

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ ЧАЧИНА
ИРИНА ГЕННАДЬЕВНА
ИНН: 774361298675, ОГРН: 322774600034231
125475 Россия Г МОСКВА УЛ ДЫБЕНКО, Д 6, КОРП 1, КВ 353**

ДОГОВОР-ПУБЛИЧНАЯ ОФЕРТА сервиса оказания информационно-обучающих услуг и регулярного продления срока пользования сервисом (подписки)

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ ЧАЧИНА ИРИНА ГЕННАДЬЕВНА (ОГРНИП: 322774600034231, ИНН: 774361298675, именуемое далее - «Исполнитель»), настоящим предлагает любому заинтересованному дееспособному физическому лицу, именуемому далее - «Заказчик», в соответствии со статьями 435, 437, 438 Гражданского кодекса Российской Федерации (далее – ГК РФ) заключить Договор-Публичную Оферту сервиса оказания информационно-обучающих услуг и регулярного продления срока пользования сервисом (подписки) (далее – Договор-Оферта), содержащий все существенные условия договора на возмездное совершение юридических и фактических действий от имени и за счет Заказчика по его поручению о нижеследующем.

ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Оферта – предложение, адресованное неограниченному кругу дееспособных физических лиц, которое определено настоящим документом и выражает намерение Исполнителя считать себя заключившим Договор-Оферту с каждым Заказчиком, которым будет принято предложение (акцепт) на условиях, предусмотренных настоящей Договор-Офертой.

Акцепт – полное и безоговорочное принятие Заказчиком условий настоящей Договор-Оферты, которое выражается в совершении действий по регистрации на сайте и совершении транзакции в виде предварительной частичной оплаты Заказчиком стоимости услуг, в соответствии с условиями настоящей Договор-Оферты.

Заказчик – дееспособное физическое лицо, которое приняло акцепт и присоединилось к настоящей Договор-Оферте.

Сайт - веб-сайт, принадлежащий Исполнителю, открытый в свободном доступе в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и расположенный на доменном имени <https://balanceroom.ru>.

Регистрация – действия Заказчика по заполнению и отправке регистрационной формы, размещенной на Сайте Исполнителя, которые влекут создание учетной записи Заказчика с присвоением логина, пароля и id-Заказчика, необходимых для оказания услуги Сервиса по доступу в Личный кабинет.

Авторизация – введение Заказчиком на сайте своего логина и пароля для входа в свою учетную запись Личного кабинета.

Личный кабинет - персональный раздел Заказчика на сайте Исполнителя, предоставляемый Заказчику для управления услугами и платежами, в котором хранятся данные о Заказчике, предоставленные им при регистрации на сайте Исполнителя. Личный кабинет содержит приобретенные Заказчиком видеоматериалы обучающих Курсов, которые хранятся в Личном кабинете на протяжении всего срока действия настоящей Договор-Оферты. В случае утраты Заказчиком логина и (или) пароля к доступу в личный кабинет, Заказчик может восстановить логин и пароль, посредством обращения к Исполнителю или воспользоваться процедурой восстановления доступа в Личный кабинет, предлагаемой на сайте Исполнителя.

Подключение к сервису – услуга, оказываемая Исполнителем Заказчику по предоставлению доступа в Личный кабинет, посредством которого Заказчик имеет возможность приобрести временный доступ к интересующим его обучающим видеоматериалам (Курсам) по выбранному направлению, в количестве и объеме в соответствии с Приложением № 1 и (или) Приложением № 2 настоящей Договор-Оферты. Данная услуга предоставляется Заказчику на срок 30 (тридцать) календарных дней с момента оплаты Заказчиком стоимости услуг в соответствии с Разделом IV настоящей Договор-Оферты. В последующем при подключенном сервисе (доступ в Личный кабинет), обучающие Курсы приобретаются, в соответствии с тарифами, указанными на сайте Исполнителя.

Обучающие видеоматериалы (Курсы) — совокупность текстовых, видео, графических и анимационных объектов, являющийся составным продуктом, представляющим собой обучающий контент, соответствующий теоретическому или практическому курсу, выбранному Заказчиком из перечня, указанного в Приложении № 1 и Приложении № 2 к настоящей Договор-Оферте.

Сертификат – документ в виде скан образа, который подтверждает, что Заказчик ознакомился с предоставленными видеоматериалами Теоретического и Практического Курсов, указанных в Приложении № 1 и Приложении № 2 к настоящей Договор-Оферте. Сертификат приобретается за отдельную плату в соответствии с тарифами, указанными на сайте Исполнителя.

Предоставление информации – действия Исполнителя, направленные на передачу информации определенному кругу лиц (Заказчику).

Распространение информации - действия, направленные на получение информации неопределенным кругом лиц или передачу информации неопределенному кругу лиц.

Продление срока пользования услугой «Подключение к сервису» (подписка)» - услуга, оказываемая Исполнителем самостоятельно без активных действий Заказчика по продлению срока пользования Сервиса, по которой Исполнитель продлевает доступ в Личный кабинет на новый срок в количестве 30 (тридцати) календарных дней, по истечении оплаченного срока подписки на протяжении всего срока действия Договора, установленного в Разделе V настоящей Договор-Оферты, а также по выполнению списания денежных средств в счет оплаты за данную услугу, посредством рекуррентного платежа.

Транзакция — банковская операция, являющаяся также электронным соглашением между Сторонами, подтверждающим Заказчиком акцепт Договор-Оферты, в процессе осуществления которой происходит перевод определенной суммы денежных средств от Заказчику Исполнителю.

Рекуррентный платёж – автоматическое списание денежных средств с банковской карты Заказчика, осуществляемое без его непосредственного участия, но с его предварительного согласия, по банковским реквизитам, предоставляемым Заказчиком, в счет оплаты оказываемых услуг по настоящей Договор-Оферте.

Служба поддержки – ресурс, который регистрирует и обрабатывает полученные обращения от Заказчиков по всем вопросам, связанным с оказанием услуг по настоящей Договор-Оферте, и поддерживает с ними обратную связь посредством адреса электронной почты: info@supermentor.ru

I. ПРЕДМЕТ ДОГОВОРА

1.1. Исполнитель обязуется предоставить Заказчику по его поручению и с его непосредственного согласия услугу «Подключение к сервису» и услугу продления срока пользования услугой «Подключение к сервису» (подписки) по доступу к обучающим видеоматериалам (Курсам) по выбранному направлению, в количестве и объеме в соответствии с Приложением № 1 и (или) Приложением № 2 настоящей Договор-Оферты, а Заказчик обязуется произвести оплату Исполнителю за оказываемые услуги в порядке и размере в соответствии с IV Разделом настоящей Договор-Оферты.

1.2. Договор-Оферта считается безусловно принятой (акцептом) Заказчиком и приобретает силу договора присоединения с момента совершения Заказчиком транзакции в виде предварительной оплаты стоимости услуги «Подключения к сервису» (п. 4.2.1 настоящей Договор-Оферты).

1.3. Совершая транзакцию в адрес Исполнителя в виде оплаты предварительной стоимости (п. 4.2.1 настоящей Договор-Оферты), Заказчик в соответствии со статьей 438 Гражданского кодекса Российской Федерации подтверждает, что он:

- ознакомлен с условиями настоящей Договор-Оферты и принимает их в полном объеме, ему понятны все условия и отсутствуют сомнения в их толковании;

- ознакомлен с выбранной Программой курса, описание и сведения о которой содержатся в Приложении № 1 и (или) Приложении № 2 к настоящей Договор-Оферте в полном объеме;

- принимает в полном объеме условия оплаты услуг, указанные в Разделе IV Договора, в том числе условия автоматического продления срока пользования услугой «Подключение к сервису» (регулярной подписки) согласно п.4.3. Договор-Оферты и порядок отказа от услуги продления срока пользования услугой «Подключения к сервису» (подписки) в порядке, предусмотренном п.3.4.5. Договор-Оферты.

- понимает, что не вправе требовать предоставления ему иных услуг, которые не предусмотрены условиями настоящей Договор-Оферты;

- понимает, что без принятия всех условий настоящей Договор-Оферты приобретение услуги по продлению срока пользования услугой «Подключение к сервису» (подписки) невозможно.

