

Поддерживающая антикризисная программа

УЧАСТВОВАТЬ

Расписание эфиров

Дата	Время	Спикер	Тема
17.03 чт	19.00	Екатерина и Михаил Бурмистровы	Старт программы
17.03 чт	20.00	Алена Лебедева	Как помочь себе при стрессе и тревоге
18.03 пт	19.30	Виктор Лунин	Тревога, опасность, Имеем ли мы моральное право на спокойствие
18.03	21.30	Наталья Манухина	Как в многопоколенных семьях люди сейчас переживают кризис
19.03 сб	21.00	Виктория Мещерина	Эмоции в непреодолимых обстоятельствах: как не сойти с ума и не испортить отношения
20.03 вс	19.00	Татьяна Дымова	Учеба подростков в сложные времена
20.03 вс	21.00	Ольга Кавер	Жизнь в условиях неопределенности: проходы и ресурсы
21.03 пн	19.00	Наталья Фаустова	«Мамин голос - волшебная таблетка на все случаи жизни». Как с помощью пения, правильного дыхания восстанавливать свой Ресурс и стать опорой для своих близких
21.03 пн	21.00	Михаил Бурмистров	Обычный человек в необычные времена

22.03 вт	19.00	Наталья Калашникова	Как найти точку опоры в условиях неопределённости? Техники. Опыт. Мнение.
23.03 ср	19.00	Майя Богданова	Как жить в мире, где соцсетей то ли не будет, то ли будут какие-то новые, как играть по созданным правилам
24.03 чт	21.00	Екатерина Бурмирова	Отношения в семье и с детьми в сложные времена: простые техники и правила

Спикеры конференции



Алена Лебедева

Акушерка, врач ТКМ, мама 6 детей, автор запатентованной методики послеродового восстановления «Пеленание»

Тема: " Как помочь себе при стрессе и тревоге "

Как помочь себе с помощью акупунктуры.

Нужно ли при тревоге применять успокоительные средства и какие.

Маленькие стрессы - помощники при больших стрессах.

Дыхание, как метод успокоения.

Сложных терминов и заумных слов не будет. Алена просто и понятно расскажет, что положить в компот, как спать, что есть.

Выступления Алены сами по себе очень успокаивают и дарят так необходимую нам уверенность в себе и устойчивость



Виктор Лунин

семейный врач, гомеопат преподаватель, директор клиники "Естественная медицина"

Тема: "Тревога, опасность, Имеем ли мы моральное право на спокойствие"

Homo in terrore non homo sapiens. (Человек в панике – не человек разумный.)
"Или таков удел человеческий: надо быть зрячим, чтобы знать, слепым, чтобы делать?" Д. С. Мережковский. Воскресшие боги. Леонардо да Винчи.

1. Тревога - аналог боли – сигнал опасности – признак нарушения гомеостаза. Тревога доходящая до паники – состояние аффекта.
2. Мы все, включая больших начальников, пребываем в состоянии аффекта. В этом состоянии действия не будут оптимальными. «Юпитер, ты сердисься — значит, ты не прав».
3. Возможно ли сейчас действовать, как советует Б. Спиноза: Non indignare, non admirare, sed intelegere?
4. Стоит ли каждые 5 минут смотреть новости?
5. Возможно ли предсказать события хотя бы на неделю вперед?
6. Как высока цена ошибки?
7. Имеем ли мы моральное право на спокойствие?
8. Основные формы переживания тревоги с точки зрения гомеопатии и препараты для их компенсации.
9. И, конечно, стихи, которые очень поддерживают.



Наталья Манухина

семейный психолог, системный коуч, автор книг и методик

Тема: "Как в многопоколенных семьях люди сейчас переживают кризис"

Живу в Москве. В единственном браке 43 года: двое детей и двое внуков. Индивидуальный предприниматель. Кандидат психологических наук. Семейный коуч и психолог, стаж 26 лет. Автор и ведущий тренинговых программ по краткосрочному и семейному психологическому консультированию, системному коучингу. Стаж работы коучем 15 лет.

