

 ИНФОУРОК

Программа онлайн-тренинга

СТРЕСС В ЖИЗНИ.

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ И НАЛАДИТЬ КОНТАКТ С ТЕЛОМ?

13 МАЯ 2026 С 17:00 ДО 18:30 (МСК)

Семейный психолог, вокало-терапевт

Евгения Заботина

Москва, 2026 г.

ДЛЯ КОГО ТРЕНИНГ

Приглашаем педагогов, родителей, людей, испытывающих стресс, специалистов помогающих профессий, для всех, кто стремится к самопознанию и хочет выстроить контакт с телом и эмоциями.





ЦЕЛЬ

Дать простые и доступные инструменты управления стрессом «здесь и сейчас» через дыхание, голос и телесные практики.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ

Участники узнают способы проживать эмоции через голос и тело, возвращения к ресурсу, а также распознавания истинных потребностей и желаний.

АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ ТРЕНИНГА

Стресс неизбежно сопровождает современного человека: высокий темп жизни, информационная перегрузка и эмоциональное напряжение стали привычным фоном. Хронический стресс ведет к истощению ресурсов организма, потере контакта с собой и накоплению телесных зажимов. Стресс неизбежен, но человек способен выбирать свою реакцию на него. Для этого важно осознавать телесные проявления, которые возникают быстрее, чем любые осознанные решения.

Именно работа с телом, голосом и дыханием позволяет быстро и экологично снять напряжение. Тренинг знакомит с инструментами вокалотерапии, дыхательными и телесными практиками для снижения стресса и восстановления внутреннего баланса.

ЕВГЕНИЯ ЗАБОТИНА

Семейный психолог, вокало-терапевт

- Певица и автор песен;
- Сертифицированный гештальт-терапевт с личной практикой более 300 часов;
- Личная и групповая супервизия – 250 часов;
- Ведущая групповых авторских программ;
- Участница и спикер международных конференций.



КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

1. Вводная часть – 20 минут
2. Блок 1. Стресс и телесные реакции – 20 минут
3. Блок 2. Практическая часть – 35 минут
4. Завершение – 15 минут

Продолжительность ~ 1,5 часа

 **ИНФОУРОК**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

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