- поручает Заказчику оказать в полном объеме все услуги, поименованные в настоящей Договор-Оферте, а также подтверждает, что оказываемые услуги не являются для Исполнителя обременительными, навязанными Заказчиком Исполнителю, недобросовестными или ущемляющими его права и/или нарушающими его законные интересы, а условия настоящей Договор-Оферты не нарушают разумный баланс интересов Сторон, не имеют признаков злоупотребления правом Сторонами и не ухудшают положение Заказчика по сравнению с правилами, установленными законами и иными правовыми актами Российской Федерации.

- подтверждает, что положения Договор-Оферты соответствуют принципам добросовестности и разумности в коммерческой деятельности, не противоречат устоявшимся деловым обыкновениям, либо иным образом не нарушают основополагающие частноправовые принципы разумности и добросовестности.- понимает и соглашается с тем, что услуга по продлению срока пользования услугой «Подключение к сервису» (подписка) действует с даты ее активации (совершения транзакции в адрес Исполнителя) и до момента отказа Заказчика от дальнейшего получения услуг Исполнителя по Договор-Оферте.

- согласен на передачу Исполнителем его персональных данных третьему лицу в целях заключения и исполнения настоящего Договора в соответствии с законодательством Российской Федерации.

1.4. Услуга «Подключение к сервису» считается исполненной с момента предоставления Заказчику доступа в Личный кабинет к выбранным видеоматериалам обучающего Курса в соответствии с Приложением № 1 и (или) Приложением № 2 настоящей Оферты. При отсутствии возражений по качеству и объему оказываемых услуг в оплаченный период услуги «Подключения к сервису», услуга считается оказанной надлежащим образом в полном объеме и принятой Заказчиком.

1.5. Заказчик принимая (акцепт) и присоединившись к настоящей Оферте, тем самым подтверждает, что: Договор-оферта не содержит явно обременительные для Заказчика условия, которые Заказчик, исходя из своих разумно понимаемых интересов, не принял бы при наличии у него возможности участвовать в их определении, а также выражает свое согласие на производство рекуррентных платежей в виде автоматического списания денежных средств с его банковской карты в счет оплаты за предлагаемые Исполнителем услуг. Стороны соглашаются и признают, что производство рекуррентных платежей не предполагает предварительного уведомления Заказчика о списании денежных средств за оказание услуг по настоящей Договор-Оферте в согласованном Сторонами размере. Стороны также соглашаются, что Исполнитель не получает доступа к данным банковской

карты Заказчика или иным персональным и личным данным Заказчика, которые он вводит в форму оплаты при заказе/оплате услуги по настоящему договору-оферте, поскольку указанные данные при оплате поступают непосредственно в информационные системы Банк-эмитента или Оператора - в зависимости от первоначально выбранного Заказчиком способа оплаты данных услуг.

II. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- 2.1. Настоящий Договор-Оферта является договором присоединения.
- 2.2. Совершая действия по акцепту Договор-Оферты, Заказчик подтверждает свою дееспособность, достижение Заказчиком возраста 18 лет, а также законное право Заказчика вступать в договорные отношения с Исполнителем.
- 2.3. Договор заключается в особом порядке: путем акцепта Договор-Оферты, содержащей все существенные условия Договора, без отдельного подписания документа сторонами.
- 2.4. В случае принятия условий настоящей Договор-Оферты, лицо, принявшее Акцепт Договора-Оферты, становится Заказчиком (акцепт оферты равносителен заключению договора на условиях, изложенных в Договор-Оферте).
- 2.5. Акцепт настоящей Договор-Оферты имеет юридическую силу в соответствии с Гражданским кодексом Российской Федерации и является равнозначным заключению договора в простой письменной форме.
- 2.6.
- 2.6. Если Заказчик не согласен с каким-либо из условий настоящей Договор-Оферты, он вправе отказаться от присоединения к настоящей Договор-Оферте.
- 2.7. Предоставление услуг Заказчику возможно при условии регистрации на Сайте Исполнителя по соответствующей учетной записи в Личном кабинете.
- 2.8. Регистрация учетной записи осуществляется путем заполнения регистрационной формы на Сайте Исполнителя. В регистрационной форме Заказчику необходимо указать подлинную фамилию, имя, отчество (при наличии), наименование адреса электронной почты.
- 2.9. Заказчик несет ответственность за конфиденциальность Личного кабинета. При установлении Заказчиком фактов несанкционированного доступа к своей учетной записи, он обязуется в кратчайшие сроки уведомить об этом обстоятельстве Службу поддержки Исполнителя.
- 2.10. Исполнитель является владельцем сайта (обладателем интеллектуальных прав) и содержащегося в нем контента (включая фото- и видеоматериалы), которые охраняются авторским правом. Любое распространение Заказчиком контента (информации) с Сайта, запрещено.

III. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ СТОРОН

3.1. Обязанности Исполнителя:

- 3.1.1. Предоставить услугу «Подключение к сервису», путем предоставления доступа Заказчика в Личный кабинет с возможностью просматривать ранее приобретенные обучающие видеоматериалы Курсов по выбранным Заказчиком Программам курса, а также с возможностью приобретения Курсов по иным направлениям в соответствии с Программой курса, сведения и информация, о которой содержится в Приложении № 1 и Приложении № 2 настоящей Договор-Оферты.
- 3.1.2. Организовать и обеспечить надлежащее оказание услуг.
- 3.1.3. После подтверждения факта оплаты Исполнитель обязан предоставить на адрес электронной почты Заказчика чек, подтверждающий оплату стоимости услуг. Пользователь самостоятельно отвечает за корректность предоставленных данных об абонентском номере мобильного телефона или

адресе электронной почты, на которые Заказчику направляется чек в соответствии с выбранным способом доставки электронного чека, Исполнитель не несет ответственности за ошибки Заказчика.

3.1.4. Считать информацию, получаемую от Заказчика, в том числе, о персональных данных Заказчика, конфиденциальной и не разглашать ее третьим лицам без согласия Заказчика, при этом осуществлять обработку полученных данных только с целью исполнения настоящей Договор-Оферты.

3.2 Обязанности Заказчика:

3.2.1 Оплатить услуги Исполнителя в соответствии с Разделом IV настоящей Договор-Оферты.

3.2.2 Самостоятельно отслеживать и сообщать о наличии некорректной работы услуг сервиса (Сайта).

3.2.3. Не передавать полученный при регистрации Личного кабинета логин и пароль третьим лицам.

3.2.4. Не передавать третьим лицам полномочия доступа к личному кабинету Сайта.

3.2.5 Не осуществлять действий, направленных на получение доступа к чужой учетной записи на Сайте, путем подбора логина и пароля, взлома или иных несанкционированных действий.

3.2.6 Не публиковать на Сайте сообщения, содержащие нецензурную лексику и ее производные, а также не допускать действий, которые могут быть признаны:

- пропагандирующими ненависть, дискриминацию по расовому, этническому, половому, религиозному, социальному и иным признакам;

- оскорбляющими других пользователей и (или) третьих лиц, порочащими их честь, достоинство, деловую репутацию;

нарушающими законодательство о персональных данных.

3.2.7. Воздерживаться и не допускать совершения действий, связанных с любыми операциями с информацией, контентом и объектами, распространение которых ограничено или запрещено законодательством Российской Федерации, правами третьих лиц или настоящей Договор-Оферте, включая: вредоносные компьютерные программы; объекты интеллектуальных прав третьих лиц, в отношении которых Заказчиком не получено соответствующих полномочий; конфиденциальную информацию; воздерживаться и не допускать совершение действий, которые могут привести к нарушению нормальной работы Сайта.

3.2.8 Самостоятельно организовать для себя рабочее место с персональным компьютером или иным вычислительным устройством с доступом в информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет».

3.2.9. Не использовать информацию, полученную от Исполнителя способами, способными привести к нанесению ущерба интересам Исполнителя.

3.3 Права Исполнителя:

3.3.1 Требовать оплаты за оказанные или оказываемые услуги, в том числе посредством предъявления требования к оператору по списанию денежных средств с банковского счета Заказчика.

3.3.2 Получать от Заказчика любую информацию, необходимую для выполнения своих обязательств по Договор-Оферте. В случае непредставления либо неполного или неверного представления Заказчиком информации Исполнитель вправе приостановить исполнение своих обязательств по Договор-Оферте до представления необходимой информации.