Писатель: автор 8 книг по практической психологии и коучингу.

На вебинаре предлагаю поговорить о том, как в многопоколенных семьях люди сейчас переживают кризис. Модели, на самом деле, очень разные. И все имеют право на жизнь. Например: Всем разойтись в разные свои занятия и меньше встречаться, чтобы не спорить, не сталкиваться разными мнениями. Или: терпеливо учиться и работать, а дома отреагировать накопившиеся эмоции. Или: решать задачи и проблемы по мере поступления, включая в это только тех членов семьи, которых хочется автору задачи.

Весь вопрос, который и хочу обсудить, как это происходит у Вас, насколько устраивает и что хотите изменить. Обменяемся мнениями, обсудим. В моей практике подтверждается, что главное - это не сидеть поодиночке, общаться и находить новые решения.



Виктория Мещерина

ведущий специалист по ЭФТ в России

Тема: "Эмоции в непреодолимых обстоятельствах: как не сойти с ума и не испортить отношения"

Кандидат в супервизоры ICEEFT; Сертифицированный эфт-терапевт (ICEEFT, Канада). Стаж работы с семьями - 9 лет, Стаж работы с парами в эмоционально-фокусированной терапии - 7 лет;
Системный семейный психолог, нарративный консультант.

Сегодня нам всем трудненько: нет привычных опор ни в карте реальности, ни в наших головах, ни в словах партнера, ни в его поступках. Нет просторечного будущего, нет логики в происходящем, нет возможности анализировать и нет объективной информации. А вместо уверенности и самодостаточности внутри плещутся и живут по своим таинственным законам тревога, бессилие, отчаяние и жалкие попытки быть эффективным.

Как в этом жить и как жить дальше: я предложу вам всмотреться в происходящее на эмоциональном уровне и перестать бояться себя и партнера в предлагаемых обстоятельствах. А значит, просто жить дальше.



Татьяна Дымова

подростковый психолог

Тема: "Учеба подростков в сложные времена"

Я - подростковый психолог, тренер, супервизор, преподаватель. 13 лет помогаю подросткам и их семьям в разных форматах - от психологических

консультаций и групп до подростковых и семейных лагерей, походов. В работе я опираюсь на нарративную практику, ОРКТ, системную семейную психотерапию.

Основные темы — сложности с учебой, общением, тяжелые эмоциональные переживания, самоорганизация. Часть случаев я веду совместно с врачом-психиатром.

Сейчас я веду частную практику, работаю школьным психологом, преподаю. На вебинаре хочу рассказать о том, как поддержать учебу подростков в сложные времена.

Все реагируют по-разному на ситуацию: кто-то из подростков очень вовлечен в ситуацию, кто-то как будто не включается, у кого-то значительно поменялась жизнь. Для многих ситуация стрессовая, и учеба отходит на второй план, сложно удерживать эту задачу. Будем искать и выстраивать опоры для того, чтобы снова возможно было жить, дышать, учиться.

Вебинар для родителей, а также для подростков и молодежи, кому интересно позаботиться о своей учебе сейчас.



Ольга Кавер

репродуктивный психолог, процессуальный и системный психотерапевт, расстановщик, автор книг

Тема: "Жизнь в условиях неопределенности: проходы и ресурсы"

Ольга Кавер (Испания) - репродуктивный психолог, процессуальный и системный психотерапевт, расстановщик, автор книг по психологии репродукции и психологии горя родителей, мама пятерых детей.

Когда человек попадает в ситуацию, где опоры разрушаются одна за одной, а прогнозировать будущее становится невозможно, он проходит испытание на

взрослость и устойчивость. Как быть, когда надо самому или мамой быть опорой и гарантом стабильности для своей семьи, для своих детей? Где найти опору для себя, когда опора для других - ты сам или сама? Как найти новые ресурсы и опоры в неопределенности? Поговорим и поработаем через небольшие практики на эту тему.



