

Меня зовут Оксана Васько. Мне 37 лет. У меня два высших образования: экономическое (СПбГИЭУ) и психологическое (ЧОУ ВПО "Санкт-Петербургский институт психологии и акмеологии"). Также я обучалась маркетингу и рекламе в Высшей Экономической Школе г. Труа (Франция).

Моя миссия: помочь людям вернуться к себе, жить собственной жизнью и получать от нее удовольствие, оптимально переживать трудные жизненные ситуации, быть осознаннее, увереннее и взрослее в своих поступках.

С 2015 года веду частную психологическую практику, работаю в интегративном подходе (гештальт-терапия, КПТ, арт-терапия, системная семейная терапия, ЭОТ). До этого времени занимала позицию КАМа в крупных российских и западных компаниях и преподавала французский язык на курсах и индивидуально.

На сегодняшний день помимо основной своей деятельности я работаю психологом-педагогом на курсах ораторского мастерства "Искусство успешных выступлений", интервьюирую наставников для проекта "Старший друг"(помощь детям-сиротам) и сама являюсь волонтером этой программы, выступаю с лекциями на платформе EduNote, делаю МК по психологии для женского клуба "Апрель", являюсь спикером практической конференции по детской психологии и психотерапии "Событие" и выступаю в качестве эксперта в программе "Нетрудный подросток" на телеканале "Санкт-Петербург". Провожу тренинги по саморазвитию, преодолению страхов, самооценности и мотивации. Также занимаюсь бизнес-консультированием (бизнес-коучинг).

Регулярно посещаю супервизии, интервизии, прохожу личную терапию, много читаю профильной литературы, являюсь постоянным участником ежегодных психологических фестивалей и конференций. Веду свой блог в соцсетях, в котором популяризирую психологию. Член Гильдии психологов и психотерапевтов им. Ананьева.

Темы, с которыми я работаю:

- Депрессия, тревога, раздражительность, потеря смысла жизни, эмоциональное одиночество, повышенная утомляемость, хроническая усталость и неспособность радоваться жизни.
- Внутренние барьеры: застенчивость, комплекс неполноценности, неуверенность в себе, страх раскрыться, избегание оценивания.
- Самоопределение, понимание собственных чувств, развитие эмоционального интеллекта, детские травмы, деструктивные сценарии поведения.
- Негативные переживания: страхи, фобии, тревога, гнев, утрата, одиночество.
- Возрастные кризисы, внутренние конфликты.
- Насилие (психологическое, физическое, сексуализированное). Проходила в марте 2020 года специализированное обучение в центре для женщин.
- Конфликты с близкими или коллегами, проблемы в отношениях, сложности в коммуникациях и многое другое.

Для меня, как для специалиста и для личности, очень важно, чтобы мир, в котором я живу, был ЭМПАТИЧНЫМ и ДРУЖЕЛЮБНЫМ. А стать таким он может только, если каждый из нас будет в меру своих возможностей развиваться личностно и духовно, занимать

активную жизненную позицию, беречь окружающий мир, быть внимательным и открытым к другому.

На конференции (при прохождении III этапа) хотела бы выступить с темой "Депрессия: распознать и остановить"