知晓认识自我改变自己课程

课时：21课时

学费：599元

招生对象：

1. 想了解自己，对自我深度认知；
2.有童年创伤，想摆脱原生家庭影响；
3.了解情绪的产生，缓解克服情绪；
4.自我信心不足，提高社交改变自己；

课程目标：

1 充分认识自己，挖掘内在潜能；
2 冲破自卑牢笼，提升自信心；
3 拜托童年阴影，增强心里免疫力；

课程内容:
1.正确了解自己，发挥人格优势，促进职业发展；
2.剖析原生家庭，疗愈童年创伤；
3.应对日常情绪的策略和方法；
4.自卑蜕变计划-改变认知，突破自己；
5.如何提高抗压力和抗搓力；

师资团队

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 武国城 | 武国城国家心理咨询师北京社会心理学会副会长第四军医大学兼职教授、博士生导师心理咨询师职业鉴定专家委员会专家中国心理学会心理测量专业委员会委员心理咨询师国家职业资格培训教程修订专家 |  |
| 张平 | 主攻方向：擅长焦虑症、抑郁症等各种精神心理疾病的诊断和治疗，擅长失眠、婚姻家庭教育背景：火箭军总医院心理科主任，全军心理卫生指导中心主任主任医师、教授、研究生导师，二炮心理学专业委员会主任委员特殊职业群体专业委员会常务委员全军专家咨询与指导委员会常务委员中国心理卫生协会心身医学专业委员会 |  |
| 涂慈爱 | 主攻方向：婚姻情感咨询、企业EAP培训、沙盘绘画治疗、萨提亚家庭系统治疗教育背景：北京妇联家庭教育讲师，毕业于北京师范大学心理学硕士中美婚姻家庭治疗工作坊成员韩国情绪敏感性训练工作坊成员台湾短程焦点心理治疗工作坊成员中国TA人际沟通分析学认证组成员 |  |
| 毛蓓 | 毛蓓国家二级心理咨询师中国心理卫生协会会员心理咨询中心培训部主管北京妇联心理危机干预技术培训导师北京大学心理系应用心理学专业研究生新冠肺炎期间武汉心理医院热线团队成员 |  |
|  |  |  |
| **讲师团** | 简介 | 图片附件 |
| 裴迪 | 裴迪心理健康教育专业硕士国家二级心理咨询师专业教育及培训经历多年在中小学开展心理健康教育本硕均为心理学专业，参与学习沙盘治疗工作坊培训曾奇峰精神分析初级课程，家庭系统排列工作坊培训 |  |
| 任雯婷 | 主攻方向：国家心理咨询师、 精神分析指导师 、儿童心理沙盘治疗师教育背景：应用心理学（医学心理学）专业心理咨询师考试教学、教研以及儿童心理沙盘工作 |  |
| 权欣欣 | 权欣欣 6年教龄心理咨询师主攻方向：婚姻情感、亲子教育、oh卡牌 沙盘疗法、绘画投射性治疗教育背景：毕业于北京大学心理学学士学位，高级企业EAP执行师多家亲子教育机构特聘心理专家讲师连续多年参与录制心理咨询二三级国考取证课程毕业至今已积累上千个案咨询经验累积录制各类培训课程上百小时 |  |
| 王小莹 | 主攻方向：国家二级心理咨询师、婚姻情感咨询师、沙盘绘画治疗师、企业EAP培训师教育背景：毕业于华中科技大学心理学专业硕士研究生多年心理咨询师课程讲师经验华中科技大学心理学专业硕士研究生 |  |
| 唐小惠 | 主攻方向：国家二级心理咨询师、婚姻家庭咨询师、生涯规划师教育背景：长期在一线从事个体和团体心理咨询及授课工作 |  |
| 田琪  | 田琪 国家三级心理咨询师、沙盘绘画治疗师专业教育及培训经历毕业于应用心理学专业心理专业实践经历：三年的心理咨询室初诊接待工作经验团体辅导、沙盘模拟、催眠活动等心理学相关活动举办经验 |  |

机构简介：知晓健康团队组建于2018年初，持续深耕打磨营养健康相关的内容。知晓未来（北京）科技有限公司于2020年注册成立，致力打造一个更实用、更贴近大众的营养学平台。

知晓以“不只是开始，尽享生命的美好”为目标，通过打造专业的营养内容、慢病管理方案、全生命周期人群营养搭配、养身健体、营养学培训课程，解决营养师职业培训和发展诉求，解决大众的身体健康发展与教育诉求。截至2020年12月，知晓已持续为10万用户提供学习方案、营养咨询，输出健康、科学的营养学价值。

机构优势：资深教研专业师资、直营独家课程体系、2V1陪伴服务、学习保障、免费题库、实习就业指导

教学特色：

1、行业顶尖教研团队和讲师团队，成员来自北大、北师大等国内名校的博士、硕士，在心理学行业有多年从业经验和课程研发经验，有丰富的授课经验，课堂生动有趣，结合更多生活实际案例，让知识讲解更加通俗易懂。还有很多的经验分享和心路历程，帮助学员理解心理咨询行业，以及心理咨询师的成长路径。

2、沉浸式教学：课堂互动，老师实时解答问题。

3、课程、教材均为自研，课程内容由浅入深，针对小白用户友好，可以从零开始学习心理学。教材知识点详细，与课程搭配学习效率高。教材上重点、难点、考点都有标注，提升学习效率，通过率高于行业平均水平的50%