Наталья Фаустова

музыкальный терапевт, певица, педагог, автор международного проекта "Колыбельные для всей семьи"

Тема: «Мамин голос - волшебная таблетка на все случаи жизни». Как с помощью пения, правильного дыхания восстанавливать свой Ресурс и стать Опорой для своих близких»

Своей методикой я открою вам целительную силу музыки и слова, расскажу как с помощью терапевтического пения стабилизировать себя, вернуть ощущение покоя и равновесия.

И из этого состояния помогать своей семье снимать психологическое напряжение, экологично воспитывать и развивать детей, способствовать их эмоциональному, интеллектуальному и физическому развитию.

Основа моей методики на стыке музыки, психологии и педагогики. Я опираюсь, как на доказательные научные исследования и практику, так и на мудрые знания, проверенные веками.

Я здесь, потому что через музыкальную терапию и материнский фольклор не только сама смогла развивать и даже лечить своего ребенка, но и помочь миллионам семей растить своих детей на прекрасных колыбельных, которые я издала в нескольких альбомах и книгах.

Я обучаю женщин пению, погружаю в глубокие смыслы песен, дающие опору взрослым и развивающие детей с самого раннего возраста. Со мной поют даже те, кто раньше этого стеснялся или считал, что «медведь на ухо наступил», потому что знают, как и зачем. А вместе с ними поют и дети.

Жду вас на своём эфире 21 марта в 19:00 мск.
Готовьтесь получать много полезных знаний и приятный ресурс.



Михаил Бурмистров

психолог, преподаватель философии, автор книг

Тема: «Обычный человек в необычные времена»

Сейчас мы с вами плывем в потоке больших исторических событий. Многих одолевает растерянность и тревога, страх за будущее. Многие люди вынуждены частично или полностью менять образ жизни. Встают вечные вопросы – что делать? Как жить? На что надеяться?

Я хочу поговорить с вами о кризисной ситуации настоящего времени.

Как не быть поглощенным тревогой?

Как избежать позиции страуса?

Как получить ценный опыт, доступный в сложные эпохи?

В чем сила жизни обычного семейного человека?

Как все это касается нашей веры и убеждений?

Что поможет нам в исторических бурях?



Наталия Калашникова

Управляющий партнёр Центра для детей и родителей «Рождество»

Тема: «Как найти точку опоры в условиях неопределённости? Техники. Опыт. Мнение»

Семейный центр «Рождество» начал работу в 1991 году. Команда Центра пережила кризис 1998, 2014 и 2-х годичную ковидную неопределённость и нестабильность.

Я, Наталия Калашникова, соучредитель, управляющий партнёр Центра «Рождество», мама 5-х детей расскажу, как найти точку опоры в условиях кризиса и начать дышать, жить и работать.

Вместе обсудим, как сохранить себя, согреть семью и поддержать команду и клиентов. Поговорим, какие техники позволяют принимать решения и строить планы в условиях острой неопределённости.

Я не психолог. Поэтому, все чем буду делиться это личный опыт и моя практика.



Майя Богданова

Руководитель Школы контента, копирайтер

Тема: «Как жить в мире, где соцсетей то ли не будет, то ли будут какие-то новые, как играть по созданным правилам»

Меня зовут Майя Богданова. Я пришла в Живой Журнал, еще когда приглашения туда раздавали по кодам, и стала блогером-тысячником (тогда это было круто).

Благодаря блогу же нашла работу в журнале "Сноб", и стала блогером-за-деньги. Более того, вела самый козырный раздел "Еда и Путешествия". Ну знаете, когда ты летишь в Париж на открытие кафе и тебе еще за это платят бизнес?

Предлагаю поговорить о том, как жить в мире, где соцсетей то ли не будет, то ли будут какие-то новые, как играть по созданным правилам и выдерживать волны хейта, которые сегодня смывают все ваши начинания. Будем вместе?



Екатерина Бурмистрова

психолог, спикер, писатель

**Тема: «Отношения в семье и с детьми в сложные времена:
простые техники и правила»**

УЧАСТВОВАТЬ