3.3.3 Исполнитель вправе по своему усмотрению привлекать для оказания услуг по настоящей Договор-Оферте третьих лиц.

3.3.4. В одностороннем порядке внести изменения в настоящий Договор-Оферту, разместив его измененную редакцию на Сайте, которая становится обязательной для Сторон. Размещение новой редакции на Сайте признается Сторонами надлежащим уведомлением Заказчика об изменении условий Договор-Оферты, при этом Исполнитель не обязан доводить до Заказчика мотивы, которыми он руководствовался при принятии решения об изменении условий Договор-Оферты.

3.4 Права Заказчика:

3.4.1 Получать полную и достоверную информацию от Исполнителя.

3.4.2 Требовать от Исполнителя предоставления информации по вопросам организации и обеспечения надлежащего оказания услуг Сервиса и продления срока доступа в Личный кабинет (при наличии своевременной оплаты услуг Исполнителя).

3.4.3 Требовать надлежащего и своевременного оказания услуг.

3.4.4 Обращаться к Исполнителю по вопросам, касающимся оказания услуг.

3.4.5. В любой момент времени отказаться от услуги «Подключение к сервису» одним из следующих способов:

3.4.5.1. Через личный кабинет своей учетной записи, удалив специальный символ «v» в чек-боксе «Подписка» и сохранив изменения (выполнить целевое действия клика на текстовое поле (кнопку) «Сохранить изменения»). Подробная инструкция размещена на Сайте Исполнителя в разделе Документы - Инструкция по отмене подписки (<https://balanceroom.ru/upload/iblock/1b9/1b9e815aee1b42a99bf8d4374c279ffe.pdf>).

3.4.5.2. Обратиться с заявлением в адрес Исполнителя, в том числе и посредством эл. почты на ящик эл. почты Исполнителя: info@balanceroom.ru

3.4.5.3. Датой отказа от услуги «Подключения к сервису» считается дата обращения Заказчика к Исполнителю в порядке, предусмотренном пунктом 3.4.5 настоящей Договор-Оферты.

3.4.5.4. Услуга «Подключение к сервису» прекращается со дня, следующего за последним днем оплаченного периода, при этом рекуррентное списание денежных средств с банковской карты Заказчика за последующий срок действия подключения к сервису не производится.

3.4.6. Доступ к обучающим видеоматериалам Курсов возможен при наличии оплаченной услуги «Подключения к сервису» и оплачивается отдельно в соответствии с тарифами, указанными на сайте Исполнителя и (или) ценой в Личном кабинете.

3.4.7. Получение Сертификата возможно при ознакомлении Заказчиком с видеоматериалами обучающих Курсов и оплачивается отдельно в соответствии с тарифами, указанными в Личном кабинете и на сайте Исполнителя.

IV. РАЗМЕР И ПОРЯДОК ОПЛАТЫ

4.1 Для оплаты услуги «Подключение к сервису» Заказчик заполняет регистрационную форму «**Ваши данные для регистрации**» на сайте Исполнителя и выполняет целевое действие посредством клика на текстовое поле (кнопку) «**Зарегистрироваться и оплатить**». Клик текстового поля «зарегистрироваться и оплатить» означает согласие с условиями настоящей Договор-Оферты и порядком оплаты.

4.2. Стоимость услуги «Подключение к сервису» на 30 (тридцать) календарных дней составляет 1 089 (одна тысяча восемьдесят девять) рублей 00 коп. и оплачивается в следующем порядке:

4.2.1. В день регистрации на сайте Исполнителя и принятия условий настоящей Договор-Оферты Заказчик оплачивает предварительный платеж по оплате услуги «Подключение к сервису» в размере 99 (девяносто девять) рублей 00 коп. (акцепт настоящей Договор-Оферты);

4.2.2. По истечении 3 (трех) календарных дней с даты акцепта настоящей Договор-Оферты, производится списание оставшейся части оплаты за услугу «Подключение к сервису» в размере 990 (девятьсот девяносто) рублей 00 коп. (посредством рекуррентного списания денежных средств с банковской карты Заказчика).

4.2.3. В случае одностороннего отказа Заказчика от услуги «Подключения к сервису» в течение трех дней с момента акцепта настоящей Договор-Оферты, рекуррентное списание денежных средств по условиям пункта 4.2.2 настоящей Оферты не производится.

4.3. Продление срока пользования услугой «Подключение к сервису» (подписка)» на 30 (тридцать) календарных дней составляет 1 089 (одна тысяча восемьдесят девять) рублей 00 коп. и оплачивается

единым платежом, посредством рекуррентного списания денежных средств с банковской карты Заказчика. Автоматическое списание денежных средств за пользование услугами по Договор-Оферте происходит на регулярной основе каждые 30 (тридцать) календарных дней, первого числа каждого следующего периода подписки. Количество продлений срока пользования услугой не ограничено.

4.4. Оплата услуги «Подключение к сервису» выполняется безналичным способом посредством совершения транзакции по добровольному перечислению денежных средств на расчетный счет Исполнителя.

4.5. Датой оплаты услуги «Подключение к сервису» считается дата зачисления денежных средств на расчетный счет Исполнителя.

4.6. Стоимость услуг НДС не облагается в соответствии со статьями 346.12 и 346.13 главы 26.2 Налогового кодекса Российской Федерации.

V. СРОК ДЕЙСТВИЯ ДОГОВОР-ОФЕРТЫ

5.1. С момента выполнения Заказчиком действий, предусмотренных п. 1.2 настоящей Договор-Оферты, Договор-Оферта вступает в законную силу и действует бессрочно или до момента отказа Заказчика от услуг, предлагаемых настоящей Договор-Офертой.

5.2. По факту оказанных услуг по Договор-Оферте отдельные Акты об оказании услуг Сторонами не составляются.

VI. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СТОРОН

6.1 Ответственность Сторон по настоящему договору регулируется действующим законодательством Российской Федерации.

6.2 Заказчик вправе потребовать полного возмещения убытков, причиненных ему в связи с нарушением сроков начала и (или) окончания оказания услуг, а также в связи с недостатками оказанных услуг.

6.3 Исполнитель вправе потребовать полного возмещения убытков, причиненных ему в связи с распространением Заказчиком предоставленных Исполнителем обучающих материалов (видеороликов).

VII. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

7.1. Заказчик несет ответственность за достоверность, актуальность, полноту и соответствие законодательству Российской Федерации предоставленной при Регистрации информации и ее чистоту от претензий третьих лиц. Заказчик соглашается с тем, что действия, совершенные на Сайте после Авторизации, признаются действиями Заказчика.

7.2. Исполнитель в одностороннем порядке вносит изменения в настоящий Договор-Оферту, разместив его измененную редакцию на Сайте, которые становятся обязательными для Сторон.

7.3. Регистрируясь на Сайте, Заказчик дает согласие на получение рекламы и информационных сообщений на указанный при регистрации адрес электронной почты и номер телефона. Заказчик в праве в любой момент времени отозвать согласие (отказаться) на получение рекламы и информационных сообщений направив такое уведомление в адрес Исполнителя.

7.4. Заказчик самостоятельно обеспечивает безопасность логина и пароля, а также отвечает за все действия, совершенные им после Авторизации. Заказчик обязан немедленно уведомить Исполнителя о любом случае неавторизованного доступа с его логином и паролем и/или о любом нарушении безопасности и нарушении авторских прав Исполнителя. Исполнитель не несет ответственности за

ущерб, причиненный в результате несанкционированного доступа к учетной записи Заказчика третьими лицами на Сайте.

7.5. В случае передачи Заказчиком логина и пароля какому-либо третьему лицу, всю ответственность за действия этого третьего лица, совершенные на Сайте, несет Заказчик.

7.6. Заказчик не должен нарушать, блокировать или иным образом наносить ущерб каким-либо средствам безопасности Сайта.

7.7. Исполнитель не несет ответственности за перерывы в работе (в том числе, аварийные, профилактические) Сайта, за недостаточное качество или скорость предоставления данных, за полную или частичную утрату каких-либо данных, размещенных на Сайте, или за причинение любых других убытков, которые возникли или могут возникнуть у Заказчика при использовании Сайтом. Исполнитель также не несет ответственности за содержание сторонних ресурсов, ссылки на которые размещены на Сайте.

