



Феникс

Служба психологического сопровождения
специалистов помогающих профессий

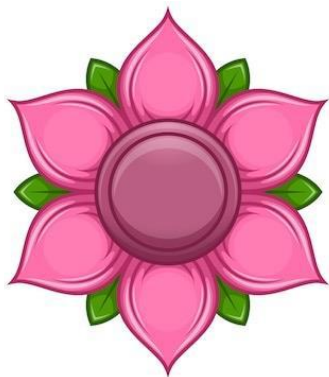
01.03.2025 – 31.01.2026

ПАРТНЕРЫ



ресурсный

центр поддержки
добровольчества





Цели проекта

1,2 Создание условий для сохранения и улучшения психологического здоровья посредством психологической поддержки и реабилитации:

- специалистов помогающих профессий
- жителей новых регионов и эвакуированных из зоны боевых действий.

3. Содействие профессиональному развитию волонтеров-психологов и психологов из новых регионов.

ПСИХОЛОГИ-МЕДИКАМ

- очные 2-х дневные семинары-тренинги
- психотерапевтические сессии
- авторская деловая игра

ПСИХОЛОГИ-ПСИХОЛОГАМ

- обучающие психотерапевтические сессии
- супервизии/интервизии
- практика студентов-психологов МГППУ

ПСИХОЛОГИ-ЖИТЕЛЯМ

- 2 гуманитарные миссии в ДНР и приграничные регионы
- мастер-классы
- психотерапевтические сессии
- психологические игры/сессии для детей
- фотосессии с ростовыми куклами

3 трека



Методы и форматы

- Психологическое просвещение
- Телесноориентированная терапия
- Сказкотерапия
- Когнитивно-поведенческая терапия
- ДПДГ – техника движения глаз
- Психокатализ, Символдрама, Арт-терапия
- Кризисная терапия
- Кинезиология, нейропсихология

- Мастер-класс, семинар
- Психотерапия (немедицинская)
- Обучение методом «через себя»
Балинтовская группа
- Тренинг, игропрактика

Мероприятия

Входное и итоговое тестирование

**Семинары-
тренинги**

10

Психот. сессии

25

Обуч. сессии

16

**Супервизии/
Интервизии**

16гр./8инд.

**Обучение
проведению
игры**

2

**Мероприятия
гум. миссий**

100

1600

МЕДРАБОТНИКИ ВОЛОНТЕРЫ- МЕДИКИ

освоят навыки в области психотехнологий:

- преодоления профвыгорания стресса и депрессии, снижения мотивации в профессиональной, учебной, волонтерской деятельности, разрешения конфликтов
- профилактики профвыгорания через эффективные методы управления коллективом

500

ПСИХОЛОГИ ПСИХОЛОГИ- ВОЛОНТЕРЫ

- освоят/усовершенствуют ЗУН
- расширят репертуар методов и получат инструмент (игру) для оказания психологической помощи специалистам помогающих профессий/волонтерам и населению
- получат поддержку профессионального сообщества

1300

ЖИТЕЛИ ДНР и приграничья

(специалисты пом. профессий,
взрослые и дети)

Жители: получают психологическую и психотерапевтическую помощь, позитивный опыт общения с психологами, обучатся навыкам само и взаимопомощи в сложных ситуациях.

Специалисты: получают профессиональную поддержку психологов, передышку в работе с целевыми группами, профилактику и психотерапию симптомов профвыгорания.

Примут участие



Феникс

Служба психологического сопровождения
специалистов помогающих профессий

Фестиваль "Психология без границ"



ЛИДЕРЫ ПЕРЕМЕН



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Владимир Максимов
клинический психолог



Екатерина Еремеева
педагог-психолог



Михаил Мехоношин
психолог-полиграфолог



Анжелика Мартынова
клинический психолог



Оксана Рудякова
педагог-психолог
нейропсихолог



Наталья Дрыгина
кризисный психолог
спасатель



Наталья Орешкина
руководитель миссии



Виктор Орешкин
менеджер проектов
Мы все увидим миссию
через его объектив

Команда миссии



Реабилитация добровольцев гуманитарной миссии **#МЫВМЕСТЕ** с Донбассом



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
КУЛЬТУРНО-ИСТОРИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
"ИМЕРЕТИНСКИЙ"



