

ИНФОУРОК

ведущий образовательный
портал России

Министерство просвещения
Министерство науки и высшего
образования



Программа онлайн-тренинга

Практические шаги к свободе от тревожных мыслей

Бортновская Ольга Ивановна

преподаватель психологии, практикующий
семейный/детский/подростковый психолог

7 АВГУСТА 2024 С 17:00 ДО 19:00 (МСК)

Москва, 2024 г.

Для кого тренинг

1. Взрослые люди, испытывающие хронические или периодические проявления тревожности, беспокойства, навязчивые негативные мысли.
2. Подростки и молодые люди, сталкивающиеся с повышенной тревожностью в связи с учебой, социальной адаптацией, личностным развитием.
3. Специалисты помогающих профессий (психологи, консультанты, педагоги), которые хотят расширить свой арсенал методов работы с тревожными состояниями клиентов.
4. Родители, воспитывающие детей с признаками повышенной тревожности или тревожных расстройств, с целью помочь ребенку.
5. Представители бизнеса, руководители, предприниматели, стремящиеся овладеть навыками управления собственными тревожными мыслями для повышения эффективности и снижения стресса.



Общая характеристика тренинга

Цель

Выработка эффективных практических навыков и стратегий для преодоления тревожных мыслей и состояний.

Практическая значимость

Практическая значимость тренинга состоит в том, что он предоставляет участникам действенные инструменты для эффективного совладания с тревожными мыслями и состояниями, что способствует повышению их психологического благополучия, стрессоустойчивости и качества жизни в целом.



Актуальность темы тренинга

- Рост тревожных расстройств в современном обществе. Согласно данным ВОЗ, тревожные расстройства являются одними из наиболее распространенных психических проблем в мире. Их распространенность продолжает увеличиваться, особенно в условиях пандемии и социальной нестабильности.
- Негативное влияние тревоги на качество жизни. Тревожные мысли и состояния оказывают разрушительное воздействие на физическое и психическое здоровье человека, его повседневное функционирование, межличностные отношения и достижение целей.
- Недостаточная осведомленность и навыки управления тревогой. Многие люди не обладают эффективными стратегиями совладания с тревожными мыслями, что усугубляет их состояние и приводит к хронификации проблемы.
- Необходимость развития практических навыков. Существует потребность в обучении конкретным техникам и инструментам, которые помогут людям научиться управлять тревогой и обретать большую свободу действий.
- Запрос на поддержку в преодолении тревожности. Многие люди нуждаются в дополнительной психологической помощи и поддержке для того, чтобы справиться с тревожными состояниями и восстановить гармонию в своей жизни.

Таким образом, тема тренинга отвечает актуальным запросам современного общества и имеет большое практическое значение для улучшения благополучия и качества жизни людей.



Бортновская Ольга Ивановна

Клинический психолог, практикующий психолог
в сфере детской и семейной психологии

- Педагог по работе с детьми с трудностями в развитии
- Опыт работы более 15 лет
- Преподаватель, автор курсов дистанционного обучения по педагогике, психологии:
<https://infourok.ru/kursy/208.html>
- Спикер образовательных конференций
- Учредитель Академии ментального здоровья (MQ)

obprofi@yandex.ru | @obprofi | +7 (968) 916-85-27

Краткое содержание тренинга

- 1. Знакомство – 5 минут**
- 2. Диагностика тревоги – 25 минут**
 - Как выявить тревожные мысли
 - Тревога как адаптация
 - Правила и убеждения тревоги
- 3. Работа над тревогой, через разные процессы – 60 минут**
 - Изолированные фобии
 - Социальная тревожность
- 4. Ответы на вопросы участников – 30 минут**
 - Прогрессивная мышечная релаксация
 - Осознанность
 - Эмоциональный интеллект в борьбе с тревожностью
 - Как поладить со своей тревогой.
 - Как справиться с тревожными мыслями.

Продолжительность ~ 2 часа

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

ИНФОУРОК

ведущий образовательный
портал России

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

[INFOUROK.RU/KURSY](https://infourok.ru/kursy) | [INFOUROK.RU/MEROPRIYATIYA](https://infourok.ru/meropriyatiya)