



**Группа: «Свобода быть собой»: о  
самоценности**

**Метод/подход:** группа личностного роста  
(с элементами гештальт-подхода)

**Участники группы:** студенты любых курсов

**Вид группы:** **закрытая** (первые 3 встречи  
группа открыта, далее группа закрывается)

**Ведущий группы:** педагог-психолог,  
гештальт-терапевт, КПТ-терапевт

**Самсонова Марина Николаевна**

**Цели группы:**

- Развитие самооценности
- Уменьшение зависимости от оценки других
- Развитие умений не обесценивать свои достижения
- Научиться распознавать свои потребности
- Работа с внутренним «критиком»

**Форма работы:** встречи проходят 1 раз в  
неделю, очно

**Место проведения группы:** поликлиника  
РУТ (МИИТ), ул. Новосущевская, 18

**День и время встреч:** **четверг, 17.00-19.00**

**Длительность:** 120 минут

**Продолжительность:** 3 месяца

**Места:** есть

**Запись в группу:** через форму заявки

[«Заявка на участие в работе  
психологической группы»](#)

