ментального здоров'я команди. В нашому центрі Ви можете отримати гарантований і контрольований з точки зору якості, психологічний супровід для Ваших співробітників.

Структура базової психологічної консультації

- Контракт на консультацію (прояснення спеціалістом умов, змісту консультації, конфіденційності)

- запит клієнта
- фокус (дефіцит або проблема)
- опрацювання, включення клієнта
- рекомендації
- підсумкова інтерпретація

Вартість:

Фіксована ціна за 2025 рік: 1500 грн за 1 консультацію.

Спеціалісти: <https://alter-ego.net.ua/>

Кризові консультації та робота з травмою

Суть: психологічна підтримка для співробітників та їхніх сімей, які пережили травму війни, вимушених переселенців з зони бойових дій або всіх, кого торкнулася війна через переживання тривоги, провини, синдрому вцілілого, невизначеності майбутнього і т.д.

Структура кризової консультації

- Контракт на консультацію (прояснення спеціалістом умов, змісту консультації, конфіденційності)
- Прояснення ситуації (в тут і зараз, без заглиблення, заземлення в реальності, факти)
- фокус (ресурс): які копінг стратегії в клієнта. Чим він вже володіє для подолання стресу.
- Регуляція темпу (заспокоєння через сповільнення, від депресії та ступору заклик до мінімальної доступної діяльності)
- опрацювання, включення клієнта: варіанти та стратегії в поточній ситуації, критерії для прийняття тих чи інших рішень
- рекомендації: психоедукація, навички дистресу
- підсумкова інтерпретація

Вартість:

Фіксована ціна за 2025 рік: 1500 грн за 1 консультацію.

Спеціалісти: <https://alter-ego.net.ua/>

Психотерапевтична група психологічного розвитку ON-Line

Цільова аудиторія:

- Співробітники, які залучені у різні ланцюжки корпоративної комунікації.
- Співробітники, які мають низький рівень розвитку навичок спілкування.
- Співробітники, які часто мають справу із ситуаціями підвищеного стресу, а також робота яких пов'язана із клієнтським обслуговуванням.
- Співробітники, які залучені у процеси надання зворотнього зв'язку, переговори та працюють на лідерських або координуючих позиціях.
- Керівники, які хотіли би посилити свої навички комунікації та/або перейти на рівень екологічного спілкування та сучасного лідерства.
- Усі, хто хотів би покращити баланс робочого та особистого життя, навчитися емоційній регуляції та навичкам дистресу, для того аби залишатися активним та ефективним і бути задоволеним.
- Групи співробітників, які переживають гострий стрес на фоні кризових подій (пандемія, війна, смерть близьких і т. д.)

У цьому курсі будуть розвиватись:

Навички:

- ★ емоційної регуляції
- ★ самозаспокоєння та розслаблення
- ★ психічної включеності
- ★ дистресу
- ★ активного слухання
- ★ ефективного поводження у конфлікті
- ★ асертивного спілкування
- ★ надання зворотного зв'язку
- ★ конструктивної критики
- ★ запобігання емоційному вигоранню
- ★ мобільності прийняття рішень в стресових умовах
- ★ психологічної пружності
- ★ а також розуміння власних сліпих зон та вразливих (триггерних) ситуацій при спілкуванні з іншими та з собою

Також, очікується підвищення рівня усвідомленості у спілкуванні, навичок рефлексії у комунікації і в

робочому процесі, підвищення рівня залученості у комунікації.

Структура курсу:

1. 3 блока, всього 9 зустрічей.
2. Формат: вебінар 3 години, з перервою, раз на тиждень.
3. Група до 10 осіб

Вартість 1 зустрічі (3 години) = 7500 грн

Додаткова опція: діагностика та аудит вимірюваних параметрів у курсі з психологічного розвитку. Також ми можемо адаптувати курс під потреби Вашої компанії.

Зміст курсу

Блок 1. Емоційна регуляція та навички дистресу (3 зустрічі)

Емоційна регуляція (3 години)

- Психічна включеність - оволодіння своїм розумом: стани свідомості.
- Ідентифікація та визначення емоцій: для чого нам потрібні емоції, як їх розпізнати.
- Емоції як частина механізму, як проживає емоції тіло, як їх регулює розум.

Практики тілесної релаксації та фокусу

Навички зниження стресу (3 години)

- Зниження вразливості до "негативних" емоцій.
- Зниження стресу за рахунок підвищення позитивних емоцій.
- Дії протилежного спрямування.
- Аналіз негативних автоматичних думок, як способу зниження інтенсивності емоцій

Практика: техніки емоційної регуляції
(усвідомлення хвилеподібної динаміки з позиції спостерігача, називання емоцій - форма АВС, тренування паузи між стимулом і реакцією)

Аналіз поведінки за методом ланцюжка (3 години)

- Виявлення незрозумілих емоцій та корекція неефективної поведінки.
- Когнітивні помилки

Практика: аналіз проблемної поведінки за принципом ланцюжка

Блок 2. Міжособистісна комунікація та ефективність (3 зустрічі)

Особистість в комунікації (3 години)

- Міфи про міжособистісну ефективність
- Особистісні стилі комунікації
- Самооцінка, робота із негативними переконаннями та когнітивними викривленнями, поняття про межі особистості.
- Власні негативні переконання що впливають на сприйняття та стратегію комунікації

Практика: виявлення власних когнітивних переконань та точок застрягання

Підвищення міжособистісної ефективності (3 години)

- Принципи ефективності цілей: як отримати бажане.
- Принцип ефективності стосунків.
- Принцип ефективності самоповаги.

