

СТАРТ  
ПРОГРАММЫ:

20  
июня

**ЦЕНЕЖ**  
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

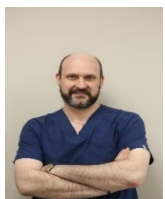
2.2

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»

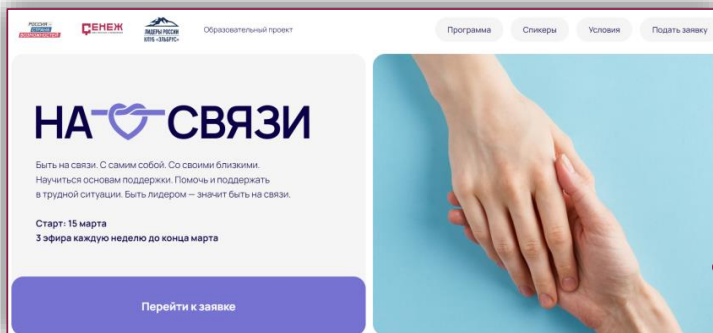


# Образовательное мероприятие «На связи» (Инструменты)



3

## ИНСТРУМЕНТЫ И КАНАЛЫ КОММУНИКАЦИИ:

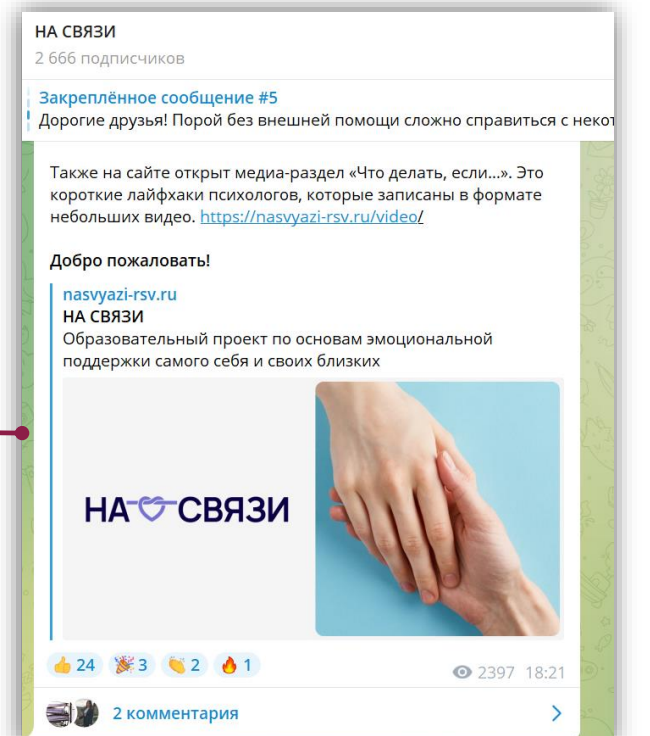


Лендинг проекта  
и 12 инструментов  
для самостоятельной  
работы



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

<b>НА СВЯЗИ</b> ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ИСПЫТЫВАЕШЬ СТРЕСС? 	<b>НА СВЯЗИ</b> ЧТО ДЕЛАТЬ И КУДА БЕЖАТЬ, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕКУ НЕДОСТАТОЧНО ТОВАРИЩЕСКОЙ ПОМОЩИ? 	<b>НА СВЯЗИ</b> ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ ТРЕВОГУ, А РЯДОМ РЕБЕНОК? 
12. Павел Ершов. Врач, директор АНО «Центр поддержки здоровья и долголетия населения», тренер Мастерской управления «Сенеж»	11. Павел Савчук. Председатель Российского Красного креста	10. Виктория Шиманская. Доктор психологии, создатель SKILLFOLIO.ru — цифровой университет диагностики и развития soft skills

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