

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ и КОГНИТИВНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ: ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ И НАВЫКИ

Лекции и семинары основаны на клинической практике и принципах когнитивных наук (КПТ)

- «Предупреждён – вооружен: психологическая безопасность как основа психопрофилактики ментальных расстройств у взрослых и детей» (*открытая интерактивная лекция*)
 - «Как не сойти с ума в мире перемен: навигатор по ключевым навыкам XXI века» (*интерактивная лекция*)
 - «Когнитивная лекция: Сначала мысль — как мышление запускает эмоции и действия»
 - «Личные границы: как быть устойчивым, не задевая чужие»
 - «Хочу туда, не знаю куда: как распознать свои потребности и не сгореть в мире, где нельзя остановиться»
 - «Перфекционизм и прокрастинация: что делать, когда хочется идеально, но всё откладываешь»
 - «ИИ не выгорает. А ты? Психологическая безопасность в цифровом настоящем» (*диалог-дискуссия*)
 - «Как не стать жертвой мошенников: психологическая безопасность и критическое мышление»
 - «Речь — показатель ума и психологической безопасности» (*открытая лекция*)
-

СЕМЬЯ И ВОСПИТАНИЕ: ПСИХОБЕЗОПАСНАЯ СРЕДА ДОМА

Программы с клиническим акцентом на семейную динамику, стресс, деструкции, и профилактику негативных проявлений

- «Психологическая безопасность в семье как основа профилактики разводов»
 - «Конфликтовать нельзя ссориться: значимость конфликтов в супружеских отношениях» (*семинар для пар / психологов*)
 - «Стресс: от рождения до пубертата» — инструкция для родителей по регуляции и профилактике рискованного поведения
 - «Психологическая безопасность в семье как форма профилактической защиты от зависимостей» (*семинар/лекция*)
 - «Наглядно-образное воспитание как профилактика негативных состояний у детей»
 - «Мама, ещё пять минут!» — или «Дети онлайн 24/7»: как установить границы и сохранить доверие
 - «Тихая агрессия и громкое молчание: как и с кого начинается травля»
 - «Школа, в которой не страшно»: профилактика девиации, буллинга, зависимостей
 - «Гаджеты vs книги» (*диалог-дискуссия для родителей*)
-

ОБУЧЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТОВ: ПСИХОПРОФИЛАКТИКА, ВЫГОРАНИЕ, НАВЫКИ

Тренинги и лекции на основе КПТ и клинической практики в сфере

- «Загореться и не выгореть»: профилактика и коррекция профессионального стресса (*семинар для специалистов*)
 - «Сотрудники увольняются друг за другом? Как обеспечить ПБ на рабочем месте» (*семинар для руководителей и предпринимателей*)
 - «Per aspera ad astra: путь психолога» (*интерактивная лекция для старшеклассников, студентов-психологов и др.*)
-

КУЛЬТУРНО-ДУХОВНОЕ И ПРАВОСЛАВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Лекции и дискуссии на пересечении духовных ценностей, когнитивно-поведенческой психотерапии и клинической практики

- «Границы без гордости: как сказать “нет”, не согрешая» (*интерактив для православной молодёжи*)
- «Предотвращение греха с помощью науки: как привести мысли и эмоции в порядок» (*диалог-сессия*)

Возможна разработка других тем, связанных со сферой научно-исследовательского и практического интереса