

## "STOP STRESS" Online Camp

16.05.24 19.00-21.00

### Старт кэмп. Вводная лекция.

#### Содержание:

1. Что такое эмоциональное выгорание
2. Его признаки, как оно проявляется, фазы эмоционального выгорания
3. Знакомство с группой (истории, запрос)
4. Участники группы определяют своё эмоциональное выгорание, причины возникновения и как оно проявляется в их жизни (домашнее задание)

Спикер: Татьяна С. - психолог. Семейный психолог. Коуч. Работает с эмоциональным выгоранием, сложными жизненными ситуациями. Эксперт по самооценке. Сотрудничает с международной организацией ООН по делам беженцев в Беларуси (проект по трудоустройству в РБ).

22.05.2024 19.00-21.00

### Лекция: Проснул(а)ся - уже устал(а).

#### Содержание:

1. В чем причина - лень или дефициты в организме
2. Какие симптомы говорят об этом
3. Что проверить, чтобы выявить дефицит ( список анализов )
4. Где найти свою «батарею»
5. Анемия- «коварная подруга» женщин
6. Кислородный голод - анемия и как с ней справиться

Спикер: Алёна С. - практикующий врач общей практики. Нутрициолог Последователь школы к м н В. Антилевского.

23.05.2024 19.00-21.00

### Практика + Лекция: Эмоциональное выгорание в отношениях.

#### Содержание:

1. Обратная связь по домашнему заданию
2. Эмоциональное выгорание в отношениях: причины появления, как проявляется.
3. Отличие мужского и женского эмоционального выгорания в отношениях.
4. Тест на диагностику семейных отношений (домашнее задание)

*5.Рекомендация фильма (обязательный просмотр и обсуждение на следующей встрече)*

Спикер: Татьяна С. - психолог. Семейный психолог. Коуч. Работает с эмоциональным выгоранием, сложными жизненными ситуациями. Эксперт по самооценке. Сотрудничает с международной организацией ООН по делам беженцев в Беларуси (проект по трудоустройству в РБ).

**29.05.2024** 19.00-21.00

**Лекция: Успокой свои надпочечники.**

*Содержание:*

- 1. Наши биоритмы и современный мир*
- 2. Стресс - как влияет на организм*
- 3. Как успокоить себя и быть в балансе*
- 4. Успокой свои надпочечники*
- 5. Скорая помощь нутрицевтиками*

Спикер: Алёна С. - практикующий врач общей практики. Нутрициолог Последователь школы к м н В. Антилевского.

**30.05.2024** 19.00-21.00

**Практика + Лекция: Эмоциональное выгорание мигрантов.**

*Содержание:*

- 1.Обратная связь по домашнему заданию. Обсуждение фильма.*
- 2.Эмоциональное выгорание мигрантов.*
- 3.Новая реальность: с чем сталкивается человек в другой стране?*
- 4.Потеря социального окружения, статуса, достижений, условий жизни.*

*Как помочь себе в этой ситуации?*

- 5.Чувство вины: что оно даёт и как с ним справляться?*
- 6.Состояние жертвы: как оно проявляется и как его убрать?*
- 7.Работа со страхами. Ложный и истинный страх*
- 8.Всё про меня (домашнее задание. Написать все свои страхи,*

*установки, мысли, проблемы на здесь и сейчас)*

*9.Рекомендация фильма (обязательный просмотр и обсуждение на следующей встрече)*

Спикер: Татьяна С. - психолог. Семейный психолог. Коуч. Работает с эмоциональным выгоранием, сложными жизненными ситуациями. Эксперт по самооценке. Сотрудничает с международной организацией ООН по делам беженцев в Беларуси (проект по трудоустройству в РБ).

06.06.2024 19.00-21.00

**Практика + Лекция: Эффект самозванца: я ничего не умею, ничего не знаю.**

*Содержание:*

- 1. Обратная связь по домашнему заданию (работа по замене негативных мыслей и состояний на позитивные. Поиск ресурса. Обсуждение фильма.)*
- 2. Эффект самозванца: я ничего не умею, ничего не знаю.*
- 3. Мне все должны, у меня особая ситуация. Почему не все так думают и не относятся ко мне с такой позиции.*
- 4. Практика «Золушка»*
- 5. Проблемы с самооценкой: признаки заниженной и завышенной самооценки.*

*Их влияние на жизнь человека.*

- 6. Практика (сказкотерапия – решаем одну из ключевых проблем) (домашнее задание)*

Спикер: Татьяна С. - психолог. Семейный психолог. Коуч. Работает с эмоциональным выгоранием, сложными жизненными ситуациями. Эксперт по самооценке. Сотрудничает с международной организацией ООН по делам беженцев в Беларуси (проект по трудоустройству в РБ).

13.06.24 19.00-21.00

**Практика: Сказкотерапия + Разбор личных ситуаций.**

*Содержание:*

- 1. Обратная связь по домашнему заданию (читаем и разбираем сказки, выявляем паттерны поведения и слабые места)*
- 2. Вторая часть сказки (20 – 30 минут отключения от эфира)*

*Дополнительный бонус:*

*Экспресс – разбор личных ситуаций, ответы на вопросы.*

Спикер: Татьяна С. - психолог. Семейный психолог. Коуч. Работает с эмоциональным выгоранием, сложными жизненными ситуациями. Эксперт по самооценке. Сотрудничает с международной организацией ООН по делам беженцев в Беларуси (проект по трудоустройству в РБ).

14.06.2024 19.00-20.30

**Итоговая совместная встреча. Подводим итоги, делимся впечатлениями**

Рефлексия



**Финансирование  
Европейского Союза**