

СТАРТ
ПРОГРАММЫ:

20 июня

СЕНЕЖ
МАСТЕРСКАЯ УПРАВЛЕНИЯ

РОССИЯ –
СТРАНА
ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Образовательный проект

НА СВЯЗИ

с самим собой и своими близкими



Цель:

снизить уровень страха
перед неопределенностью
в современной жизни

Экспертами программы станут
профессиональные психологи-
практики, которые расскажут
о техниках по снижению уровня
тревожности, самоконтролю
и методиках психологической
поддержки

Программа включает 2 этапа:

Этап 1.

работа со своим внутренним
состоянием

Этап 2.

подготовка к оказанию помощи
близким

*До начала обучения вам доступно
12 практических инструментов
и медиа-рубрика «Что делать, если...»*

■ **ФОРМАТ:** трансляции в Telegram

Узнать больше и зарегистрироваться
можно на сайте – <https://nasvyazi-rsv.ru/>



РОССИЯ –
СТРАНА
ВОЗМОЖНОСТЕЙ



ФЕНЕЖ

МАСТЕРСКАЯ УПРАВЛЕНИЯ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ
«НА СВЯЗИ»



Образовательное мероприятие «На связи»

1

Цель: подготовить «пул» лидеров с основами базовой психологической поддержки.

Задачи:

- Развить компетенции участников проекта для оказания ими адресной помощи себе самим и людям в сложной психологической ситуации
- Практиковать опыт «в моменте» и оперативно встраивать базовые психологические инструменты поддержки, а именно:
 - Быть «в ресурсе» самому
 - Поддерживать близких (семья, трудовой коллектив, профессиональное сообщество)

Целевая аудитория: лидеры мнений, лидеры общественных изменений, студенты вузов, участники конкурсов платформы «Россия – страна возможностей», всероссийской акции «МыВместе», партнерских проектов Мастерской управления «Сенеж», Российского общества «Знание»



Образовательное мероприятие «На связи» (1 модуль. На связи с самим собой)

2

СПИКЕРЫ:

1.1

Скорая помощь самому себе:
диалог про силу личности и
ответственность



Асатуров Сергей

Директор Центра социальной помощи семье и детям г. Ростова-на-Дону, медицинский (клинический) психолог

- Руководитель направления "Психологическая помощь населению" в Ростовской области ВОД "Волонтеры-медики". Волонтер-психолог Общероссийской акции взаимопомощи #МыВместе,
- На горячей линии Главного управления МЧС России по Ростовской области



Таранов Вячеслав

Управляющий партнёр компании TeamExpert

- Консультант первых лиц крупнейших российских и международных компаний
- Эксперт в развитии лидеров и команд

1.2

Регулярный анти-стресс:
«путешествие» в когнитивные и
эмоциональные заблуждения



Хорс Михаил

Клинический психолог-аддиктолог, ведущий телепрограммы «На приёме у психолога»

- Лауреат национальной премии «Золотая психея»
- Член «Союза охраны психического здоровья»
- Член «Профессиональной гильдии психологов»



Виктория Шиманская

Доктор психологии, основатель SKILLFOLIO.ru

- Российский эксперт по развитию эмоционального интеллекта
- Преподаватель Мастерской управления «Сенеж» и ведущих российских вузов



Образовательное мероприятие «На связи» (2 модуль. На связи с близкими)

2

СПИКЕРЫ:

2.1

Скорая психологическая
поддержка близких: мифы и
реальность про агрессию и
слезы



Татьяна Синицына

Экстремальный психолог, клинический психолог, спасатель МЧС России

- Преподаватель цикла «Клиническая психология» Центральной государственной медицинской академии Управления делами президента РФ»
- Преподаватель в МГУ им. М.В. Ломоносова, факультет политологии, конфликтологии



Асатуров Сергей

Директор Центра социальной помощи семье и детям г. Ростова-на-Дону, медицинский (клинический) психолог