7.8. Все уведомления в ходе исполнения настоящей Договор-Оферты направляются сторонами друг другу с использованием сервисов Сайта, либо по электронной почте с использованием адресов, указанных в договоре и при Регистрации на Сайте, либо посредством почтовой корреспонденции.

7.9. Все споры и разногласия, которые могут возникнуть из настоящего договора или в связи с ним, будут разрешаться путем переговоров. Если согласие по спорным вопросам не будет достигнуто, все споры разрешаются в суде в установленном законодательством Российской Федерации.

7.10. Условия настоящей Договор-Оферты являются публичной офертой.

7.11. По вопросам, не урегулированным настоящей Договор-Офертой, стороны руководствуются действующим законодательством Российской Федерации.

7.12. Условия настоящей Договор-Оферты вступают в законную силу с 21.01.2022 г. и действует до момента внесения изменений (редакций).

РЕКВИЗИТЫ ИСПОЛНИТЕЛЯ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ ЧАЧИНА ИРИНА ГЕННАДЬЕВНА

125475 Россия Г МОСКВА УЛ ДЫБЕНКО, Д 6, КОРП 1, КВ 353

ИНН: 774361298675

ОГРН: 322774600034231

Расчётный счёт: 40802810600003009401

Банк: АО "ТИНЬКОФФ БАНК"

БИК: 044525974

Кор. счёт: 30101810145250000974

ПРОГРАММА КУРСОВ

1. Наименования курса – Личные границы в отношениях (часть 1)

Продолжительность 35:07

Содержание, субтитры с первых минут курса:

“здравствуйте я рада приветствовать вас | на нашем курсе по священному личным | границу в отношениях что же такое личные | границы и как мы можем определять свои и | чужие личные границы | находясь в контакте с людьми это очень | важная тема поскольку она ну скажем | тогда актуально во все времена и для | некоторых людей не является ну скажем | тогда настолько простым и очевидным этот | вопрос когда начинаешь разговаривать той | спрашиваете о том каковы твои личные | границы то многие люди не находятся что | ответить на этот вопрос и вот сейчас мы | с вами поговорим о том что же такое | личные границы до как их распознать и | ну каким образом они помогают нам во | взаимодействии с внешним миром вообще | так ну скажем тогда лично границы можно | назвать условной оболочкой который | разделяет на внутренний мир человека с | внешним миром с которым он контактирует | личные границы это граница в том числе | вашего тела на уровне физиологическом и | в психологическом плане да да ну скажем | так защитная пленка охраняющие | оберегающая ваши мысли чувства эмоции | какие-то нематериальные вещи то что | скажем так мы называем то нашим | внутренним миром внутренним миром | человека люди которые но скажу тогда не | знакомы с этим понятием не теоретически | не практически я имею ввиду личные | границы они часто нарушают границы | других людей но делают это опять-таки | это чаще всего не злонамеренно | а просто потому что не видят своих | границ в том числе то есть человек | который переходит границу чужого | он и себя сам не осознает свои | ну скажем тогда границы личности конечно | же как и большинство психологических | проблем это особенность уходят корнями в | детство когда родители | вели себя определенным образом по | отношению к ребенку и если они уважали и | во время его мозг тогда комфорт | психологические уважали его как личность | не нарушали каких-то физических границ в | том числе до адекватно его возрасту и | ребенок понимает где его пространство | личностная да где пространство другого | человека если же родители | ну скажем так они уважали меня | заботились этим вопросом для них это для | ног была для самих нетипично до уважает | границу друг друга в паре например до | мамы и папы и нарушали границы детей | контролируя или гиперопека я их | навязывая свои идеи мысли амбиции | заставляя постоянно принуждаю что то | делать а ну то есть любое такой-то вот | ну скажем так агрессивно что ли действие | в адрес ребенка много было давления в | детстве | оценок в том числе да там ты такой | плохой хороший ну то есть так по | искривлению зато вот зеркало понимания | себя ребенком потому что ребенок | рождается ну скажем так без какого-либо | критического мышления и все что он видит | и слышит о себе и про себя от окружающих | он воспринимает как | действительно верно и и как факт как | будто вот он смотрится в зеркало да это | зеркало и моего показывает вот если это | зеркало всегда ему показывает что-то | нехорошее про него | он со временем и думает так про себя но | мы немножко отвлеклись от темы личных | границ так вот если родители ну скажем | так не уважали границы | ребенка то и он будет скажем тогда не | уважаете границы других людей и не будет | понимать и осознавать | где начинаются его личное пространство | почему же вопрос личных границ так важен | дело в том что они напрямую влияют на | отношения”

2. Наименования курса – Самооценка и уверенность в себе (часть 2)

Продолжительность 30:29

Содержание, субтитры с первых минут курса:

«Здравствуйте я рада вас приветствовать | на своем курсе посвящённому лично | границу в отношениях и сейчас я хотел бы | поговорить с вами про самооценку и | уверенность в себе мир которым мы живем | и в котором мы скажем тогда существуем | такой наш мир в котором есть наше | пространство наш люди с которыми мы | общаемся до это то что создаем мы себе | сами это результат наших предыдущих | действий скажем так то что мы имеем | сейчас в этом моменте каждый формирует и | создает свою реальность вокруг себя | самостоятельно и ответственность за то | что нас ждет в будущем несем тоже только | мы потому что опять таки да будущее это | результате действий которые мы сейчас в | данный момент времени совершаем то что | касается самооценки кто то когда то она | вам сказал о том что мы в чем-то плохи | что у нас что то не получится часто эти | вопросы | тянутся из далекого глубокого детства | когда наши родители то воспитывая нас | желаю нам на самом-то деле всего лучшего | да но из-за каких-то особенностей их | воспитание и тех обстоятельств которых | они жили они вот таким образом видели | воспитание нас и вот таким вот образом | доносили до нас информацию и и мы | впитывать детства да вот эти вот | ощущения и | в эту информацию про себя о том что мы | где-то не успеваем где то что то там не | дотягиваем до какого-то эталона идеала | чему-то там не соответствуем каким-то | представлениям мы не замечаем как в нас | формируется неуверенность в себе и | сейчас когда мы становимся взрослее | неуверенность это себе является | исключительно уже теперь нашим выбором | то есть с одной стороны конечно мы | получили эту информацию но с другой | стороны сейчас мы | можем это изменить и заставить себя | думать по-другому не выбирать больше до | такой подход | неудачника что называется быть таким | каким нас кто-то представляет сейчас мы | знаем кто мы есть на самом деле и вот | эта неуверенность становится такой наши | привычкой со временем дам жизни диод мы | стареем вроде как как бы все идет своим | чередом | мы не замечаем как проходят дни и месяцы | и годы но при этом несем с собой вот это | вот сюда | информацию груз до багаж и тот который | тянется как я уже сказала далеко из | детства | но в наших полномочиях эти больше не | заниматься формировать другие навыки | начинать жить по-другому создавать и | культивирует своей жизни совершенно | новые здоровые привычки и сегодня как | раз мы с вами об этом поговорим так как | можно выйти вот из этого состояния | неуверенности в себе да какое то может | быть до ощущение давящего что я вот там | что-то не успеваю не соответствуя не | получается у меня не получится выйти на | состояние когда я уверен что все | получится я знаю что все будет хорошо и | сейчас мы с вами поговорим на эту важную | тему ну как я уже сказала да мы | привыкаем быть вот в этой неуверенности | в себе и ну скажем тогда в жизни так | получается часто что бедный человеку | остается бедным или становится беднее до | богатый богатеет потому что у него есть | тенденция к этому развитие да все | движется все развивается если мы | фокусируемся на чем-то позитивным и | положительным на изобилие то это в нашу | жизнь приходит и дальше и в большем | количестве в том в котором мы это | пытаемся генерировать в мыслях и в | действиях | если мы фокусируемся и центрируемся на | чем-то отрицательным на наших не успехах | и неудачах на наших провалах на том что | у нас ничего не получается то бы и | дальше | получается развиваемся в этом же | направлении то есть мы усугубляем это | положение дел в жизни своей и да если | там более титова становится большее если | вы сильный человек духом доступа | становитесь с течением времени все | сильнее понимаете о чём я да тут есть | некая тенденция | и вот в наших силах ее у себя | сформировать эту тенденцию на наметить | сформировать эту эти навыки новые | привычки для того чтобы становиться не | слабее а сильнее и для того чтобы | качественно изменить свою жизнь улучшить | свою жизнь нужна качественная работа | собой».

