

## МЕЖДУНАРОДНАЯ ШКОЛА ЛИЧНОСТНОГО РОСТА И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ЛИЗ БУРБО «СЛУШАЙ СВОЕ ТЕЛО» МЕТС® (КАНАДА)

\*\*\*МЕТС® - МЕТОДИКИ ШКОЛЫ СЛУШАЙ СВОЕ ТЕЛО, ЗАРЕГИСТРИРОВАННАЯ ТОРГОВАЯ МАРКА

**Профессиональный подход к личностному росту, а также простые и конкретные техники, которые действительно работают на улучшение качества жизни каждого**

### **КТО МЫ:**



Международная Школа личностного роста и консультирования Лиз Бурбо «СЛУШАЙ СВОЕ ТЕЛО» МЕТС® (КАНАДА) основана в 1982 году. Мы постоянно совершенствуем наши техники, обучающие программы и методы работы, благодаря опыту и исследованиям, полученным в ходе практического применения методик нашими преподавателями.

### **МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:**

- 26 книг, переведенных на русский язык
- Более 30 практических тренингов, которые проводят квалифицированные тренеры во всем мире
- Консультационную помощь, основанную на уникальной методике Лиз Бурбо, соответствующей всем требованиям Закона №21 о предоставлении консультационных услуг
- Профессиональное обучение, аккредитованное канадским государством
- Выездные тренинги для практической интеграции знаний
- Опыт и компетентность преподавателей, каждый из которых практикует наши методики путем частного консультирования.

### **НАШИ ДОСТИЖЕНИЯ:**



- Почти 40 лет опыта, более 20-ти из которых мы проводим наши тренинги во всем мире, далеко за пределами Канады
- Мы предлагаем методики, проверенные и подтвержденные на практике во многих странах мира
- Мы являемся самой крупной франкоязычной школой личностного роста
- С момента создания нашей школой было обучено более 80 000 слушателей, и сотни тысяч людей побывали на наших конференциях
- Продано **пять с половиной миллионов книг**, из них более 1 000 000 только на русском языке! Наши книги продаются лучшими книжными домами
- Сегодня мы проводим тренинги в 28 странах и территориях
- Нами обучена группа консультантов, которые в индивидуальном порядке помогают нашим студентам после прохождения каждого тренинга применять и интегрировать знания, как в повседневную жизнь, так и в рабочие процессы.
- Мы применяем очень простые методы, а тесная связь между теорией и повседневной жизнью делают их очень эффективными. Наше обучение позволяет нашим слушателям глобально изменять свою жизнь

- Если вы являетесь психологом или психотерапевтом, вы можете получить **дополнительное профессиональное образование** с получением официального диплома школы, признанного на государственном уровне в Канаде. **Профессиональное обучение построено на практически полезных знаниях и курировании каждого студента опытным преподавателем и консультантом**, благодаря чему каждый студент имеет возможность на личном опыте и в повседневной жизни отработать все методики, которые впоследствии будет применять в своей работе.
- Школа «Слушай Свое Тело» строго придерживается закона №21, а также Кодекса профессиональной этики, и следит за его соблюдением нашими преподавателями.

*Компания «ÉcouteTonCorpsInc» — это частное учебное заведение и центр психологической помощи, признанный организацией Revenu Québec, аккредитованный RHDSC (Федеральным управлением по развитию человеческих ресурсов и социальному развитию Канады) и является членом FCCQ (Федерации торгово-промышленных палат Квебека).*



## **ЛИЗ БУРБО**



**Лиз Бурбо, доктор философии, автор 26 книг-бестселлеров, 21 из которых переведена на русский язык, автор уникальных методик преподавания и консультирования, тренер-практик.**

В 1982 году сильная, динамичная и решительная женщина **Лиз Бурбо** впервые организовала собственные тренинги, философия которых основана на том, что тело человека является уникальным инструментом. Именно через собственное тело человек может познать себя в эмоциональном, ментальном и духовном плане. Поэтому ее международная школа личностного роста так и называется, «Слушай свое тело».

С тех пор **Лиз Бурбо** работает в данном направлении, развивая и обогащая свои знания и опыт. За прошедшие годы Лиз Бурбо смогла

помочь десяткам тысяч людей улучшить качество их жизни через осознание того, какие именно процессы происходят внутри них. Это стало возможным благодаря простой и доступной философии жизни, которую можно применить в повседневной жизни каждого человека.

Ее цель – коснуться как можно большего количества сердец. Она не останавливается и сегодня она продолжает проводить тренинги, лекции, вебинары. Она продолжает делиться своим жизненным опытом и своими знаниями с теми, кто хочет начать работать над собой или получить качественные и эффективные инструменты для работы, наполненные любовью. Сама Лиз Бурбо и группа ее преподавателей проводят тренинги в 28 странах мира. На русском языке тренинги проводятся с 2000 года. Лиз Бурбо является одним из самых читаемых франкоговорящих писателей и количество проданных книг бьет все рекорды. На май 2020 года продано 5,5 миллионов экземпляров книг Лиз Бурбо! Больше всего книг читают на французском и русском языках.