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ХОККЕЙНЫЙ КЛУБ "ВЕКТОР СИРИУС"



ФЕСТИВАЛЬ «ПСИХОЛОГИЯ БЕЗ ГРАНИЦ» В СИРИУСЕ





ОРЕШКИНА НАТАЛЬЯ ГЕННАДИЕВНА

РУКОВОДИТЕЛЬ МИССИИ
учредитель, директор АНО развития инновационных
социальных технологий «Лидеры перемен» (г.
Волгоград)
руководитель проекта «Психологи-медикам» - ТОП-100
(ФПГ-2021)
автор и руководитель региональных, российских и
международных проектов
член сообщества «Женщины за здоровое общество»
магистр психологии, преподаватель
бизнес-тренер
арт-терапевт, символдраматист, КПТ-терапевт
профессиональный медиатор
действительный член ОППЛ

«Методы медиации на каждый день»

Цель

Создание условий для повышения уровня коммуникативных компетенций в области предотвращения и разрешения конфликтов посредством методов медиации.

Методы

Мини-лекция

Демонстрация процедуры медиации

Работа в малых группах (тренинг)

Ожидаемый результат

Формирование представлений об альтернативном методе разрешения споров – медиации.

Освоение практических навыков разрешения конфликтов.

«Поиск внутренних ресурсов с использованием метода Кататимно-имажинативного переживания образов»

Цель

Создание условий актуализации и преодоления психологических травм в экологичном формате.

Методы

метод Кататимно-имажинативного переживания образов
(Символдрама)

Ожидаемый результат

Укрепление внутренних ресурсов с помощью архитепических образов
Правильное переживание неправильно прожитых в жизни ситуаций и отношений
Трансформация травматического опыта из предсознания на сознательный уровень.

«Цветок жизни»

Цель

Создание условий
для формирования
жизнестойкости на основе
культурного кода

Методы

Арт-терапия с использованием
русских кокошников и
павловопосадских платков,
русских матрешек

Ожидаемый результат

Укрепление внутренних
ресурсов с помощью
архитепических образов
Укрепление жизнестойкости на
основе культурной
самоидентификации
Трансформация
травматического опыта в ресурс

«Я в мире и мир во мне»

Цель

Проработка боевой и
вторичной травмы через
психологическую коррекцию
образа тела

Методы

Арт-терапия
Психологическая коррекция
Телесная терапия

Ожидаемый результат

Трансформация накопленного
травматичного опыта в ресурс

«Современные тренды лидерства»

Цель

Развитие лидерских качеств

Методы

Мастер-класс для студентов и преподавателей
Психологическая диагностика

Ожидаемый результат

1. Освоение знаний о лидерстве в неопределенных условиях.
2. Актуализация лидерского потенциала участников.
3. Формирование вектора личностного развития лидера.

Еремеева Екатерина Андреевна

г. Чернушка (Пермский край)

Заведующий отделом социально-
психологических практик и сопровождения
ТПМПК «ИМЦ»

опыт работы педагогом-психологом – 6 лет
воспитателем - 14 лет



«Секреты семейного счастья»

Цель

Укрепление
детско-родительских отношений

Задачи:

- Формирование семейных ценностей в современных условиях
- Развитие личностных ценностей в формировании доверительных взаимоотношений с детьми
- Формировать представление родителей о современных интересах, увлечениях детей в сети Интернет.
- Учить определять свое эмоциональное состояние и влияние его на эмоциональное благополучие детей

Методы

МАСТЕР-КЛАСС
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

арт-терапия
игровые практики
МА

К

Ожидаемый результат

По итогу проведенного мастер – класса родители:

- узнают, как семейные ценности имеют огромную роль в воспитании детей и формировании гармоничных отношений внутри семьи;
- на себе почувствуют какие эмоции испытывают дети при негативных высказываниях о них;
- научатся выстраивать доверительные взаимоотношения с детьми опираясь на их современные интересы и тренды в сети Интернет;
- разработают набор «ингредиентов» из эмоций и родительских реакций на поведение детей;
- увидят, как состояние родителей влияет на эмоциональное благополучие детей;
- научатся составлять Договор с ребенком – как важную составляющую часть доверительных отношений с детьми.