3. Наименования курса – Конфликты, зависимые отношения (часть 3)

Продолжительность 26:48

Содержание, субтитры с первых минут курса : « здравствуйте я рада приветствовать вас | на своем курсе посвящённому личном | границы в отношениях и мы говорили с | вами про свои границы добра | границы своего физического тела и | ментального | но сейчас я хотела бы более конкретно | поговорить о том что же получается вот | эти границы нарушаются и возникают | конфликты и как конфликты могут повлиять | на отношения до что губит наши отношения | уже более конкретно с вами сейчас | поговорим о том не как там работать или | как как вообще в глобальном смысле да | каким нужно быть как там саморазвиваться | самосовершенствоваться именно да вот | конкретно в конкретных ситуациях | что может негативно сказаться на | отношениях и | лично на вас да и от скажем так вашему | партнеру тоже не не те сигналы подать | вот и начнем с того что нужно понимать | что для каждого человека есть какие-то | свои

вещи которые для него приемлемые | или | недопустимо для кого-то | ну скажем так и из на гостевой брак то | норма до а для кого-то позже шести часов | вечера домой придти это уже угроза | отношением да я вот про это про то что | каждый человек в своей жизни что-то | допускает что-нибудь допускают очень | индивидуальный вопрос и глядя на своего | партнера | мы можем ну примерно до плюс минус | предсказать что ему может понравиться | что нет и вот главная идея сегодняшнего | нашего разговора будет заключаться в том | что же допустимо делать вот в | универсальном смысле | в отношениях что все-таки делать не | стоит но опять таки да с оглядкой на то | как именно воспринимает именно ваш | человек эти действия и в конце | сегодняшней нашей встречи я еще затрону | тему того что отличает любой от всех | других состояний как | но скажу тогда отношения можно разделить | условно на отношения с любовью или | и и как выглядит отношения если там не | любовь но это вот как я сказал да во | второй части нашего занятия сегодняшнего».

4. Наименования курса – Измена (часть 4)

Продолжительность 22:19

Содержание, субтитры с первых минут курса : « здравствуйте я рада приветствовать вас | на своем курсе посвящённому личным | границы в отношениях и сейчас я хотела | бы затронуть такую очень непростую тему | опять таки да личностных границ и и | такую достаточно яркую как измена в | нашей жизни конечно мы будучи в | отношениях | бывает что тревожимся по этому вопросу | возникают у нас некие сомнения это | нормально когда они периодически нас | беспокоят и мы об этом думаем иногда | приходит мысль о том что такое возможно | это действительно возможно это стильно | никто не застрахован и если эта мысль | ненавязчиво если вот она посетила нас | подарок там кто-то рассказал эту историю | либо там не знаю всплыли какие-то может | быть воспоминаний из нашей предыдущей | жизни предыдущих отношений мы об этом | подумали | потом подумали еще раз и откинули эту | мысль до и больше не возвращаемся | то есть если это не носит какойто | патологический характер если это не про | иное даль на такой адам если которая все | время разъедает нас изнутри гложет | то она имеет место быть в наших жизнях и | спокойно нужно к этому относиться это не | сигнал | подумать о том что что-то пошло не так и | что-то происходит | раз мы об этом думаем нет это | свойственно всем людям по тем или иным | причинам как я уже сказал но если | все-таки у нас это стало сильно | беспокоить если мы об этом думаем | и если мы с этим столкнулись и скажем | так теперь не понимаем где мы находимся | что происходит да что с этим делают | обычно как можно ли дальше жить как с | этим быть куда идти там вообще что | говорит что делать что не | говорить вот как раз таки да об этом»

5. Наименования курса – Работа с убеждениями (часть 5)

Продолжительность 42:17

Содержание, субтитры с первых минут курса : «здравствуйте я рада вас приветствовать | на нашей онлайн-платформе меня зовут | елена я практикующий психолог | трансформационный коуч и и многодетная | мама и сегодня мы с вами в рамках нашего | большого курса который посвящен базовым | навыкам психики поговорим на такую тему | как работа со своими установками и | убеждениями прежде чем рассказать о том | что же такое убеждение да и как где | срабатывают механизма и нашей психики в | общем-то я приведу такой пример что на | самом деле когда мы начинаем | фокусироваться на каких-то наших | желаниях на каких на наших целях | да прям может быть прописывать цели в | этот самый момент очень часто у нас | возникает реакция сопротивления возможно | вы за собой это замечали да но | элементарно здесь примеры которые можно | привести допустим девушка решила | похудеть постройнеть приняла решение что | все там прям с сегодняшнего дня начинает | страниц и несколько часов она там | стройнеть к вечеру ее организм выдает | реакцию у нас начинает неуправляема есть | просто все подряд все что она видит | перед собой и но на самом деле в очень | многих ситуациях срабатывает такой же | механизм и возможно вы за собой его | замечали да то есть с | и это на самом деле естественная наша | реакция да потому что даже когда мы | начинаем прописывать свои желания это | очень полезное упражнение ночная | прописывает свои цели как правило да ну | какой то момент у нас может быть | воодушевление от всех этих желаний цели | но всегда наступает тот момент когда | возникает реакция сопротивление когда я | начинаю думать о чем я думала когда это | писала но там разве это у меня получится | но | разведав тайна такого там чего-нибудь у | меня не получится я не создана для того | чтобы жить в таких условиях там я не | могу себе это позволить и так далее то | есть тут начинают всплывать

очень много | разных фраз очень много разных каких-то | якобы подтверждения аргументов что | отчеты и какие-то странные цели желания | по записала это вообще не имеется | никакого отношения к моей жизни и в этом»

6. Наименования курса – Виды и классификация убеждений (часть 6)

Продолжительность 31:05

Содержание, субтитры с первых минут курса : «здравствуйте приветствую вас на втором | уроке в рамках большой темы по работе с | установками убеждениями в курсе базовые | навыки психики и напомним в первом уроке | мы с вами узнали что такое убеждение как | они формируются и как они влияют на нашу жизнь и в этом втором уроке я хочу | рассказать о том какие эти убеждения | бывают да какие то определенные | классификации рассказать и виды этих | убеждений как они проигрываются у нас в | жизни многие тренеры и психологи часто | при объяснении убеждение их видов | используют такую метафору как | виноградная гроздь почему это очень | удобно и описание потому что есть | некоторые какие-то у нас поверхностные | до были менее убеждения которые | но близки к нашему осознанию то есть | мы можем как-то частично осознавать и | вот эти вот ягодки вот эти вот | поверхностные убеждения они крепятся | танк тоненьким веточкам | да такие и крепятся к более широкой | палочки до виноградное этой грозди | каким-то корневым убеждениям от которых | в общем то все и пошло | да и вот такая вот метафора то есть вот | эти вот маленькие ягодки более | поверхностные более какие-то близкие к | осознанию нам убеждения крепятся к | более глубинным и к менее осознаваемым | нами до убеждениями и все это в итоге | вот | крепится к этой вот твёрдый такой | веточки | глубинным корневым убеждением которые мы | в принципе | не способны просто так вот взять и | осознавать да но при этом тем не менее | вот эти корневые убеждения они | отыгрываются в нашей жизни они влияют на | нашу жизнь но мы в общем то по большому | счету даже не знаем каким образом они на | нашу жизнь и влияют потому что мы не | осознаем на а сами эти убеждения и здесь | я приведу такой пример с девушкой | которая также приходила в свое время с | запросом на отношения самым популярным | запросам и прорабатывают до какие-то | свои убеждения через некоторое время она | вступила в отношениях с партнером потом | она приходила очень счастливы потому что | они со своим молодым человеком начали | жить вместе и прожив вместе совсем | немного времени там можно быть пару | недель или месяц она пришла с очень | подавленным в очень подавленном | состоянии |»

7. Наименования курса – Выявление ограничивающих убеждений (часть 7)

