**Программа онлайн - семинара**

### «Когда села батарейка. Как вернуть жизненный тонус»

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

***срок проведения:***

***29 марта 2023 года с 17.00 до 19.00 (МСК)***

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Спикер:**  **Мусатова В.Ю.**  клинический психолог, детский нейропсихолог |

Москва, 2023

**Раздел 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНИНГА**

**Цель:** улучшить работу памяти, научиться восстанавливать энергетический потенциал мозга, научиться с помощью нейропсихологических упражнений восстанавливать растраченный ресурс, повышать мотивацию, увеличивать концентрацию внимания и усидчивость, более эффективно решать рабочие задачи и т.д.

**Для кого тренинг:** приглашаем слушателей всех возрастов и профессий.

**Актуальность темы тренинга:** в настоящее время мир диктует нам активный образ жизни. Большое количество информации, которое необходимо запоминать, дедлайны, которые жужжат в голове и не дают спокойно заснуть, вирусы, которые оказываются нейротоксичными и приводят к осложнениям, как минимум к усталости. Понятие хронической усталости, в целом, укоренилось в нашем разговорном сленге и как будто стало нормой жизни. Но это не так! Намного приятнее жить активной и счастливой жизнью, когда твое состояние достаточно бодрое и тебя от усталости не раздражают рабочие задачи.

На данном тренинге мы разберем причины почему состояние усталости возникает, почему садится наша «батарейка», поговорим о том, куда мы растрачиваем нашу энергию и силы, и о том, как эту энергию восстановить.  
*Практическая значимость:*показать слушателям нейропсихологические упражнения, зарядки, полезные привычки, которые помогут восстановить энергетический потенциал для выполнения повседневных дел и не только.

**Что необходимо приготовить к тренингу:** Листы бумаги, ручка, карандаши (простой, цветные), мячи (можно теннисные).

* 1. **Представление спикера тренинга**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Практикующий нейропсихолог, клинический психолог, автор тренинговых программ для подростков, автор семинаров и курсов повышения квалификации для родителей и специалистов   * Ведет просветительский блог * В настоящее время работает в рамках нейропсихологического подхода (нейропсихологическая диагностика и коррекция) с детьми от 2- 15 лет, а также со взрослыми в рамках программы «Гимнастика мозга»   [viktoria.tselikova@yandex.ru](mailto:viktoria.tselikova@yandex.ru) @musatova\_psy |

**Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ тренинга**

**2.1. Краткое содержание**

**Продолжительность ~ 2 часа**

**Тайминг**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Вводное слово | 17.00-17.05 |
| 1. Формат проведения тренинга | 17.05-17.10 |
| 1. Нейроанатомия энергии (структуры головного мозга, которые дают нам энергетический потенциал) | 17.10-17.20 |
| 1. «Энергетические вампиры»: факторы, на которые мы направляем свою энергию | 17.20-17.50 |
| 1. Физиологическая сторона усталости | 17.50-18.20 |
| 1. Нейролайфхаки и упражнения для восстановления энергетического потенциала | 18.20-18.50 |
| 1. Завершающее слово. Обратная связь и ответы на вопросы участников | 18.50-19.00 |

**Приложение**

Примеры упражнений:

**Движения, пересекающие среднюю линию тела:**

**Упражнение «Перекрестные шаги».** Шагаем на месте, касаясь правым предплечьем левого бедра и наоборот. Нужно стараться нести плечо к бедру, а не локоть к коленке. Во время выполнения упражнения необходимо, чтобы губы были расслаблены. На первых порах необходимо выполнять упражнение медленно, чтобы прочувствовать свое тело.

**Упражнение «Слон».** Встаем прямо, немного сгибаем ноги в коленях. Нужно прижать правое ухо к правому плечу и вытянуть правую руку вперед. Этой рукой нужно нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку, начиная от центра и вправо-вверх. Нижняя часть туловища должна оставаться неподвижной, при этом глазами нужно следить за кончиками пальцев. Выполняем упражнение для обеих рук.

**Упражнение «Ленивые восьмерки».** Встаем прямо, ноги ставим на ширине плеч. Вытягиваем перед собой правую руку (кулак сжат, большой палец выпрямлен). Смотрим на кончик пальца. Начинаем движение вправо-вверх, рисуя перед собой пальцем в воздухе горизонтальную восьмерку. Середина восьмерки должна быть на одном уровне со срединной линией тела. Повторяем упражнение несколько раз, после этого меняем руку. Затем сцепляем руки в замок, большие пальцы должны быть перекрещены и опять рисуем восьмерку в воздухе, но двумя руками. Голова должна оставаться неподвижной, следим за движениями глазами.

**Растягивающие упражнения:**

**Упражнение «Сова».** Левой рукой захватываем мышцы правого плеча. Далее поворачиваем голову, чтобы взглянуть назад через левое плечо, делая вдох, сохраняя при этом плечи прямыми. Затем опускаем подбородок на грудь, делаем вдох и расслабляем плечи. Повторяем упражнение с другой рукой.

**Упражнение «Заземлитель».** Стоим, разведя ноги в стороны. Правую ступню направляем вправо, а левую прямо вперед. На выдохе сгибаем правое колено, на вдохе – выпрямляем его. Во время упражнения руки должны быть плотно прижаты к пояснице. Количество повторений – 3 раза (для каждой ноги).

**Упражнение «Сгибание стопы».** Оно способствует быстрому включению языковых функций мозга. Садимся на стул, кладем правую стопу на левое колено. Начинаем массировать места напряжения мышц в лодыжке, икре под коленом. Одновременно с этим нужно сгибать ступню к себе и от себя. Повторяем с обеими ногами.

**Энергетические упражнения:**

**Упражнение «Кнопки мозга».** Кладем правую руку на пупок, левую – на нижнее основание ключицы по правую сторону от грудины. Левой рукой массируем основание ключицы, держа другую руку на пупке. Затем меняем руки и повторяем действие.

**Упражнение «Энергетическая зевота».** Изображаем зевание, при этом плотно закрывая глаза и массируя зоны соединения челюстей. Данные действия нужно сопровождать глубоким звуком зевания. Продолжительность – 1-2 минуты.

**Упражнение «Кнопки Земли».** Перед выполнением упражнения нужно прикоснуться двумя пальцами правой руки к точкам, которые расположены под нижней губой. Левая рука при этом должна прикоснуться верхнего края лобовой кости. Делаем вдох, продолжаем дышать ровно и глубоко, держа при этом руки на точках.

**Упражнения для позитивного мышления:**

**Упражнение «Крюки».** Встаем прямо, ноги скрещены. Руки вытягиваем перед собой, перекрещиваем и соединяем ладони в замок. Сгибаем локти, выворачивая кисти вовнутрь, прижав их к груди таким образом, чтобы локти были направлены вниз. Язык прижимаем к нёбу за верхними зубами, взгляд направлен вверх. Дышать нужно ровно и спокойно. Далее расставляем ноги на ширину плеч, голову наклоняем вперед, глаза опускаем. Руки лодочкой внизу. Пальцы должны касаться друг друга. В таком положении стоим не более одной минуты.

**Упражнение «Позитивные точки».** Прикасаемся кончиками пальцев каждой руки к точкам, которые находятся над центром каждого глаза и на средней линии между бровями и линией роста волос. Прикосновения должны быть легкими (держим пальцы до появления легкой пульсации).

**Упражнение «Шляпа мышления».** Большими и указательными пальцами рук оттягиваем уши немного назад, расправляя их. Массируем уши, начиная с верхнего края и заканчивая мочкой. Количество повторений – не менее 3.