

სტრესული ფიქრებისგან გათავისუფლება

თინათინ ბასილაიას გრენინგი

ბაირონ ქეითის მეთოდის "სამუშაო"-ს მიხედვით

დღე I - 1 ივნისი

10:00-11:00 სთ - ბაირონ ქეითის "სამუშაოს" სემინარი

11:00-11:20 სთ - შესვენება

11:20-11:50 სთ - სამუშაო ფურცლების შევსება

11:50-13:30 სთ - დემონსტრაცია - პრაქტიკული მუშაობა

13:30-14:00 სთ - შეკითხვები და პასუხები

14:00-15:00 სთ - შესვენება

15:00-15:30 სთ - დემონსტრაცია - პრაქტიკული მუშაობა

15:30-16:00 სთ - შეკითხვები და პასუხები

დღე II - 2 ივნისი

10:00-11:00 სთ - შეკითხვები და პასუხები

11:00-11:20 სთ - შესვენება

11:20-13:00 სთ - პრაქტიკული მუშაობა

13:00-13:30 სთ - შეკითხვები და პასუხები

13:30-14:30 სთ - შესვენება

14:30-15:30 სთ - პრაქტიკული მუშაობა

15:30-16:00 სთ - შეკითხვები და პასუხები