Продолжительность 29:48

Содержание, субтитры с первых минут курса : «здравствуйте я приветствую вас на | третьем уроке которые посвящены теме | работе с установками и убеждениями и | сегодня мы с вами поговорим о выявлении | ограничивающих убеждений то перед тем | как приступить к теме сегодняшнего урока | давайте вспомним что мы прошли в | предыдущих двух уроках до во-первых я | рассказала о том что такое убеждение | как они влияют на нашу жизнь | какие есть механизмы формирования этих | самых | убеждений да какие есть виды убеждений | как наши убеждения формируют нашу | реальность | да каким образом влияют на то что с нами | происходит и в сегодняшнем уроке я буду | давать конкретные техники о том как же | можно добавить те убеждения которые | сформировались когда-то давно в детстве | как можно понять что-то мне в жизни в | данный момент времени | мешает и так ну первый способ да для | того чтобы выявить вообще понять где | выявлять эти самые ограничивающие | убеждения сейчас на экранах вы увидите | картинку здесь будет схема того как мы в | общем то можем отследить как работают до | убеждения в каких сферах они появляются | и очень часто действия этих убеждений на | проявляется в нашей жизни в каких-то | повторяющихся ситуациях на обратите | внимание | каким образом они повторяются сейчас вы | видите картинку да там есть некоторые в | общем-то оси и есть тип останусь | синусоида такие вот волны и пунктирной | линии пунктирная линия в данном случае | это как раз таки какие-то наши цели наше | желание это то как мы хотим жить в | какой-то определенной сфере да ну либо | во всех сферах и часто так бывает что | когда мы уже подходим вот этот пик к | реализации своего желания своей какой-то | цели что-то в нашей жизни происходит что | происходит какой-то откат или случается | какая-то ситуация что это снова | становится невозможным да потом в этой | же сфере в этой ситуации снова вот тут | вот мы подходим к результату их но во | что-то происходит до снова происходит | какой-то откат ну какое могу здесь | привести | допустим пример да это те примеры | которая приводила

в предыдущих уроках | про | сильную волевою клиентку которая | жаловалась на то что почему-то все ее | мужьям вот такие вот какие то слабаки и | вики и перестают зарабатывать деньги и | просто ложатся на диван и перестают хоть | что то делать да то есть вот | повторяющийся ситуация в жизни»

8. Наименования курса – Трансформация ограничивающих убеждений (часть 8) Продолжительность 29:48

Содержание, субтитры с первых минут курса : «здравствуйте я приветствую вас на | четвёртом уроке который посвящен теме | работе с убеждениями и установками в | рамках курса по базовым навыкам психики | давайте вспомним о чем мы говорили на | предыдущих трех уроках я рассказывала о | том что же такое убеждение да про эти | кирпичики нашей внутренней реальности | как они формируют нашу внешнюю | реальность как это влияет на нашу жизнь | и каким образом эти убеждения у нас | формируются | какие есть виды убеждений на предыдущем | уроке я давала технику относительно того | как же выявлять эти убеждения которые в | какой-то определенный момент жизни на | могут мешать и сегодня я хочу дать как | раз таки уже работающие техники как | можно эти убеждения которые мы выявили | до которых мы докопались каким образом я | могу их трансформировать как я их могу | менять чтобы в моей жизни происходили | какие-то желаемые изменения и ну для | начала в принципе да я скажу | общий алгоритм по работе с убеждениями | да то есть очень важно да такая очень | важная часть 1 | это то о чем я говорил как Роберт Дилтс | говорил что же самое сложное в работе с | убеждениями это их в общем то как и | тигра поймать чтобы приготовить из него | жарко и вот и первый шаг это выявление | тех убеждений которые нам мешают до | которые становятся ограничивающими в | каком-то смысле второе это нейтрализация | либо трансформация этих убеждений | в принципе да мы как-то изменяем либо | нейтрализуем действие этого убеждения | третий шаг мы интегрируем | новое поддерживающие убеждение которое | будет формировать какую-то новую | реальность и четвертый шаг мы как раз | таки сопровождаем вот эти изменения мы | внедряем наше новое поддерживающие | убеждение в нашу жизнь для того чтобы в | нашей жизни как раз таки происходили | те изменения которые которых мы хотим | которых мы желаем | и над которыми мы работали»

9. Наименования курса – Взаимоотношение с мамой (часть 9)

Продолжительность 21:05

Содержание, субтитры с первых минут курса : « здравствуйте я рада приветствовать вас | на своем курсе посвященному принципам | здоровых отношений мы с вами поговорили | про методы ненасильственного общения про | психосоматику в отношениях все такое да | около эзотерическая и сейчас я хочу | затронуть такого тоже важно очень | и ну скажем тогда для многих может быть | даже болезненную тему как | взаимоотношения с родителями в частности | с мамой мама это самый важный человек в | жизни каждого человека в нашей жизни от | нее и от отношения к маме и от скажем | тогда восприятие ее нашей | действительности зависит почти все наше | личное счастье наши взаимоотношения с | другими людьми отношения к самому себе | любовь к себе все это имеет | непосредственное отношение к нашему | восприятию наши мамы в нашей жизни 50 | процентов клеточек | из которых мы состоим по сути да | являются мамиными клетками мы наполовину | папа наполовину мама и вот если говорить | конкретно о маме то не принимаю ту часть | ту половинку | в себе путем до непонимание не | принятия в нашей жизни мамы и | ну скажем тогда находясь с ней во влог | таких сложных взаимоотношениях мы | отрицаем и себя в том числе находимся с | самим собой в конфликте поскольку как я | уже сказала да это наша половинка | является клеточками | которые нам достались от нашей мамы не | принимая мама не принимаем себя осуждая | маму | осуждаем себя это происходит не так | очевидно не так явно для нас для нас это | не кажется вот таким вот | ну скажем так у такой стопроцентной | корреляции но если задуматься то по | факту так она есть то есть достигнув | [музыка] | взаимопонимание с мамой и уллучшить»

10. Наименования курса – Психосоматика и отношения (часть 10)

Продолжительность 12:47

Содержание, субтитры с первых минут курса : « здравствуйте я рада приветствовать вас | на своем втором занятии посвященному | принципу здоровых взаимоотношений и | сегодня мы с вами поговорим про | метафизические аспекты отношений | конкретнее я назвала это занятие | психосоматика и отношения дело

в том что | любое наше состояние не являются | случайностью | симптомы это всего лишь отражение | внутренних каких-то глубинных процессов | огромное количество болезней нашего тела | вызываются | следующими ментальными причинами это | может быть гнев | обида | чувство вины и любому нашему действию | предшествуют стереотипы мышления наши | стереотипы определяют на жизненный опыт | то как мы думаем воплощается позже до в | нашей действительности поэтому если мы | изменим наши стереотипы и мысли то может | измениться и нашей жизни мысли формируют | действия из действий | складывается наша жизнь давайте сейчас с | вами остановимся и поймем то о чем мы | сейчас думаем | часто случается так что наши мысли это | всего лишь чье-то мнение которое мы | когда-то прели | и внедрили в нашу собственную систему | верований если в детстве например | нам внушили что окружающий мир опасен он | неприятности что нам нужно себя как-то | там оберегать и защищать то впоследствии | все что укладывается вот в этот | стереотип | мы считаем правдой даже становясь | взрослыми установки такие может быть так | себя отслеживали не доверяя не знакомы | ни вы хоть и вечером из дома все кругом | обманщики | нельзя доверять людям если нам с | рождения наоборот будут говорить и | объяснять до что у жить безопасно | весело то и мы будем верить в | последствии совершенно другим истинном»

11. Наименования курса – Принципы здоровых отношений (часть 11)