«Я+Я+Мы»

Цель

Развитие коммуникативных навыков
детей и подростков

Задачи:

Развивать:

- эмоциональный интеллект,
- коммуникативные навыки
- воображение
- умение обозначать свое психоэмоциональное состояние в речи (Я-злой, мне страшно, мне грустно, мне весело)

Учить:

- создавать куклу своими руками
- создавать коллективную сказку с использованием русской народной игрушки
- разыгрывать спектакль.

Методы

ИГРОВАЯ
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ
СЕССИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ
И ПОДРОСТКОВ

Куклотерапия
сказкотерапия
игротерапия

Ожидаемый результат

- научатся обозначать свое психоэмоциональное состояние в речи (Я-злой, мне страшно, мне грустно, мне весело)
- научатся создавать коллективную сказку, разыгрывать спектакль.
- научатся делать куклу своими руками, 3D стикеры с мотивационными картинками.

«Расправь свои крылья»

Цель

Создание условий для совершенствования навыков саморегуляции эмоциональных состояний детей и подростков через активизацию личностных ресурсов.

Методы

ТВОРЧЕСКАЯ
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ
СЕССИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ
И ПОДРОСТКОВ

Арт-терапия
МАК

Ожидаемый результат

- увидят свою индивидуальность, неповторимость и значимость;
- научатся обозначать свое психоэмоциональное состояние в речи;
- научатся использовать техники и упражнения по проживанию стресса и напряжения;
- узнают разнообразие наполняющих ресурсов используя навыки позитивного мышления.

«Творение миров»

Цель

- Учить осознавать свою индивидуальность, неповторимость и значимость.
- Формировать навыки проживания стресса и напряжения.
- Развивать навыки позитивного мышления.
- Способствовать вербализации своих чувств и эмоций.

Методы

ИГРОВАЯ
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ
СЕССИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ
И ПОДРОСТКОВ

Арт-терапия
игровые практики
МАК

Ожидаемый результат

По итогу проведенного ПС участники:

- увидят свою индивидуальность, неповторимость и значимость.
- научатся обозначать свое психоэмоциональное состояние в речи
- научатся использовать техники и упражнения по проживанию стресса и напряжения
- увидят разнообразие наполняющих ресурсов используя навыки позитивного мышления.

«Я – есть! Сила внутри меня!»

Цель

Создание условий для повышение уровня мотивации в построении жизненной перспективы.

Задачи:

- Поиск внутренних ресурсов, внутренней опоры.

Развивать умение самопредставления

Стимулировать стремление к самопознанию и самораскрытию.

Методы

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ
СЕССИЯ
для ПОДРОСТКОВ,
МОЛОДЕЖИ И ВЗРОСЛЫХ

Психодрама
МАК

Ожидаемый результат

Оказано содействие в:

- навыков самопрезентации
- формировании позитивного образа «Я»
- целеполагания
- активизации внутренних и внешних помогающих ресурсов
- формировании набора внутренних опор из ресурсов и потребностей «внутреннего ребенка»

«Безопасность детей в сети Интернет. Следы в Интернете!»

Цель

Формирование навыков
безопасного поведения в сети
Интернет.

Методы

МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ ДЕТЕЙ
ОТ 10 ЛЕТ
Просвещение
Просмотр видеоролика
Арт - терапия

Ожидаемый результат

Участники:

- познакомятся с
конструктивными
информационными следами,
оставляемыми в сети Интернет, и
их влиянием на цифровую
репутацию.
- создадут плакаты с правилами
для безопасного использования
социальной сети Интернет

«ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ТЕАТР. КОНФЛИКТЫ!»

Цель

Профилактика конфликтов

Методы

МАСТЕР-КЛАСС
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ, МОЛОДЕЖИ
И ВЗРОСЛЫХ

Психодрама

Ожидаемый результат

- смоделируют ситуации из реальной жизни, направленные на разрешение конфликта
- сформируют умение сказать «нет», совместно со зрителями найдут решение заданной проблемы

«Секреты семейного счастья»

Цель

- Формирование семенных ценностей в современных условиях
- Развитие личностных ценностей в формировании доверительных взаимоотношений с детьми
- Формировать представление родителей о современных интересах, увлечениях детей в сети Интернет.
- Учить определять свое эмоциональное состояние и влияние его на эмоциональное благополучие детей

Методы

арт-терапия, игровые практики, МАК.

