



Проведение вебинаров в период пандемии

март 2021 - декабрь 2021

Московская служба психологической помощи населению

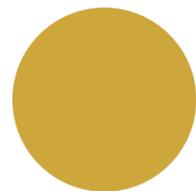




Вебинары в ГБУ МСППН

проводятся с **2018** года

- ✓ в режиме реального времени
 - ✓ ведущего видно и слышно
 - ✓ участники могут задавать вопросы в чате
 - ✓ материалы для скачивания - презентация, упражнения, рекомендации
 - ✓ практические рекомендации, упражнения, медитации
-
- ✓ регулярные опросы участников вебинара с целью получения обратной связи и выявления актуальных потребностей
 - ✓ разработка новых вебинаров по актуальным темам
 - ✓ обучение и сопровождение ведущих вебинаров
 - ✓ методическое объединение ведущих вебинаров
 - ✓ информационные рассылки участникам вебинаров
 - ✓ анонсирование вебинаров на сайте Службы, в социальных сетях и в СМИ



Вебинары в период пандемии

Наиболее востребованные темы в период самоизоляции:

- как справиться с тревогой и паническими атаками
- самопомощь при стрессе
- взаимоотношения с близкими людьми
- конструктивный выход из конфликтных ситуаций
- чувства обиды и вины
- самооценка

2424 вебинара

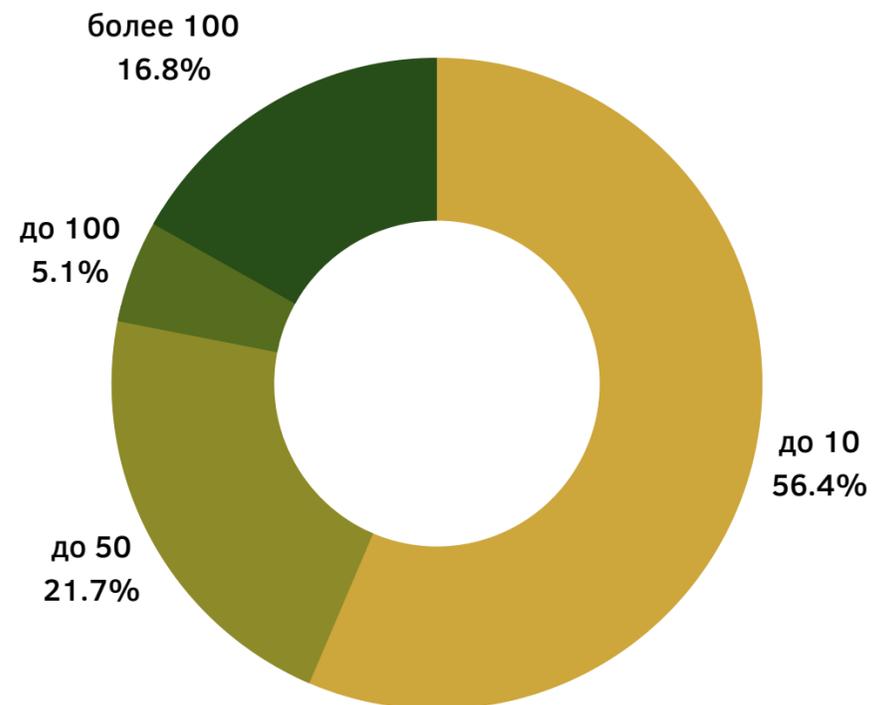
130 893 участника

Наиболее востребованные темы в 2021 году:

- самооценка
- уверенность в себе
- принятие себя, отношения с собой
- саморегуляция
- психосоматика
- личные границы

Опрос участников вебинаров

Сколько вебинаров вы посетили?



Что для вас наиболее важно при посещении вебинара?

