



Программа онлайн – тренинга

Искусство расслабления в мире тотального перфекционизма

Спикер: Галич Татьяна Викторовна
Кандидат психологических наук,
специалист в области проживания
кризисных состояний

30 августа 2023 года с 17.00 до 19.00 (МСК)

Москва 2023

Приглашаем к участию

Всех кто устал от безжалостной самокритики и стремится к объективной оценке собственных возможностей.



Галич Татьяна Викторовна



- Кандидат психологических наук;
- Психолог;
- Эксперт в области проживания длительного стресса и кризиса;
- Более 20 лет практики работы психологом, ведущим тренингов, преподавателем психологии;
- Автор научных публикаций, психокоррекционных программ, учебных пособий

t_galich@list.ru

ТГ: @TanyaGalitch

Общая характеристика тренинга

Цель

Формирование навыка снижения уровня стресса.



Практическая значимость

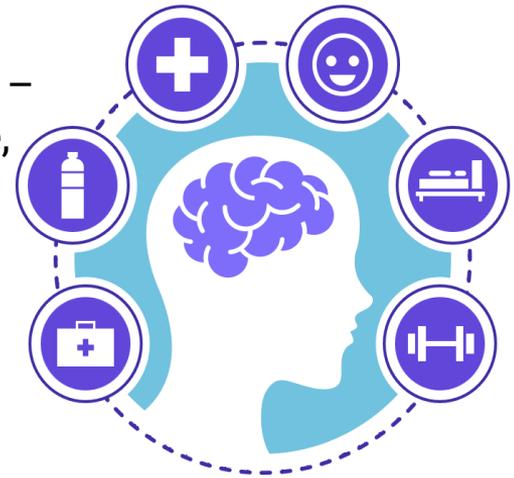
На тренинге будут разобраны практические приемы диагностики и коррекции внутренних факторов стресса и приемы психоэмоционального расслабления. А также проговорим о создании поддерживающей системы жизни.

Актуальность темы

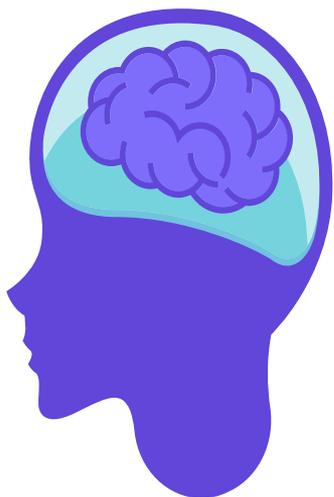
Хронический стресс является одной из основных причин неблагополучия современного человека. Можно с уверенностью утверждать, что именно стресс становится ключевым фактором в развитии многих хронических заболеваний, нарушений ментального здоровья и проблем в отношениях.

С одной стороны, нас учат бороться со стрессом, а с другой – мы постоянно испытываем такое сильное социальное давление, что сами начинаем создавать повод для стресса буквально «из ничего».

Одним из серьезных «врагов» современного человека стал перфекционизм. Постоянное вовлечение в необъявленное соревнование заставляет человека постоянно находиться в напряжении.



Краткое содержание



1. Приветствие. Представление.	5 мин
2. Мини-лекция 1. «Внешние и внутренние факторы стрессы в жизни современного человека»	10 мин
3. Экспресс-диагностика уровня стресса	10 мин
4. Упражнение «Карта жизни». Цель: определение факторов внешнего и внутреннего стресса	20 мин
5. Мини-лекция 2. «Перфекционизм и синдром самозванца в жизни современного человека»	10 мин
6. Упражнение «Само совершенство» Цель: определить токсичные установки и точки социального давления	20 мин
7. Мини-лекция 3. «Токсичная и поддерживающая среда»	10 мин
8. Упражнение «Моя новая жизнь» Цель: создание поддерживающей среды	20 мин
9. Общая практика. «Приемы снятия напряжения»	10 мин
10. Подведение итогов	5 мин

Продолжительность ~ 2 часа

Приложение



Экспресс-диагностика уровня стресса

Приемы снятия напряжения

Упражнение «Карта жизни»

Упражнение «Само совершенство»

Упражнение «Моя новая жизнь»

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ



Спасибо за внимание!

<https://infourok.ru/>