Ожидаемый результат

По итогу проведенного мастер – класса родители:

- узнают, как семейные ценности имеют огромную роль в воспитании детей и формировании гармоничных отношений внутри семьи.
- на себе почувствуют какие эмоции испытывают дети при негативных высказываниях о них
- научатся выстраивать доверительные взаимоотношения с детьми опираясь на их современные интересы и тренды в сети Интернет
- разработают набор «ингредиентов» из эмоций и родительских реакций на поведение детей
- увидят, как состояние родителей влияет на эмоциональное благополучие детей
- научатся составлять Договор с ребенком – как важную составляющую часть доверительных отношений с детьми

Дрыгина Наталья Александровна

г. Сочи

Кризисный, клинический психолог,
специалист по работе с травмой.
Медик, спасатель.

Опыт работы - 14 лет



Психологическая поддержка при острых стрессовых реакциях

Цель

Формирование навыков психологической поддержки при острых стрессовых реакциях.

Методы

Экстренные методы
(Первая психологическая помощь.
Используется сразу после травмирующего события)

Ожидаемый результат

Освоение техник психологической поддержки в ЧС

«Путь к себе и своим желаниям»

Цель

Оказание содействия в формировании образа и сценария персонального будущего

Методы

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ
СЕССИЯ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ И
ВЗРОСЛЫХ

Психоаналитические техники
Коучинг
Символдрама

Ожидаемый результат

Оказано содействие в построении позитивного образа будущего, постановки целей во временной перспективе с опорой на внутренние ресурсы и культурный код.

Техники саморегуляции

Цель

Совершенствование навыков саморегуляции в кризисных обстоятельствах

Методы

Кризисная психология

Ожидаемый результат

Оказано содействие в:

- снятии эмоционального и мышечного напряжения
- освоении навыков концентрации для преодоления стрессовых и кризисных ситуаций
- снижении тревожности

«Непрерывность жизни»

Цель

Ресурсирование через
развитие навыков
жизнестойкости

Методы

Мультимодальная терапия
Салютогенный подход
МАК

Ожидаемый результат

- актуализация ресурсов,
позволяющих расширить
поведенческий репертуар;
- повышение способности к
восстановлению и адаптации
после пережитых кризисных или
травматических событий.
- повышение уровня
адаптивности и осознанности
поведения.

«Портрет в полный рост»

Цель

Развитие коммуникативных навыков

Методы

ИГРОВАЯ СЕССИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ,
ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ

Игровые практики
МАК

Ожидаемый результат

Совершенствование
стратегий поведения в
проблемных ситуациях

«В поисках сильных сторон»

Цель

Развитие коммуникативных
навыков

Методы

ИГРОВОЙ
ТРЕНИНГ
ДЛЯ ДЕТЕЙ

Ожидаемый результат

- формирование навыков коммуникации между детьми в группе
- создание положительного эмоционального фона в группе
- формирование навыков невербальной коммуникаций у детей
- создание положительного эмоционального фона в группе
- формирование сплоченности в группе

Рудякова Оксана Николаевна

Волгоградская обл. г. Волгоград

Практический психолог, детский
нейропсихолог, сказкотерапевт, автор
и ведущий психологических
трансформационных игр, арт-практик,
бизнес-тренер,
член Федерации Психологов
Образования России.

Опыт работы более 25 лет



Нейроарт практикум "В гости к Мудрому лису"

Цель

Проработка психоэмоционального напряжения через сбалансированную работу правого и левого полушарий головного мозга у участников нейроарт практикума. Активизация положительного эмоционального тонуса по итогу мероприятия.

Методы

Игротренинг
нейроупражнения на активизацию работы головного мозга и координацию движений
АРТ-терапия: сказкотерапия, МАК-терапия, изо-терапия
Рефлексия

Ожидаемый результат

- Снижение психоэмоционального напряжение за счет успешного прохождения всех этапов нейроарта .
- Проработка невыраженных эмоций, чувств и снижение телесного напряжения за счет активации работы правого и левого полушарий головного мозга.
- Активизация положительного эмоционального тонуса в процессе позитивного завершения путешествия к Мудрому Лису.