- Руководитель направления "Психологическая помощь населению" в Ростовской области ВОД "Волонтеры-медики". Волонтер-психолог Общероссийской акции взаимопомощи #МыВместе,
- На горячей линии Главного управления МЧС России по Ростовской области

2.2

Регулярная и антикризисная
поддержка близких



Дамир Нигматянов

Бизнес – тренер, консультант

- Руководитель наблюдательного совета общероссийской общественной организации «Общее Дело»
- Основатель компании ITQuick
- Академический директор программ кадрового резерва Корпоративного Университета ПАО Газпром нефть



Остроменский Владимир

Главный врач и исполнительный директор московских филиалов «Клиники доктора Фомина»

- Выпускник программы «Школа тренеров и модераторов» Мастерской управления «Сенеж»

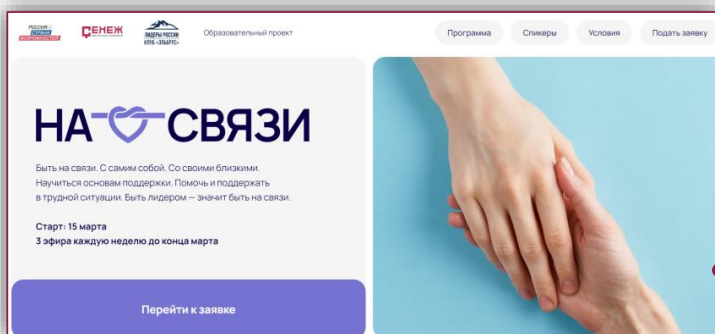


Образовательное мероприятие «На связи» (Инструменты)

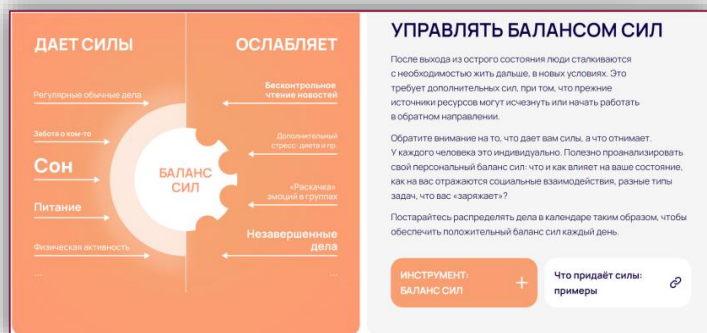


3

ИНСТРУМЕНТЫ И КАНАЛЫ КОММУНИКАЦИИ:

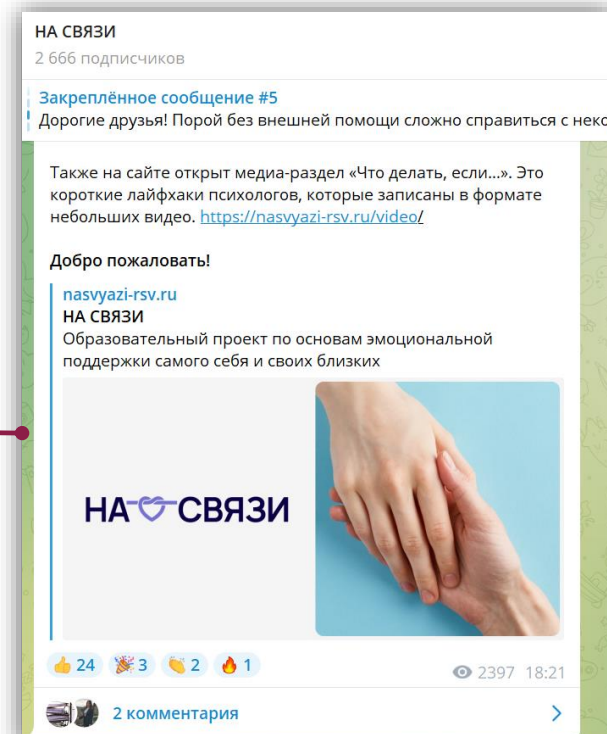


Лендинг проекта
и 12 инструментов
для самостоятельной
работы



Telegram-канал
и онлайн-трансляции

<https://nasvyazi-rsv.ru/>





Образовательное мероприятие «На связи»

