



ОБО МНЕ

Я психолог, работаю в гештальт-интегративном подходе. Помогаю людям восстанавливать контакт с собой, лучше понимать чувства и справляться с тревогой и внутренними конфликтами. Мне важно создать тёплое и безопасное пространство, где можно быть настоящим. Провожу личные и групповые сессии, мягко сопровождая в переменах. Сама когда-то искала путь к себе — и теперь с уважением и бережностью поддерживаю других на этом пути.

КУРСЫ

Интенсив «Отличное время. Каждому свое море» (ОПП «Гештальт-подход»)

Практический курс «Регрессионная терапия» (М. Ефремова)

Практический курс «Основы психологической помощи» (М. Ефремова)

Курс «Основы психолингвистики для психологов» (КИП)

ОЛЬГА БУДИНА

ПСИХОЛОГ, РЕГРЕССОЛОГ, ГИПНОТЕРАПЕВТ

ОПЫТ

Индивидуальное консультирование по запросам:

- Проблемы с самооценкой
- Лишний вес
- Чувство одиночества
- Трудности в отношениях с партнером
- Детско-родительские отношения
- Прокрастинация
- Отношения с финансами
- Чувство вины
- Тревожность
- Подавленная злость

ОБРАЗОВАНИЕ И ОБУЧЕНИЕ

ОПП «Гештальт-подход» (2023–по настоящее время)
Первая и вторая ступени обучения: теория и практика гештальт-терапии;

Московский институт гипноза (2024)
Интенсивная программа «Полный курс гипноза и гипнотерапии»;

Калининградский институт психологии (2023–2024)
Профпереподготовка по специальности «Практический психолог»;

НОЧУДПО «Син-Тайм», г. Москва (2016–2017)
Базовая тренерская программа по ведению тренингов личностного роста и курс «Понимание себя и других»;

КемТИПП (2000–2008)
Высшее образование. Специальность — товароведение и экспертиза товаров.

 +7(905)248-38-52

 @Olga_Budina_psy

 www.olgabudina-psy.ru

 olgabudina-psy@yandex.ru