

### обо мне

Я психолог, работаю в гештальтинтегративном 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.

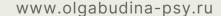






@Olga\_Budina\_psy







olgabudina-psy@yandex.ru