

Спикер • Практик • Тренер

# Александра Мазалова

Гештальт-терапевт • Консультирующий психолог •  
Сертифицированный бизнес-тренер

Помогаю командам лучше понимать себя, выстраивать бережный  
и продуктивный контакт друг с другом, а также сохранять внутреннюю  
психологическую устойчивость в условиях постоянных изменений.

**8+ лет**  
в работе с командами

**с 2024 года**  
психологическая практика



# Профессиональное образование

02

## Психотерапия

**Московский Институт Гештальта и Психодрамы**

**Психологическое консультирование на базе гештальт-терапии**

Текущее обучение (2023 - н.в.)

**Московский Институт Психоанализа**

**Консультирование и современная психодиагностика группы**

Программа повышения квалификации (2024 - н.в.)

**Московский Институт Гештальта и Психодрамы**

**Телесно-ориентированная гештальт-терапия**

Специализированный курс — 112 часов

**Московский Институт Гештальта и Психодрамы**

**Введение в гештальт-терапию. Контакт с собой и другими**

Базовый цикл — 150 часов

## Работа с командами

**Школа инструкторов Team Systems**

**Командообразование и управление групповой динамикой**

Сертифицированный специалист по тимбилдингу (2018 г.)

**Волюм Консалтинг / Школа «БУМ»**

**Тренинг тренеров**

Методология разработки обучающих программ (2023 г.)

**РЭУ им. Г. В. Плеханова**

**Математическое обеспечение и администрирование ИС**

Базовое высшее образование. Системное мышление и умение видеть взаимосвязи помогают мне в работе с командами и сложными процессами. (2015-2019 гг.)

Релевантный опыт

# 8+ лет практики и проектов

03

## Корпоративные тренинги по командообразованию

В качестве тренера и инструктора разрабатывала и организовывала сессии командного взаимодействия для компаний.

Р-Фарм • Подружки • Донстрой • Рулог • и др.

## Комплексные образовательные форматы

Создавала бизнес-игры и тренинги по темам обратной связи, вариативного и стратегического мышления, типологии командных ролей и спиральной динамики. Проводила вебинары по эмоциональному выгоранию, модерировала стратегические сессии и обучения.

Таврида • Сенеж • Смиап • и др.

## Психологическая деятельность

С июня 2024 года веду частную практику как гештальт-терапевт. Провожу групповые тематические психологические встречи, направленные на исследование себя, своих привычных способов взаимодействия и поиск новых возможностей.

«Каждый проект — это создание безопасного пространства, где команды и люди могут заметить свои привычные паттерны и экологично попробовать новые.»



# Чем я могу быть вам полезна

04

Формат, тема и содержание программы разрабатываются под вашу команду после обсуждения задач и потребностей компании

## Прикладные тренинги и лекции

Классические форматы, но всегда совместно с практикой и через призму психологии.

Примеры тем:

### **Тревога. Как сохранять устойчивость самому и помогать в этом своим сотрудникам**

Как справляться с неопределённостью, замечать своё состояние и поддерживать рабочую устойчивость команды.

### **Work-Life Balance. Существует ли он?**

Где проходит граница между вовлечённостью и истощением и почему универсального баланса не существует.

### **Система: Ум. Тело. Состояние**

Почему невозможно разделить человека на «сотрудника» и всё остальное и как состояние человека влияет на работу команды и её результаты.

## Тематические встречи

Это не лекция и не классический тренинг. Участники получают новый опыт через практику и исследование себя. Здесь важно быть не только слушателем, но и активным участником процесса.

Примеры тем:

### **Раскрытие творческой энергии**

Исследуем спонтанность, способность играть, пробовать новое и находить нестандартные решения.

### **Контакт с собой и другими**

Как меняется поведение в коллективе: где мы вынужденно подстраиваемся, а где составляем собой.

### **Осознанная проявленность**

Что мешает нам становиться видимыми, заявлять о себе, занимать больше места и расти профессионально.

Давайте создавать вместе

# Контакты

05

## Александра Мазалова

Гештальт-терапевт • Тренер • Спикер



Телефон

**8 916 931-49-52**



Сайт

**psymazalova.ru**



Telegram

**@mazaluschka**



*Я не разделяю человека и его рабочую жизнь. На состояние сотрудника влияют не только задачи и процессы, но и отношения, уровень тревоги, контакт с собой, телесное состояние и ощущение безопасности. Мне важно не просто помогать получать знания, а создавать пространство, в котором участники могут замечать свои состояния, исследовать привычные способы взаимодействия и пробовать новое.*