**Лиз Бурбо уверена: все окружающие нас события — это лишь зеркальное отражение того, что происходит внутри нас самих! Гармония и безусловная любовь, ведущая к настоящему счастью — вот основные принципы учения Лиз Бурбо и ее школы «Слушай свое тело».**

## **ФИЛОСОФИЯ МЕЖДУНАРОДНОЙ ШКОЛЫ ЖИЗНИ ЛИЗ БУРБО «СЛУШАЙ**



**СВОЕ ТЕЛО»** основана на осознании своего «я». Это глобальный подход, который касается работы с физическим, эмоциональным и ментальным телом. Человек — это единое целое, это единство Разума, Тела и Духа. Согласно Лиз Бурбо, тело — это уникальный инструмент, который помогает познать себя. Лиз Бурбо разработала инновационный метод **МЕТС®** помощи самому себе и другим людям, основанный на изучении сигналов, которые мы постоянно получаем от нашего тела и от нашего окружения (физические болезни, конфликты в отношениях, страхи и т.д.) и которые помогают нам осознавать причины наших проблем. Они сообщают нам о глубоких неудовлетворенных потребностях нашего «я». Это **философия, основанная на осознании своего «я»**.

**Школа личностного роста «Слушай свое тело» — это конкретные инструменты, которые каждый может легко применять в своей повседневной жизни.**

### **СИСТЕМА ОБУЧЕНИЯ ШКОЛЫ ЖИЗНИ «СЛУШАЙ СВОЕ ТЕЛО»** предлагает



конкретные знания, упражнения и техники, которые учитывают потребности трех тел (эмоционального, ментального и физического) и помогают пройти этапы **осознания, ответственности и принятия**.

**Практикуя безусловную любовь в своей жизни, без ожиданий и осуждения, мы становимся ответственными, мы начинаем осознавать, что только мы отвечаем за последствия своих решений и за свою реакцию на повседневные ситуации. Таким образом, мы учимся делать более осознанный и более разумный выбор для себя. Ответственный человек знает, что он обладает способностью творить свою собственную жизнь, основой ее являются его внутренние отношения и верования.**

### **ТРЕНИНГИ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА «СЛУШАЙ СВОЕ ТЕЛО» ПОМОГАЮТ:**

- Раскрыть и максимально реализовать свой потенциал;
- Лучше понимать свои истинные потребности, что позволяет каждому двигаться к реализации своего потенциала: того, какими вы хотите быть, что хотите делать и иметь в жизни;
- Производить именно те внутренние изменения, которые каждый считает для себя важными и необходимыми;
- Относиться к самому себе с любовью, приятием и пониманием;
- Освободиться от эмоционального хаоса и жить более здоровой, полноценной и гармоничной жизнью;
- Применять на практике теоретические знания, полученные из книг Лиз Бурбо.

### **ВЫ СНОВА МОЖЕТЕ ОБРЕСТИ:**

- **В физическом плане:** больше энергии, ощущение молодости и здоровья;
- **В эмоциональном плане:** радость жизни, лучшие взаимоотношения, согласие, автономию;
- **В ментальном плане:** понимание, знания и возможности, которые помогают нам самим создавать свою жизнь, а не просто соглашаться с ней;
- **В духовном плане:** мир в сердце и покой в душе, радость быть самим собой, не боясь осуждения, а также настоящую любовь к самим себе и к другим.

## **ПРИНЦИПЫ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ МЕТС®:**



Активное безоценочное слушание и простые для выполнения упражнения.

Это сопровождение человека, который проживает сложные обстоятельства, в поисках ответов и отслеживание ответственного применения различных предлагаемых решений. Это позволяет человеку осознать источник страдания и найти возможные решения для удовлетворения

потребностей, выявленных на консультации. Цель – помочь человеку найти свои собственные ответы и помочь ему стать самостоятельным, свободным человеком, осознающим свой выбор.

Безусловное принятие человека гарантировано качественным слушанием и присутствием консультанта, которые основываются на **пяти формах коммуникации, уникальных для нашей школы.**

## **ОБУЧЕНИЕ В ШКОЛЕ ЛИЗ БУРБО «СЛУШАЙ СВОЕ ТЕЛО»**

Двухдневные модули

Базовый модуль «Любить себя и быть любимым»

Первый курс обучения

1. Исцели свои травмы и обрети себя настоящего
2. Приручи свои страхи
3. Осознай и научись доверять своим чувствам
4. Управляй гневом
5. Освободись от чувства вины
6. Освободись от стресса
7. Узнай свои потребности
8. Услышь и пойми сигналы своего тела
9. Обрети уверенность в себе

Второй курс обучения

1. Искусство слышать как основа коммуникации
2. Умение общаться с разными масками (часть 1)
3. Умение общаться с разными масками (часть 2)
4. Усмири эго и гордыню
5. Обрети свободу
6. Стань наблюдателем без эмоционального слияния
7. Ловушки в отношениях
8. Гармоничная интимная и сексуальная жизнь
9. Обрети эмоциональную автономию

Третий курс обучения

Курс консультанта МЕТС

Курс лектора МЕТС

**БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ? ТЫ МОЖЕШЬ ЭТОМУ НАУЧИТЬСЯ!**