Продолжительность 12:50

Содержание, субтитры с первых минут курса : « здравствуйте я рада вновь приветствовать | вас на нашем курсе посвящённому | принципам здоровых взаимоотношений и | сейчас у нас с вами будет четвертое | занятие на которой мы с вами поговорим о | том что же нужно делать друг для друга в | отношениях да и и кем мы все таки должны | быть в этих отношениях это такое занятие | итог наших разговоров про | взаимоотношения с людьми с самим собой | это с нашими родителями | поэтому сейчас я буду расскажем тогда | резюмировать все вышесказанное и конечно | же добавлю кое-какой новой информации и | так принципы здоровых отношений зачем же | собственно вообще нужны данном отношении | если задуматься дата для нас это большое | счастье и самое важное | в отношениях это наше счастье счастье | того кого мы любим поэтому мы совершаем | каждый день определенные действия | которые направлены на то чтобы это | счастье сохранить и показать нашему | близкому любимому человеку о том какие | чувства мы глубоких нему испытываем | чтобы может делать каждый день говорить | своей половинке о том что мы любим его | или ее и говорить об этом можно не | только словами но какими-то делами | прикосновениями поглаживаниями взглядами | интонацией каждый день мы превращаем | существительное любовь в глагол то есть | мы не просто | людям статично да что ты делаем и на | самом деле неважно что главное что то | делать это может быть кофе в постель | вкусный завтрак можно сделать | неожиданный комплимент можно взять на | руки обнять и прижать | просто побыть рядом | помочь в чем-то подсказать что-то если | такая есть потребностью человека до | обязательно выслушивать вращать отдавать | своей любви до своему любимому человеку | два своих важных ресурса»

12. Наименования курса – Вербальная агрессия (часть 12)

Продолжительность 30:18

Содержание, субтитры с первых минут курса : «здравствуйте я рада приветствовать вас | на нашей платформе меня зовут вероника | я являюсь психологом и мы сегодня с вами | будем говорить про | агрессивное поведение на нашем первом | занятии я бы хотела затронуть тему | вербальные агрессии то есть это то что | облачается в слова это что проще всего | распознать как агрессивное поведение | вербальная агрессия это своего рода | словесное побои они не оставляют следов | в отличие от синяков и ссадин | физического насилия но они бывают такими | же болезненными как и реальные побои о | восстановлении | длиться гораздо дольше после такого | психологического насилия | жертва агрессии со временем все больше и | больше запутывается если мы говорим про | агрессию проявляемую в семье та женщина | например на публике появляется с одним | человеком общался с жизни он оказывается | совершенно другим пренебрежительные | замечания гневные выпады холодные | отстранённость | демонстрируемое превосходство какие-то | нелогичны требования все это становится | частым и потом уже обыденным то есть | привычным сопровождается это естественно | такими высказываниями как что с тобой | что-то не так да за ты вечно делаешь из | мухи слона слона я ничего не сказал но и | другими

многочисленными на самом деле | формами отрицания часто вербальная | агрессия | происходит за закрытыми дверями и нет | никого кто бы понял вот все переживания»

13. Наименования курса – Скрытая агрессия (часть 13)

Продолжительность 14:14

Содержание, субтитры с первых минут курса : « здравствуйте я рада приветствовать вас | на своем курсе посвященному агрессивному | поведению в семье и сегодня мы с вами на | втором занятии поговорим про скрытую | агрессию лишь называют пассивной | агрессией | могла бы и сама догадаться или все в | порядке и ничего не случилось теперь мне | все ясно каждый слышал такие безобидные | фразы которые почему-то звучат как упрек | так что такое пассивная агрессия почему | мы сегодня про не говорим это так и | склонность косвенному выражению | враждебности | посредством таких действий как вот не | явное оскорбление упрямо и поведение | упрямство или может быть отказ выполнять | просьбы | такое да противостояние неявное сейчас | это поведение принято называть токсичным | или ядовито агрессию активно изучали | психолог зигмунд фрейд и фредерик перлз | основатель | популярный гештальттерапии фрейд считал | что пассивная агрессия это результат | того что сознание вытесняет гнев как | плохую эмоцию в область бессознательного | а первых сравнивал этот процесс с | пищеварением но чтобы усвоить новые | эмоции опыт нам нужно их перерабатывать | как еду то есть проявлять агрессию а | если мы будем подавлять | то это негативно скажется на психике | человека возможность сравнения слишком | спорный но современная психология | согласно если запретить проявлять | агрессию открыто | то скорее всего человек будет делать это | пассивно вот почему пассивной агрессия | чаще всего проявляется в рабочих | отношениях человек не может высказать но | какие-то претензии начальству и начинают | просто саботировать работу до такое | поведение часто встречается в | межличностных отношениях когда один из | партнеров | авторитарная фигура с ней сложно спорить | чаще всего в начале вы даже не | заподозрите что общаетесь с пассивным | агрессором такой человек никогда не | скажет вам прямо что что то не так а | будет вас изводить долго и медленно |»

14. Наименования курса – Как говорить нет (часть 14)

Продолжительность 22:52

Содержание, субтитры с первых минут курса : «здравствуйте я рада приветствовать вас | на нашем курсе которая называется | агрессивное поведение и сегодня мы с | вами обсудим такую интересную тему как | говорить нет да не все люди | владеют скажем так этим навыкам и не для | всех это легко | людям сложно говорить нет нас к этому не | побуждали с детства они побуждали к тому | чтобы отличаться других и комфортно | существовать с этим отличием от других | нас больше побуждали что делать так же | повторять то же самое | соглашаться с мамой с попы с учителем с | традициями социальной средой | что вежливые люди говорят да | благоразумны и девочки и мальчики | говорят да они прилично говорит нет так | далее то есть таких детства навязанные | до установки прижившиеся | и отличие от этого мнения в характер в | приоритетах в эмоциях воспринимается как | угроза а послушание пропагандируется как | моральная ценность некая и нам очень | трудно отказать да просто сказать что мы | не согласны вот и по этим причинам | привыкли по-другому мыслить | подчинение редко воспитывает | ответственных людей скорее подчинение | создает автоматы она является выражением | недоверия и сомнение способности другого | взять на себя ответственность и многие | из нас воспитывались вот в этой | атмосфере подчинения подчинения само по | себе редко воспитывает ответственных | людей скорее она создает | автоматы которые выдает нужную реакцию | подчинении является выражением недоверия | и сомнение способности других в их | способности взять на себя | ответственность и неспособности быть в | контакте с другими и понимать его | итак мы часто из любезности говорим да | думая что при этом наше нет это слово | которое создаст конфликты чтобы избежать | этого конфликта мы не говорим нет | сознательно крутятся мысли если я буду | против если отрицать буду если откажусь | а будут ли меня любить выгляжу ли я | любезным если я не согласен | либо мы всегда говорим нет из | неповиновения и страха потерять себя | потому что это единственный такой | найденный способ нами позаботиться о | своих потребностях да то есть либо мы | боимся быть уязвимыми либо мы хотим | таким образом проявить наши да на наш | бунт я протестую значит я существую еще | и поэтому важно очень говорить | нет научиться этому потому что здесь | идёт обратный эффект не по отношению к | другим мы говорим нет а в отношении к | себе как мы это тоже воспринимал отказы»

15. Наименования курса – Спасать или не спасать человека из его зависимости (часть 15)
Продолжительность 13:27

Содержание, субтитры с первых минут курса : « здравствуйте я рада приветствовать вас | на нашем курсе про агрессивное поведение | и наши 4 занятие будет посвящено | треугольнику кармана | жертва агрессор спасатель и вопросу | такому спасать или не спасать человека | из его зависимости | так как жить вообще зависимыми людьми | вокруг зависимости вообще ходят много | мифов | но вот в чем сходятся мнение так это в | том что зависимых дружно все осуждают | а их близким сочувствует для окружающих | наркоман это всегда паршивая овца в | семье алкоголика это несчастье | обрушившиеся на родственников но близкие | родственники зависимого человека | являются созависимыми какой бы именно не | было между ними связь | родители это партнеры это дети | созависимости сюда тоже болезнь и она | поощряет развитие зависимости | то есть такой замкнутый круг получается | они все друг друга дополняют как в | анекдоте ваши самолеты наши ракеты | просто созданы друг для друга то со | записи мы имеет свою скрытую выгоду от | болезнью его близкого человека | психология это выгода называется | вторичная выгода она не осознается сам | человек искренне уверен что он действует | из лучших побуждений тогда как его | действие на самом-то деле ебут во вред | тому у кого есть атом как вольная | наркотическая игровая зависимость | неважно всех зависимости один корень | поэтому работа с зависимыми совсем как | разгадка детектива ищи кому выгодна эта | ситуация и рядом с любым алкоголиком или | наркоманом обязательно находится тот для | которого эта ситуация выгодна причем | этот кто-то очень близкий | который невольно берет на себя | вот эту ссо зависимую роль а значит и ее | вторичную выгоду спасатель начинается | все обычно именно с этой роли я ему | помогу я ее спасу вытащу из этой клоаке | человек действует как бы из лучших | побуждений но если его помощь и | оказывается действенный то только на | какое то время а в итоге | потом в глобальном смысле идет лишь во | вред почему так получается»