89% интересная тема

60% получить ответы на свои опросы

55% ведущий вебинара

38% возможность скачать материалы

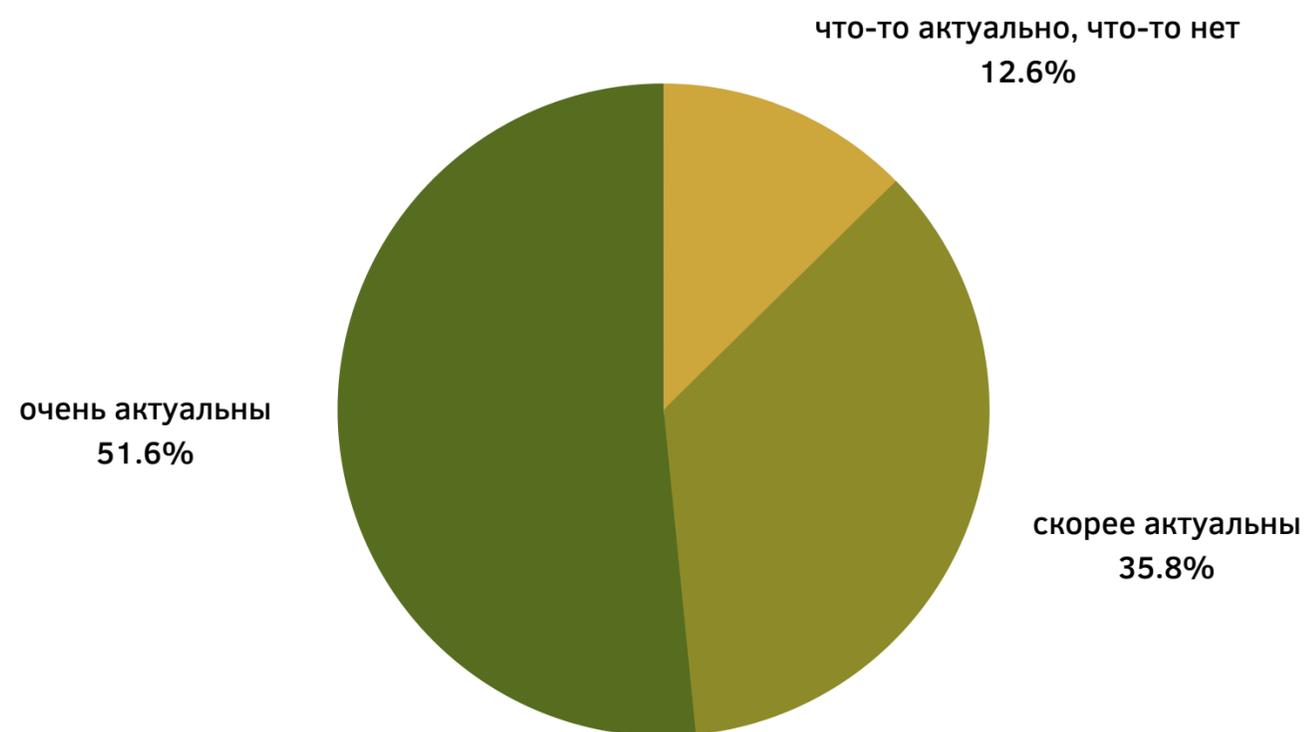
9% красивая презентация

8% общение в чате с другими участниками



Опрос участников вебинаров

Насколько актуальны для Вас темы наших вебинаров?



Какая тематика вебинаров наиболее интересна

76% эмоциональная сфера

70% саморегуляция в стрессовых ситуациях

64% личностный рост и саморазвитие

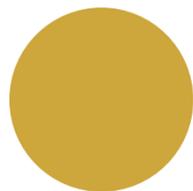
62% взаимоотношения с другими людьми

50% детско-родительские взаимоотношения

41% супружеские взаимоотношения

39% женская тематика

9% подготовка к родам и материнству



Вебинары для специалистов

Методическое объединение психологов

75 вебинаров **1872** участника

- арт-терапия и МАК
- работа с горем и утратой
- работа с семьями и с детьми
- работа с депрессивными состояниями, тревогой, стрессом и ПТСР
- работа с созависмыми клиентами
- тема сепарации в работе с клиентами
- особенности работы в период пандемии
- профилактика синдрома эмоционального выгорания и специалистов
- вопросы этики
- групповые супервизии

Вебинары для медицинских работников

4 вебинара **2670** участников

- особенности пищевого поведения в условиях стрессовых ситуаций
- как справиться с тревогой
- как снизить уровень стресса
- эмоциональное выгорание. Способы восстановления и профилактические меры

Вебинары для специалистов ПНИ и ПВТ

6 вебинаров **488** участников

- эффективные способы преодоления тревоги и стресса
- как заботиться о себе и восстановить свое состояние в сложных условиях работы
- ресурсы на каждый день