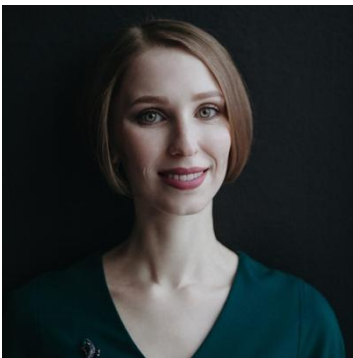


## Катрина Александрова



**Эксперт по  
психологическому  
коучингу**

**Социальный психолог**

**Когнитивно-поведенческий  
психолог**

### **Автор курсов**

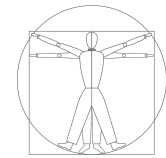
«Жизнь 3.0»: привычки,  
планирование, целеполагание  
«Всё в порядке»:  
психологическое благополучие,  
отношения со временем,  
создание комфортного  
пространства

### **Международный аспект**

Владеет 4 языками: русский,  
английский, немецкий,  
французский  
Ведёт лекции и коучинг на  
английском языке

Родилась в Санкт-Петербурге  
31 год  
Замужем

**Партнёр Sapiens Lab**  
Глава практики коучинга  
личностного роста



- Практикует инклюзивный подход равенства возможностей развития и вовлечения различных типов людей в бизнес-активности, вне социальных стереотипов и гендерных рамок.
- Специализируется на комплексной лично-ориентированной работе с запросами на коучинг и развитие персонала. Интегрирует психологические и психотерапевтические практики в коучинг и программы развития.
- 8+ лет опыта коучинга и психологического консультирования в бизнесе разного масштаба, а также – частной практики. Акцент работы – выстроить для человека наполненную и счастливую жизнь, которая помогает многогранно раскрывать свой потенциал и получать удовольствие от работы.
- Разрабатывает и проводит обучающие лекции, семинары и тренинге по следующим темам: развитие soft skills (навыки коммуникации, стресс-менеджмента, переговоров, тайм-менеджмента, целеполагания и пр.), коучинг, психологический ликбез для личной и командной эффективности, самопрезентация и построение персонального имиджа.
- Опыт использования инструментов оценки: 360, HOGAN, Talent Q, Белбина и многих других.

### **Провела более**

- Более 150 обучающих лекций, семинаров и тренингов для бизнеса и открытой аудитории разного масштаба
- 1000+ часов личного коучинга для представителей бизнеса и частных клиентов
- Свыше 100 часов консультирования и психотерапевтической работы в когнитивно-поведенческом и интегративном подходе
- 20 сессий группового коучинга

### **Образование**

Физико-математическая гимназия

Московский Государственный Институт Международных Отношений (Университет) МИД России (МГИМО)

Санкт-Петербургский Государственный Университет, Факультет психологии

Международная профессиональная сертификация по коучингу 'Robbins Madanes Training'

Дополнительное долгосрочное повышение квалификации по когнитивно-поведенческой психотерапии

Десятки курсов, семинаров и тренингов повышения квалификации по коучингу, психотерапевтической работе, имидж-консультированию, фасилитации в бизнесе.

### **Опыт работы с бизнесом**

Альфа-Банк, Газпром-Нефть, ОКАН, СУЭК, Т Плюс, Первая грузовая компания, Пивоваренная компания «Балтика» (часть Carlsberg Group), DataDuck, DentalHome и другими.

+7 911-706-80-40

[katrina@sapienslab.ru](mailto:katrina@sapienslab.ru)

<https://par-terre.ru/>