16. Наименования курса – Спасать или не спасать человека из его зависимости (часть 16)
Продолжительность 13:27

Содержание, субтитры с первых минут курса : «здравствуйте я рада приветствовать вас | на нашем курсе про агрессивное поведение | и наши 4 занятие будет посвящено | треугольнику кармана | жертва агрессор спасатель и вопросу | такому спасать или не спасать человека | из его зависимости | так как жить вообще зависимыми людьми | вокруг зависимости вообще ходят много | мифов | но вот в чем сходятся мнение так это в | том что зависимых дружно все осуждают | а их близким сочувствует для окружающих | наркоман это всегда паршивая овца в | семье алкоголика это несчастье | обрушившиеся на родственников но близкие | родственники зависимого человека | являются созависимыми какой бы именно не | было между ними связь | родители это партнеры это дети | созависимости сюда тоже болезнь и она | поощряет развитие зависимости | то есть такой замкнутый круг получается | они все друг друга дополняют как в | анекдоте ваши самолеты наши ракеты | просто созданы друг для друга то со | записи мы имеет свою скрытую выгоду от | болезнью его близкого человека | психология это выгода называется | вторичная выгода она не осознается сам | человек искренне уверен что он действует | из лучших побуждений тогда как его | действие на самом-то деле ебут во вред | тому у кого есть атом как вольная | наркотическая игровая зависимость | неважно всех зависимости один корень | поэтому работа с зависимыми совсем как | разгадка детектива ищи кому выгодна эта | ситуация и рядом с любым алкоголиком или | наркоманом обязательно находится тот для | которого эта ситуация выгодна причем |»

17. Наименования курса – Сонастройка ритмов мамы и ребенка в первые три месяца (часть 17)
Продолжительность 32:10

Содержание, субтитры с первых минут курса : « здравствуйте я рада приветствовать вас | на нашем курсе дети от рождения до 1 | года | и в этом занятии мы поговорим с вами про | синхронизацию мамы и ребенка в первые | три месяца после рождения почему этот | период 3 месяца я так вот обособленно | решила описать и раскрыть его | подробнее потому что это такое | адаптационные время которое нам | необходимо для того чтобы на | сонастроиться с нашим малышом | адаптироваться к новым условиям жизни | начать свыкаться с абсолютно незнакомый | нам если это наш первый ребенок | ролью материнской родительской и для | того чтобы ребенок | максимально комфортно для себя | адаптировался к этому миру вы наверняка | замечали | если когда-нибудь видели младенцев в | жизни | то что они немножко как будто не от мира |

сего в первые дни недели после рождения | он такой | невидящий взгляд могут подолгу лежать | смотреть куда-то сквозь вас не обращать | внимание на звуки вокруг них на свет | несмотря на то что они способны это все | видеть потому что знаете они их | состояния она похожа на то состояние | когда человек среди ночи начинают будить | да и вот он открывает глаза первое что | он понимает что он | не понимает и вот малышом они вот вот | вот такие еще как говорят космические | немножко и первые три месяца за первые | три месяца они вот вот из такого да вот | получается | космонавтика маленького превращаются уже | в человека с осознанными | проявлениями который может реагировать | на речь на свет на звук поэтому сегодня | пойдет речь об этих первых днях первые | месяцы | недели после родов у женщины наблюдается | еще повышенный уровень гормона в крови | которые необходимы были для того чтобы | они протекала беременность и запустился | процесс родовой | соответственно в первые дни после | рождения ребенка вырабатывается | пролактин активный гормон который | способствует выработке молока и под | влиянием всего вот это вот гормонального | всплеска женщина чувствует себя очень | уязвимой | может сказать то куда усталость такую | вот абсолютную и слабость необходимо в | этот момент женщина поддержать насколько | это возможно освободить ее от каких-то | бытовых вещей задачи и забот для того | чтобы мама не могла максимально | погрузиться вот в этот вот то мир | эту капсулу со своим малышом и вот | происходит процесс рождения в идеале | после сразу после рождения мы берем | ребенка на ручке или нам кладут его на | живот дальше идет процесс поиска груди | ребенком прикладывание груди дальше уже | если трудом по палата | какие то необходимо процедуры и выписка | и вот вы с долгожданным комочком наконец | то оказываетесь на пороге своего дома | первое что нам предстоит сделать это | наладить грудное вскармливание | потому что то ну по сути да вот | самый основной первичный такой вот | процесс которого будет зависеть очень | многое и здоровье нашего ребенка на его | благополучия и наше состояние во первых | необходимо определиться для начала как | мы будем кормить нашего ребенка это | будет грудное вскармливание или | искусственное есть преимущества и | недостатки и у того и у того вида | вскармливания ребенка если мы говорим о | грудном то | но само по себе грудное вскармливание»

18. Наименования курса – Сонастройка ритмов мамы и ребенка в первые три месяца (часть 18) Продолжительность 32:10

Содержание, субтитры с первых минут курса : «здравствуйте я рада приветствовать вас | на нашем курсе дети от рождения до 1 | года | и в этом занятии мы поговорим с вами про | синхронизацию мамы и ребенка в первые | три месяца после рождения почему этот | период 3 месяца я так вот обособленно | решила описать и раскрыть его | подробнее потому что это такое | адаптационное время которое нам | необходимо для того чтобы на | сонастроиться с нашим малышом | адаптироваться к новым условиям жизни | начать свыкаться с абсолютно незнакомый | нам если это наш первый ребенок | ролью материнской родительской и для | того чтобы ребенок | максимально комфортно для себя | адаптировался к этому миру вы наверняка | замечали | если когда-нибудь видели младенцев в | жизни | то что они немножко как будто не от мира | сего в первые дни недели после рождения | он такой | невидящий взгляд могут подолгу лежать | смотреть куда-то сквозь вас не обращать | внимание на звуки вокруг них на свет | несмотря на то что они способны это все | видеть потому что знаете они их | состояния она похожа на то состояние | когда человек среди ночи начинают будить | да и вот он открывает глаза первое что | он понимает что он | не понимает и вот малышом они вот вот | вот такие еще как говорят космические | немножко и первые три месяца за первые | три месяца они вот вот из такого да вот | получается | космонавтика маленького превращаются уже | в человека с осознанными | проявлениями который может реагировать | на речь на свет на звук поэтому сегодня | пойдет речь об этих первых днях первые | месяцы | недели после родов у женщины наблюдается | еще повышенный уровень гормона в крови | которые необходимы были для того чтобы | они протекала беременность и запустился | процесс родовой | соответственно в первые дни после | рождения ребенка вырабатывается | пролактин активный гормон который | способствует выработке молока и под | влиянием всего вот это вот гормонального | всплеска женщина чувствует себя очень | уязвимой | может сказать то куда усталость такую | вот абсолютную и слабость необходимо в | этот момент женщина поддержать насколько | это возможно освободить ее от каких-то | бытовых вещей задачи и забот для того | чтобы мама не могла максимально | погрузиться вот в этот вот то мир | эту капсулу со своим малышом и вот | происходит процесс рождения в идеале | после сразу после рождения мы берем | ребенка на ручке или нам кладут его на | живот дальше идет процесс поиска груди | ребенком прикладывание груди дальше уже | если трудом по палата | какие то необходимо процедуры и выписка | и вот вы с долгожданным комочком наконец | то оказываетесь на пороге своего дома | первое что нам предстоит сделать это |

наладить грудное вскармливание | потому что то ну по сути да вот | самый основной первичный такой вот | процесс которого будет зависеть очень | многое и здоровье нашего ребенка на его | благополучия и наше состояние во первых | необходимо определиться для начала как | мы будем кормить нашего ребенка это | будет грудное вскармливание или | искусственное есть преимущества и | недостатки и у того и у того вида | вскармливания ребенка если мы говорим о | грудном то | но само по себе грудное вскармливание»