Практика. Формування асертивної відмови та прохання з урахуванням пріоритетів

Використання навичок міжособистісної ефективності (3 години)

- Асертивність та асертивна поведінка. Навички ненасильницької комунікації.
- Протистояння маніпуляції.
- Конфліктологія: поводження у конфлікті.

Практика: розбір в парах конфліктних ситуацій

Блок 3. Групова взаємодія (варіант А)

Група та групові процеси (3 години)

- Стадії розвитку групи.
- Взаємодія та корекція взаємодій у групі.

Практика взаємодії в рамках групових процесів

Зворотній зв'язок (3 години)

- Конструктивна та не конструктивна критика. Надання зворотного зв'язку.
- Постановка задач.
- Вертикальна та горизонтальна комунікація.

Практика надання зворотнього зв'язку

Мотивація індивіда та у групі (3 години)

- Внутрішня та зовнішня мотивація.
- Прокрастинація.
- Тайм менеджмент.

Практика організації карти робочого часу

Блок 3. Стабілізація під час війни (Б)

Травматичний досвід (3 години)

- Фази та особливості травматичного досвіду.
- Вплив травми на різні сфери людини (тіло, емоції, когнітивна, соціальна сфера, духовна сфера).

Практика: техніки на відновлення балансу та ресурсу, стабілізація.

Групові процеси при травмі (3 години)

- Особливості індивідуального та групового процесу при проживанні хронічного стресу.
- Вигорання - стадії, самодіагностика та точки стабілізації
- Точки застрягання при проживанні хронічного стресу

Практика - виявлення точок застрягання, опрацювання

Посттравматичне зростання (3 години)

- Розгляд схеми посттравматичного зростання.
- Динаміка переходу від зони страху до зони навчання і до зони зростання.
- Підведення підсумків
- Завершення групи

Ведучі:

PhD Олександра Білявська - кандидат психологічних наук, практикуючий психоаналітик та психолог, власник бізнесу ([Центр психотерапії](#)). Ведуча та автор групової

програми по розвитку Базових психічних навичок. Автор книги, навчального проекту та on-line платформи https://alter-ego.net.ua/seminar_opd/#seminar.

Унікальне поєднання знань з бізнес процесів, комунікації, та управління:

10-річний досвід у сфері маркетингу на керівних посадах в міжнародних компаніях.

Практичні знання у сфері психології: соціальної психології, конфліктології, психіатрії, приватна психотерапевтична практика.

Поєднання цих компетенцій, надають можливість комплексно (як зі сторони керівництва, так і виконавця) підійти до роботи команди, не нехтуючи індивідуальними особливостями окремих учасників.

Тетяна Святенко - практикуючий клієнт-центрований психотерапевт та психолог, кризовий консультант.

Ведуча групової програми по розвитку Базових психічних навичок.

Окрім досвіду в психології та психотерапії, з 2013 року співпрацювала із ІТ компаніями на посаді HR спеціаліста, координатора напрямку HR та керівника HR департаменту (аутсорсинг та продуктової компанії), в тому числі опікувалась процесами розвитку та навчання.

З 2016 року також проводила консультативну підтримку для CEO, founders та HR в напрямках розвитку HR бренду, корпоративної культури та організаційної психології.

А також **Ірина Зубрицька Макота** - <https://docs.google.com/document/d/18mtuDZEH3oTpIc1WZD8O2v5ihBIoz9pWFUtOXDf5DU/edit#>

Кандидат психологічних наук, викладач на кафедрі Львівського національного університету ім Франка

Психологиня у напрямку символдрама

Екзистенційне консультування та коучинг

- Екзистенційне лідерство (перевірка власних цінностей і опор для наставництва й ідейного надиху інших).
- Фундаментальні екзистенційні мотивації (відновлення ресурсу, опор в житті, радості від життя, буття собою та виборювання себе та віднайдення сенсу).
- Екзистенційна тривога та напруга (відновлення здібності планувати в ситуації невизначеності)
- Застрягання в розвитку або «творчий застій» (пошук енергії, сенсів та напрямків для руху вперед).
- А також:
 - підтримка тих, хто вимушено виїхав закордон у зв'язку з війною (опори, ресурси, здібності та можливості, сенси, планування);
 - проживання зустрічей з екзистенційними данностями (Смерть, Абсурд, Ізоляція, Свобода);
 - цілісність та наповненість сфер життя;
 - кар'єрні та організаційні запити;
 - коучинг лідерів, менеджерів при переході на нову роль.

Вартість:

Фіксована ціна за 2025 рік: 3000 грн за 1 консультацію.

Спеціалісти: <https://alter-ego.net.ua/>

*Готова відповісти на Ваші запитання, та надати додаткову інформацію: Олександра Білявська +380687438388
[/https://alter-ego.net.ua/](https://alter-ego.net.ua/) alteregonetua@gmail.com
skype live:3dcd70d58187d25b*