Психотерапевтическая сессия "На перепутье двух миров"

Цель

Стабилизация психологического здоровья участников психотерапевтической сессии через осознание своего отношения к внешнему и внутреннему мирам посредством арт-терапии.

Методы

Введение, знакомство через представление.
Направленная визуализация.

Арт-методы:
мак;
изо-терапия,
сказкотерапия.

Рефлексия.

Ожидаемый результат

- понимание каким образом связаны между собой внутренний и внешний миры, что проецируется изнутри во вне участниками, как это проявляется в паттернах поведения.

- знакомство со способом трансформации негативной эмоции через работу с арт-материалами и создание собственной истории\сказки, как способом профилактики психоэмоционального выгорания.

- стабилизация психоэмоционального состояния через осознание своего отношения к внешнему и внутреннему мирам, гармонизация этого через определения зоны контроля и зоны, которая находится вне личного контроля.

Мастер-класс

"Профилактика экзаменационного стресса"

Цель

Формирование у слушателей системных представлений о экзаменационном стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях. Предоставление технологий управления собственным состоянием на экзамене и профилактика стресса за счет организации своего времени на подготовку к экзамену.

Методы

Лекция

Направленная визуализация

Арт-методы:

МАК;

изо-терапия.

Нейроупражнения

Рефлексия

Ожидаемый результат

- определение участниками своего типа реагирования на стресс (бей\беги\замри - замерзни);
- освоение способов снятия психоэмоционального напряжения нейроупражнениями (проработка напряжения и расслабления), дыхательными и арт-практиками;
- проработка собственного психоэмоционального напряжения связанного с чувством неопределенности.

Методический практикум "Использование МАК в психологической практике: от теории к практике"

Цель

Формирование у слушателей системных представлений о использовании МАК (метафорических ассоциативных карт) в работе с детьми и подростками, а также с людьми старшего возраста, переживающими сложные жизненные ситуации.

Методы

Лекция

Практика использования МАК:
упражнения - техники
по запросам участников.

Рефлексия.

Ожидаемый результат

- понимание теоретических аспектов работы с МАК: что такое, классификация, особенности использования для разных возрастных групп и задач.
- освоение ресурсных МАК-практик для использования в своей практической деятельности с детьми и лицами, переживающими сложные жизненные ситуации.

Мастер-класс "Арт-терапия в работе с кризисными состояниями"

Цель

Формирование у слушателей системных представлений о использовании методов арт-терапии в работе с кризисными состояниями у взрослых.

Методы

Лекция

Арт-практики
Открытый микрофон
Работа в подгруппах.
Рефлексия.

Ожидаемый результат

- понимание теоретических аспектов использования методов арт-терапии с кризисными состояниями.
- освоение арт-практик для использования в своей практической деятельности с взрослыми людьми, находящимися в кризисных состояниях.

Мастер класс

"Человек крепок корнями: семейные ценности и традиции!"

Цель

Формирование у слушателей системных представлений о роли базовой семьи, как ее ценности и традиции оказывают влияние на культуру и семейное благополучие будущего поколения.

Методы

Лекция
Направленная визуализация.
Арт-методы:
МАК;
изо-терапия.
Рефлексия.

Ожидаемый результат

- усвоение теоретических представлений о влиянии базовой семьи, ее ценностях и традициях на культуру и семейное благополучие будущего поколения;
- овладение инструментарием для проработки и укрепления семейных ценностей и традиций, создание семейной книги, семейного эпоса для повышения культуры и семейного благополучия потомков.

Методический практикум

"Оказание психологической помощи и поддержки несовершеннолетним, подвергшимся домашнему насилию"

Цель

Формирование у слушателей системных представлений о способах оказания психологической помощи и поддержки несовершеннолетним, подвергшимся домашнему насилию.

Методы

Лекция
Диагностические методики
Арт-методы:
МАК;
изо-терапия;
песочная терапия.
Рефлексия.

Ожидаемый результат

- усвоение теоретических представлений о способах оказания психологической помощи и поддержки несовершеннолетним, подвергшимся домашнему насилию.
- знакомство с диагностическим инструментарием по проблеме насилия над несовершеннолетним в семье.
- овладение практическим инструментарием по оказанию психологической помощи и поддержки несовершеннолетних, подвергшихся домашнему насилию.

