

Время (местное время)	Программа мероприятия Умный маршрут: ментальное здоровье	
11:00-11:20	Официальное открытие. Вступительное слово приглашенных гостей, спикеров, ведущего	
11:20 - 12:00	<p align="center">Как заботиться о ментальном здоровье (дискуссия)</p> <p align="center">Галина Филатова Илья Благов Ирина Страчкова Владимир Варнавский</p> <p>Участники приобретут навыки заботы о своем ментальном здоровье, а также узнают, как сохранить ментальное здоровье близких людей</p>	
	Перерыв. Участники расходятся по группам	
12:00 - 12:10	Ауд. 1 (Группа 1)	Ауд. 2 (Группа 2)
12:10 - 12:50	<p>Здоровая самооценка и любовь к себе: краткий и эффективный гайд</p> <ul style="list-style-type: none"> - Как наша самооценка зависит от отношения наших близких <ul style="list-style-type: none"> - Из чего состоит наша самооценка - Что значит понятие истинной самости и как ее найти <ul style="list-style-type: none"> - Как и когда формируется наша самооценка - С чего начинается любовь к себе? - Как повысить самооценку <p>Участники узнают, как начать корректировать свою самооценку, где найти ресурсы для саморазвития и продолжительной работы над собой</p> <p>Галина Филатова - неопсихолог, Практик Access Bars, психолого-педагогическое сопровождение дистанционных образовательных проектов, автор и ведущая тренингов, лидер сообщества ProЖенщины</p>	<p>Эмоциональный этикет: от теории к действиям (мастер-класс)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Принципы эмоциональной гигиены - Эмпатия: как сочувствовать, не разрушая себя - Как правильно наблюдать за эмоциями? - Чем отличаются позитивные и негативные эмоции - Экологичные способы проживания эмоций - Использование таблицы чувств, эмоций, состояний <p>Участники узнают, как правильно и экологично проживать эмоции не вредя себе и своим близким</p> <p>Илья Благов - клинический психолог</p>
12:50-13:00	Перерыв	
13:00-13:40	<p>Тревожьтесь на здоровье! Как современному человеку обрести спокойствие (мастер-класс)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Как распознать тревогу? - Различие видов тревожности - Стресс и дистресс - польза или вред? - Упражнения на расслабление <p>- Навыки саморегуляции психоэмоциональных процессов для стабильного завтра</p> <p>Участники изучат экспресс-методики, которые помогут снизить уровень тревожности и обрести спокойствие</p> <p>Владимир Варнавский - Медицинский Блогер-амбасадор скорой помощи. Создатель телеграмм канала "По ту сторону спасения". Автор самого крупного блога о Скорой Помощи, действующий сотрудник Скорой Помощи, Автор будущей книги о работе в скорой помощи</p>	<p>Арт-терапия в работе с эмоциями и чувствами (мастер-класс)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Творчество, как механизм адаптации неопределенному времени - Где живут наши чувства и как их изобразить красками - Невербальное общение при помощи арт-терапии <ul style="list-style-type: none"> - Цветовыражение чувств и эмоций - Профилактика состояний творчеством <p>Участники на практике увидят, как творческая энергия может стать опорой</p> <p>Желаемый спикер:</p> <p>Ирина Страчкова - Автор более 100 статей по темам психологии, профайлинга и верификации лжи, специалист по составлению психологических профилей, супервизор полиграфных проверок.</p>
13:40-13:55	Перерыв	
13:55-14:35	<p>Арт-терапия в работе с эмоциями и чувствами (мастер-класс)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Творчество, как механизм адаптации неопределенному времени - Где живут наши чувства и как их изобразить красками - Невербальное общение при помощи арт-терапии <ul style="list-style-type: none"> - Цветовыражение чувств и эмоций - Профилактика состояний творчеством <p>Участники на практике увидят, как творческая энергия может стать опорой</p> <p>Желаемый спикер:</p> <p>Ирина Страчкова - Автор более 100 статей по темам психологии, профайлинга и верификации лжи, специалист по составлению психологических профилей, супервизор полиграфных проверок.</p>	<p>Тревожьтесь на здоровье! Как современному человеку обрести спокойствие (мастер-класс)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Как распознать тревогу? - Различие видов тревожности - Стресс и дистресс - польза или вред? - Упражнения на расслабление <p>- Навыки саморегуляции психоэмоциональных процессов для стабильного завтра</p> <p>Участники изучат экспресс-методики, которые помогут снизить уровень тревожности и обрести спокойствие</p> <p>Владимир Варнавский - Медицинский Блогер-амбасадор скорой помощи. Создатель телеграмм канала "По ту сторону спасения". Автор самого крупного блога о Скорой Помощи, действующий сотрудник Скорой Помощи, Автор будущей книги о работе в скорой помощи</p>
14:35-14:45	Перерыв	

**Культура счастья: применяем на практике
(лекция-интерактив)**

- Работа со стрессом, тревогой, хронической усталостью, прокрастинацией
- Модели, практики и инструменты жизнестойкости
- Нейтрализация токсичной среды
- Где искать источники энергии
- Как находить и развивать в себе сильные стороны своей личности
- Практики социального благополучия

Участники познакомятся с инструментами позитивной стратегии для жизни

Галина Филатова - неопсихолог, Практик Access Bars, психолого-педагогическое сопровождение дистанционных образовательных проектов, автор и ведущая тренингов
, лидер сообщества ProЖенщины

14:45-15:45