# Психологический тренинг для женщин состоялся в Тюмени

В рамках инициативы Президента Российской Федерации по поддержке материнства и детства 7 марта в пространстве для совместной работы «Точка кипения – Тюмень» состоялся бесплатный психологический практикум для женщин “Важное о себе”.

Мероприятие, собравшее более двух десятков представительниц прекрасного пола различных возрастных и социальных групп, включая общественных активисток, бизнес-леди и девушек, находящихся в декретном отпуске, было организовано автономной некоммерческой организацией “Обретая крылья” и сообществом “Автоледи – взаимопомощь” при поддержке Альянса социально ориентированных некоммерческих организаций Тюменской области.

Провела практикум главный врач тюменского медицинского центра «Главное здоровье», кандидат медицинских наук, доцент кафедры терапии, врач-терапевт высшей категории, врач-психотерапевт Аурика Степовая.

В ходе встречи девушки с помощью разнообразных психологических методик, в том числе метода метафорических ассоциативных карт, смогли рассмотреть различные женские роли, которые приходится примерять на себя женщинам в социуме. Благодаря практикуму девушки узнали, какие роли способны давать, а какие забирать жизненную энергию и ресурсы. Кроме того, все желающие смогли поучаствовать в беседе о проблемах, которые заботят женщин в современном обществе и рассказать о своих убеждениях и жизненных принципах.

Каждая участница встречи получила маленький презент в честь Международного женского дня!

Как отметила инициатор встречи, председатель АНО “Обретая крылья” Ольга Зубарева, практикум нашёл живой отклик у всех участниц мероприятия. «Надеюсь, подобные встречи в ближайшем будущем станут регулярными», – подчеркнула она.