«SOLWI-терапия. Слепой протокол»

Цель

Освоение метода работы по
«Слепому протоколу»

Методы

Мастер-класс для психологов,
работающих с клиентами с ПТСР
с использованием метода EMDR

Мини-лекция.

Диагностика каналов
восприятия.

Демонстрация слепого
протокола.

Рефлексия.

Ожидаемый результат

Освоение навыков работы с
клиентами с тяжелыми
запросами и без запроса в техник
SOLWI-терапии.

Мехоношин Михаил Владимирович

г. Пермь

Психолог, полиграфолог

региональный координатор службы
психосоциальной поддержки Российского
Красного Креста Пермского края

опыт работы более 20 лет



«Стресс-менеджмент. Навыки управления стрессом»

Цель

Освоение навыков саморегуляции в стрессовых ситуациях

Методы

Теория. Групповые и индивидуальные практики, направленные на получение реального опыта управления стрессом.

Ожидаемый результат

Расширение теоретических представлений о природе стресса.

Освоение практических навыков регулирования состояния в стрессовых ситуациях.

«Принятие решений в ситуации неопределенности»

Цель

Освоение знаний, умений и навыков принятия решений в ситуации тревоги, связанной с неопределенностью

Методы

Мини-лекция.
Групповые и индивидуальные практики, направленные на получение реального опыта распознавания когнитивных искажений и принятия решений

Ожидаемый результат

Повышение уровня компетенций при принятии решений, получение навыков распознавания когнитивных искажений при принятии решений.

«ЦЕЛИ И ЭНЕРГОПОТЕНЦИАЛ»

Цель

Развитие навыков
целеполагания и
ресурсирования стартового
энергетического потенциала

Методы

МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ
И МОЛОДЕЖИ

Теоретическая часть:
философские, психологические
культурные
социальные физиологические
аспекты.

Практическая часть:
индивидуальные задания

Ожидаемый результат

Освоение теоретических знаний
и практических навыков в
постановке целей, нахождении
энергии для их достижения.

«Первая психологическая помощь»

Цель

Распознавание различных состояний в ситуации кризиса.

Обучение навыка первой психологической помощи

Методы

Мини-лекция
Практические задания -
Кризисная психологическая
помощь

Ожидаемый результат

Освоение теоретических знаний
и практических навыков при
оказании первой
психологической помощи

Максимов Владимир Александрович

г. Пермь

Клинический психолог
гештальт-терапевт
психолог фонда «Защитники Отечества»

Учредитель и директор
Центра психологических исследований



опыт работы более 20 лет



Балинтовская группа

Цель

Профессиональная поддержка психологов, педагогов, медработников и других специалистов помогающих профессий.

Методы

Групповой метод работы.

Ожидаемый результат

1. снижение эмоционального напряжения;
2. совершенствование профессиональных навыков
3. освоение методики проведения балинтовской группы

Беседа «Психологические особенности семейной жизни»

Цель

Усовершенствование знаний,
умений и навыков
регулирования семейных
отношений.

Методы

Беседа
Дискуссия

Ожидаемый результат

1. Сформируется понимание кризисов семейной жизни.
2. Познакомятся с возможными способами регулирования конфликтных ситуаций.

«Психологические особенности возвращения к мирной жизни»

Цель

Усовершенствование знаний,
умений и навыков
самостоятельной реадaptации
к мирной жизни.

Методы

Мини-лекция
ЭОТ
Арт-терапия

Ожидаемый результат

1. Сформируется понимание
боевой стрессовой
ситуации и способов
регулирования.
2. Познакомятся со способами
трансформации
негативных эмоций.

Беседа психологические особенности семейной жизни.

Цель

Создание условий для повышения уровня психологической грамотности в области осознанности и развития понимания проживания горя, утраты.

Методы

Круглый стол
Дискуссия
Тренинг
Рефлексия

Ожидаемый результат

1. Формирование понимания особенностей проживания горя, утраты.
2. Знакомство с методами регулирования страдания во время проживания горя, утраты.

