



# Феникс

Служба психологического сопровождения  
специалистов помогающих профессий

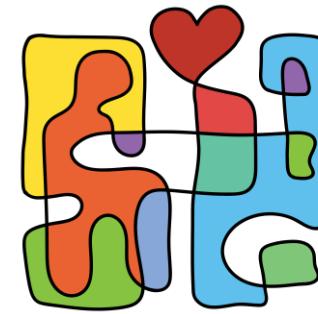
01.03.2025 – 31.01.2026

# 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
- супervизии/интервизации
- 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/Интервизации**

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

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

# Примут участие



# Фестиваль "Психология без границ"



ЛИДЕРЫ ПЕРЕМЕН



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
ФОНДА  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ

# Команда миссии



Владимир Максимов  
клинический психолог



Екатерина Еремеева  
педагог-психолог



Михаил Мекхонюшин  
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



# **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 архетических 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 архитипических 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 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

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 использование русской народной игрушки
- разыгрывать спектакль.

## Методы

ИГРОВАЯ  
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ  
СЕССИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ  
И ПОДРОСТКОВ

Куклотерапия  
сказкотерапия  
игротерапия

## Ожидаемый результат

- научатся обозначать свое
- 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 формирование 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 напряжения 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 психоэмоционального связанного с состоянием напряжения 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**

- успение 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.
- владение 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 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 «Зашитники Отечества»

Учредитель и директор  
Центра психологических исследований РОСТ

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 возвращение к мирной жизни»**

## **Цель**

Усовершенствование знаний, умений и навыков самостоятельной реадаптации 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.



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

# БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!

**Орешкина Наталья Геннадиевна**

+79272535768

lideri.peremen@gmail.com

<https://vk.com/lideryperemen>

лидерыперемен.рф

