

Центр психологической разгрузки "Альфа"

01.01.1970

Центр психологической разгрузки «Альфа» активно работает на рынке оздоровительных услуг с 1998 года.

Мы предлагаем эффективные методы возвращения к активной жизни людей, испытывающих стресс, находящихся в депрессии, утративших чувство удовлетворенности жизнью.

Прием ведут квалифицированные специалисты — психологи.

Уникальная авторская методика, разработанная Ринатом Шамильевичем Сабитовым, кандидатом психологических наук, медицинским психологом высшей категории, председателем комиссии по медицинской психологии Московского Объединения Психотерапевтов, автором и ведущим тренингов и семинаров по теме «Антистресс. Приемы психологической безопасности личности. Развиваем стрессоустойчивость», направлена на восстановление адаптационных возможностей человека после и во время стрессовых воздействий, противодействие эмоциональному выгоранию человека, как реакции на продолжительный разрушительный стресс. Для сотрудников различных структур бизнеса данная методика применяется с целью восстановления работоспособности, предупреждения эмоционального перенапряжения и его отрицательных последствий, повышения эффективности деятельности.

Помните: если человек выгорел однажды, восстановить ресурс психологического, физического, эмоционального здоровья практически невозможно!

Центр психологической разгрузки «Альфа» предлагает вашему вниманию:

- Антистрессовые программы
- Индивидуальная диагностика
- Психокоррекция
- Реабилитация участников боевых действий
- Корпоративные программы
- Бизнес-тренинги

В основе предлагаемых услуг лежит уникальная авторская методика восстановления ресурсов человека. Использование традиционных методов оздоровления организма, таких как мышечная релаксация, импульсная терапия, в сочетании с образной визуализацией, дает прекрасный результат, который нельзя не заметить. Улучшается качество жизни, человек вновь обретает силы для плодотворной работы и полноценного отдыха, начинает получать удовольствие от привычных, казалось бы, вещей, ценность которых до недавнего времени не замечалась — семья, дети, природа, хобби, культура и искусство и прочие элементы нашей жизни, призванные дарить радость и вызывать ощущение ее полноты.

Очень важно, чтобы человек вовремя понял, что его ресурсы не безграничны, что бешеный ритм современной жизни, погоня за сомнительными удовольствиями не только не приводят к желаемому результату, принимаемому за полноту жизни, а существенно влияют на здоровье, вызывают дисбаланс работы всех систем организма, сокращают срок жизни.

Уникальная программа самовосстановления, саморегуляции и психологической защиты, повышения эффективности деятельности по методу к.п.н. Сабитова Р.Ш. (Свидетельство РАО № 16182) использует индивидуальные психологические и оздоровительные техники в состоянии общего расслабления. Физиотерапия в сочетании с массажем и работой с образами дает очень эффективные результаты.

Подобные программы используются в особо сложных областях человеческой деятельности, таких как космическая, военная и спортивно-восстановительная психология, где требуется быстрое и эффективное восстановление человека, приведение его психофизиологического состояния в гармоничное.

Предлагаемая авторская методика восстановления адаптационных возможностей человека поможет Вам вернуть Ваш организм в благоприятную физическую форму, нормализует психологическое состояние, восстановит энергетику. В результате — избавление от угнетенного состояния, последствий стрессов, депрессии, синдрома хронической усталости. Вы научитесь управлять своими эмоциями, адекватно реагировать на стрессовые ситуации, воспринимать мир не как источник постоянного напряжения и агрессии, а как возможность получать удовольствие от, казалось бы, привычных вещей, строить карьеру, налаживать отношения. Существенно улучшится Ваше психофизиологическое состояние, появится больше сил и возможностей осуществить давно задуманное.

Наряду с вышеперечисленным отмечается повышение эффективности деятельности на рабочем месте, увеличивается концентрация внимания, снижается риск травматизма.

Данная методика использовалась в Научно-исследовательской группе ВВИА им. Н. Е. Жуковского, Федеральном научно-практическом центре медико-социальной экспертизы и реабилитации инвалидов (г. Москва), успешно зарекомендовала себя в работе с первыми лицами компаний и банков Москвы, такими как Управляющая компания Бизнес-парка «Красная роза 1875» и т. п. Подробнее узнать о методике можно, позвонив нам по телефонам (495) 767-91-37 и 8-926-213-48-26 или записавшись на бесплатную консультацию.

Адрес страницы: <http://sao.mos.ru/spravochni/detail/659305/>

[Префектура САО города Москвы](#)