«Саморегуляция в стрессовой ситуации»

Цель

Развитие навыков саморегуляции в стрессовых ситуациях

Методы

Мини-лекция
Эмоционально-образная терапия
Телесная терапия
Гештальт-терапия

Ожидаемый результат

1. Формирование понимания стрессовой ситуации и способов саморегуляции.
2. Знакомство со способами трансформации негативных эмоций в течении короткого времени.
3. Стабилизация психоэмоционального состояния

Мартынова Анжелика Владимировна

Город Москва.

Старший преподаватель на кафедре психологии в Университете Мировых Цивилизаций им. В.В. Жириновского; Старший преподаватель в Институте современного образования и информационных технологий, педагог.

Клинический психолог, Арт – терапевт, Экспертный член Межрегиональной общественной организации "Развитие психологической помощи".

Опыт работы - 13 лет



«Приглашение в мир сказок»

Цель

- Создать условия для гармонизации психоэмоционального состояния, способствовать приобретению навыков взаимодействия с окружающими.

Методы

Групповой метод работы
Сказкотерапия
Арт-терапия
Игровые упражнения
МАК

Ожидаемый результат

- Умение распознавать и понимать свои чувства;
- Формирование творческого отношения к жизни;
- Развитие скрытых способностей для решения жизненных задач;
- Проявление уверенности в своих силах, развитие самооценки и самоконтроля;
- Снижение эмоционального напряжения;
- Улучшение коммуникативных навыков.

«МЫ В КОМАНДЕ»

Цель

Развитие коммуникативных умений и навыков, саморегуляции, повышение уровня самооценки и личностной сферы.

Методы

Групповой метод работы
с элементами индивидуальной
игры
МАК
Арт - терапия

Ожидаемый результат

Снижение уровня
эмоционального напряжения и
тревожности в общении;
Развитие организационно-
коммуникативных умений;
Стабилизация эмоционального
состояния.

«ПРИКОСНОВЕНИЕ К СЕБЕ»

Цель

Улучшение психологического самочувствия, развитие навыков психофизической и психоэмоциональной саморегуляции.

Методы

Работа в парах и группе
Арт-терапия
Игровые упражнения
Релаксационные техники

Ожидаемый результат

Умение распознавать и понимать свои чувства;
Снижение эмоционального напряжения;
Приобретение навыков в восприятии личных границ во время общения;
Расширение способов реагирования при взаимодействии с другими людьми.

«ПЛАСТИЛИНОВЫЙ МИР ЖЕЛАНИЙ»

Цель

Создание условий для гармонизации психоэмоционального состояния.

Методы

- Групповой метод работы
- Лепка
- Арт-терапия
- Игровые упражнения
- МАК

Ожидаемый результат

- Умение распознавать и понимать свои чувства;
- Формирование творческого отношения к жизни;
- Развитие скрытых способностей для решения жизненных задач;
- Проявление уверенности в своих силах, развитие самооценки и самоконтроля;
- Снижение эмоционального напряжения.

«КРИЗИС-СТУПЕНЬ В САМОРАЗВИТИИ»

Цель

Улучшение психологического состояния, развитие навыков целеполагания, уверенности и психоэмоциональной саморегуляции.

Методы

МАСТЕР – КЛАСС (ВЗРОСЛЫЕ,
СТУДЕНТЫ, ШКОЛЬНИКИ
СТАРШИХ КЛАССОВ)

- Работа в парах и группе
- Игровые упражнения
- Релаксационные техники

Ожидаемый результат

- Умение распознавать и понимать свои чувства и желания;
- Снижение эмоционального напряжения;
- Приобретение навыков в восприятии личных границ во время общения;
- Расширение способов реагирования при взаимодействии с другими людьми.

«ПОБЕДИ СВОЮ ЗАВИСИМОСТЬ»

Цель

Формирование практических навыков для осознания и преодоления зависимого поведения.

Методы

Мастер - класс
(взрослые, студенты,
школьники старших классов)

- Групповая работа
- Работа в парах
- Ролевые игры
- Релаксационные техники
- МАК

Ожидаемый результат

- Четкое понимание своей зависимости и ее механизмов;
- Снижение эмоционального напряжения;
- Индивидуальная стратегия избавления от зависимости;
- Укрепление веры в возможности изменений.



БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!

Орешкина Наталья Геннадиевна

+79272535768

lideri.peremen@gmail.com

<https://vk.com/lideryperemen>

лидерыперемен.рф

