

Онлайн-конференция
ПСИ-ЭКСПЕРТ. Антистресс
19-21 декабря 2023

ВТОРНИК, 19 ДЕКАБРЯ		
09:45	Открытие конференции. Вступительное слово	
10:00	Восстановление внутреннего огня: как гореть и не сгорать	Леонид Николаев
11:00	Рост после разрушения. восстановление после потерь	Ольга Гаркавец
12:00	Ассертивность. Умение изменить ситуацию экологичным способом	Любовь Родионова
13:00	Перерыв	
13:30	Найти ресурс. Актуализация ресурсного потенциала человека	Варвара Оленич
14:30	То, что делает нас сильнее. Качаем мышцу резильентности	Екатерина Крит
15:30	Итоги 1 дня	

СРЕДА, 20 ДЕКАБРЯ		
09:45	Открытие 2 дня	
10:00	Работа с прокрастинацией	Наталья Даценко
11:00	Антистрессовый чемоданчик в работе психолога с детьми и подростками	Юлия Нагорская
12:00	Стресс как внутренняя игра	Аида Затцепина
13:00	Перерыв	
13:30	Как родителям заботиться о себе без чувства вины?	Мария Кускова
14:30	Арт и телесная терапия как способ расслабления и снятия напряжения	Юлия Коротаева
15:30	Итоги 2 дня	

ЧЕТВЕРГ, 21 ДЕКАБРЯ		
09:45	Открытие 3 дня	
10:00	Найди ресурс в медитации	Татьяна Лемешко
11:00	Как нарушители границ пожирают нашу энергию. Работа с границами	Катерина Жук
12:00	Остаться живым. Мостик к ресурсным частям себя в стрессовых ситуациях	Евгения Архипенко
13:00	Перерыв	
13:30	Возбуждение и удовольствие в жизни и любви	Татьяна Славина
14:30	Психосоматика стресса: взаимосвязь между эмоциями и физическим здоровьем	Ольга Гаркавец
15:30	Итоги конференции. Розыгрыш подарков	