4

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Александра Георгиевна Петрова

Ответить



НА СВЯЗИ

Уважаемые участники! Благодарим всех, ...
Бесценный опыт! Спасибо организаторам! 😊 17:27

Уверена, что всем участникам-слушателям вебинаров сейчас очень ГРУСТНО, грустно от того что наши интересные встречи подошли к завершению! Но зато все мы стали намного мудрее!!! Спасибо вам за ЭТО! 18:20

Благодарю за интересный эфир, тема непростая. И это очень хорошо, что такая тема была поднята. Многие родители в суете деятельности забывают о хрупкости детской души. Да и не детской тоже, и не только родители..... Спасибо спикерам и ведущим, что привлекаете внимание к этому вопросу. 0:19

Выражаю огромную благодарность 🙏 за ваш вебинар и проект в целом.
Рекомендации и советы, которые вы освещаете очень ценны. Спасибо вам.

Трансляцию смотрела в записи. Очень актуальные вопросы поднимались и действительно дельные ответы экспертов были получены.

По завершении трансляции ощутила заряд позитива, новое направление мысли и решила перечитать «Волшебника изумрудного города»))). Очень уважаю креативное решение сложных вопросов!!!

Благодарю ❤️❤️❤️

Спасибо большое! Огромное удовольствие иметь дело с профессионалами. Очень полезная и нужная информация, в очень доступной и понятной форме 🙌🙌🔥 изменено 9:19

Благодарю за интересный вебинар, очень информативно и содержательно. Спикеры говорили доступно и просто о сложных вопросах. Логичная и динамичная подача информации и час эфира пролетел на одном дыхании. Спасибо всем ведущим и организаторам вебинара! 8:31



Образовательное мероприятие «На связи»



5

НОВЫЙ ПОТОК ОБУЧЕНИЯ

Старт программы – 20 июня
2022 года
РЕГИСТРАЦИЯ ОТКРЫТА!

МЕДИА-РУБРИКА «ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...»

Материалы рубрики открываются
последовательно — согласно графику вебинаров

НА СВЯЗИ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ
ИСПЫТЫВАЕШЬ
СТРЕСС?



12. Павел Ершов. Врач, директор АНО «Центр поддержки здоровья и долголетия населения», тренер Мастерской управления «Сенеж»

НА СВЯЗИ

ЧТО ДЕЛАТЬ И КУДА
БЕЖАТЬ, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕКУ
НЕДОСТАТОЧНО
ТОВАРИЩЕСКОЙ
ПОМОЩИ?



11. Павел Савчук. Председатель Российского Красного креста

НА СВЯЗИ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ
ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ
ТРЕВОГУ, А РЯДОМ
РЕБЕНОК?



10. Виктория Шиманская. Доктор психологии, создатель SKILLFOLIO.ru — цифровой университет диагностики и развития soft skills

СОДЕРЖАНИЕ	02
НА СВЯЗИ С САМИМ СОБОЙ	
Карта Эмоций	04
Держаться над чертой	06
Заземление	08
Полчаса тревоги	10
Баланс сил	12
Дневник пользы	14

НА СВЯЗИ С БЛИЗКИМИ	
Действия по фазам стресса	17
Поддерживать женщин и мужчин	19
При остром стрессе	21
Поддерживающий диалог	23
План заботы о себе	25
Поддерживать команду	27

- Программа состоит из 4-х вебинаров: 22, 24, 27 и 29 июня.
- Все трансляции будут проходить онлайн в телеграм-канале «На связи», в который можно перейти, пройдя регистрацию.
- Пройти регистрацию можно, перейдя на сайт «На связи» по ссылке: <https://nasvyazi-rsv.ru/> или по указанному выше QR-коду, нажав на кнопку: «Подать заявку».
- Также все трансляции будут доступны в записи и их можно будет смотреть в любое удобное время.
- Кроме того, участникам доступен чат, в котором можно задавать вопросы и делиться своим мнением и эмоциями.