**Программа онлайн-семинара**

**«Управление ресурсными состояниями, раскрытие скрытых возможностей человека»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

***дата проведения:***

***30 апреля 2025 года***

***с 17.00 до 18.30 (МСК)***

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Спикер:**  **Наумова Евгения Михайловна,**  кандидат педагогических наук, клинический психолог, патопсихолог, кризисный психолог. |

Москва, 2025

**Раздел 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СЕМИНАРА**

**Цель —** обогащение и углубление знаний в сфере формирования ресурсных состояний и понимание путей развития скрытых возможностей человека.

**Для кого семинар:** для всех, кто заинтересован в саморазвитии, кто стремится к личностному и профессиональному росту через эффективное управление своими ресурсами.

**Актуальность темы:**

В современном мире, в котором идет перегруженность информацией и переменами, управление ресурсными состояниями **—** это новая грамотность. Познавая ресурсные состояния, человек получает возможность полноценно жить и добиваться поставленных целей, более продуктивно выполнять профессиональную деятельность и вести благополучный образ жизни.

В настоящее время наш внутренний ресурс, как и финансовое состояние, нуждается в «заработке» и постоянном накоплении. Поэтому актуальность выбора данной темы очевиден.

*Практическая значимость:* на семинаре будут разобраны практические инструменты управления ресурсными состояниями.

* 1. **Представление спикера семинара**

|  |
| --- |
| **Наумова Евгения Михайловна**,  кандидат педагогических наук, клинический психолог;   * патопсихолог; * кризисный психолог; * преподаватель в колледже экономических международных связей г. Москва.   ***dgien3000@gmail.com***  ***+7 9106647922*** |

**Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ семинара**

**2.1. Краткое содержание**

**Продолжительность ~ 90 минут**

**Тайминг**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Приветствие. Представление | 2 мин |
| 1. Понятие «ресурсные состояния» | 3 мин |
| 1. «Что значит управлять ресурсными состояниями?» | 5 мин |
| 1. Ресурсы современного человека. Дополнительные ресурсы, на которые не обращают внимания… | 10 мин |
| 1. Пути развития скрытых возможностей | 15 мин |
| 1. Тормозы развития скрытых возможностей | 15 мин |
| 1. Как войти или вернуться в ресурсное состояние? | 1. мин |
| 1. Техники поддержания ресурсных состояний | 1. мин |
| 1. Развитие трех сил. Упражнения трех сил | 1. мин |
| 1. Выводы. Определенные состояния. Ответы на вопросы. | 10 мин |