

Фестиваль практической психологии «Психолог-FEST» 2021

19-21 ноября

19 ноября - В счастливой семье

Время	Название	Ведущий	Аннотация
11.00-11.45	Лекция <b>Моя родительская сила</b>	Липяковская Алена Сергеевна, Крюковский	Как найти, восстановить и поддержать свою родительскую силу? На лекции подберем способы накопления и восстановления энергии, поговорим о том, как безопасно для всех проживать свои эмоции и составим свои уникальные списки источников силы.
11.45-12.00	Вопрос-ответ		
12.00-12.30	Мастер-класс <b>Сказка – окно в мир</b>	Дегтерева Ирина Евгеньевна, Медведково	На практическом занятии вы узнаете о том, какие психологические трудности способна преодолеть сказка и каковы правила работы с ней, а самое главное - вы научитесь самостоятельно создавать психотерапевтические сказки для своих детей!
12.30-13.15	Лекция <b>Детская любовь</b>	Астахова Екатерина Владимировна, ЮАО	Речь в данной лекции пойдет о детской любви - самой пугающей и бурной, незащищенной и искренней. Мы сможем расширить представления о любви, научимся правильно говорить об этом со своими детьми. Разберем практические рекомендации для родителей влюбленных подростков и для самих детей. Но самое главное – перестанем бояться.
13.15-13.30	Вопрос-ответ		
13.30-14.00	Мастер-класс <b>Учимся играть с детьми</b>	Барышникова Елена Владимировна, СВАО	Игра – основной источник развития ребенка. Вы узнаете об основных механизмах традиционной игровой терапии, которые помогут Вам научиться играть со своими детьми, тем самым помогая им гармонично развиваться и преодолевать возникающие трудности.
14.00-14.45	Лекция <b>«Я тебя понимаю»: о формировании близости в паре</b>	Красовская Елена Владимировна, ЦАО	Поговорим об эмоциональной отзывчивости партнеров как важнейшем условии здоровых отношений. Определим ингредиенты успешной коммуникации супругов – как говорить так, чтобы партнеры слышали друг друга, оставались в контакте и были довольны своим взаимодействием.

14.45-15.00	Вопрос-ответ		
15.00-15.30	Мастер-класс <b>Счастливы вместе</b>	Астахова Екатерина Владимировна, ЮАО	Вы получите инструменты и техники, которые помогут укрепить доверие, научат выходить из конфликтных ситуаций, слушать и слышать друг друга, а кроме этого, просто прекрасно провести время с самыми дорогими людьми!
15.30-16.15	Лекция <b>Как полюбить друг друга снова или что я о тебе не знаю?</b>	Болдырева Наталья Анатольевна, САО	Поговорим об отношениях в паре - о том, куда уходят чувства и как это проявляется. А главное - какое место в жизни пары занимает сексуальность и сексуальные фантазии. Вы узнаете, как формируются наши фантазии, сможете отнестись к ним без стыда, поделиться ими с партнером и стать ближе.
16.15-16.30	Вопрос-ответ		
16.30-17.00	Мастер-класс <b>Исследование семейной истории</b>	Рожкова Мария Александровна, ЮАО	Как «прошлое» присутствует в «настоящем»? На занятии познакомимся с методом генограммы - объемного видения целостной картины многопоколенной семьи, узнаем, как можно рассматривать и решать актуальные проблемы нашей жизни в контексте семейной истории

## 20 ноября - В гармонии с собой

Время	Название	Ведущий	Аннотация
11.00-11.45	Лекция <b>Эмоциональный интеллект - друг или враг?</b>	Андреева Светлана Владимировна, Академический	Для чего вообще нужны эмоции? Какие они бывают и как сделать так, чтобы эмоции не мешали, а помогали достигать цели? Как понимать свои и чужие эмоции? Узнаете на лекции!
11.45-12.00	Вопрос-ответ		
12.00-12.30	Мастер-класс	Икорский Алексей	Осознанность помогает двигаться к цели, изменить привычное, недостаточно продуктивное

	<b>Нейрофитнес: развитие осознанности</b>	Анатольевич, ОСП	поведение, найти эффективное решение и сделать правильный выбор. Занятие посвящено специально подобранным тестам, упражнениям, играм на повышение внимательности и, как следствие, осознанности.
12.30-13.15	Лекция <b>Включение ресурсного состояния</b>	Седова Ирина Святославовна, СВАО	Ресурсы – это жизненно необходимая энергия, наши силы и здоровье, все то, что позволяет нам быть энергичными, активными, уверенными и счастливыми. На лекции мы познакомимся со способами повышения работоспособности, увеличения творческой энергии и укрепления жизненных позиций!
13.15-13.30	Вопрос-ответ		
13.30-14.00	Мастер-класс <b>Инвентаризация убеждений</b>	Ледовских Мария Васильевна, ЗелАО	Изменяя неэффективные убеждения на более ресурсные, рациональные, вы меняете свое отношение к себе и к различным сферам своей жизни. Такие изменения могут помочь найти путь к себе, улучшить качество своей жизни и быть в большей гармонии с собой.
14.00-14.45	Лекция <b>Сохраняем стройность, позволяя себе многое</b>	Акимова Ольга Олеговна и Демидова Наталья Евгеньевна, СЗАО	Поговорим о питании, стрессе, лишнем весе и знаках равенства между ними. Вы исследуете свою мотивацию к стройности: за и против, и что из них перевешивает. Узнаете о роли принятия себя, хорошего отношения к себе в процессе обретения стройной фигуры.
14.45-15.00	Вопрос-ответ		
15.00-15.30	Мастер-класс <b>Познай себя через танец</b>	Бендина Марина Викторовна, ЗелАО	Познакомимся с возможностями танцевально-двигательного тренинга: с техниками, направленными на развитие телесной чувствительности и снятие напряжения. Вы сможете наблюдать необычность танца с закрытыми глазами и радость от настоящего процесса творчества!
15.30-16.15	Лекция <b>Измени свою жизнь шаг за шагом</b>	Славнова Елена Георгиевна, ЮВАО	Каждый из нас не раз решал изменить свою жизнь, давал обещание стать лучшей версией себя. Какие психологические ловушки подстерегают нас на пути трансформации жизни? Как внедрить в жизнь новые модели поведения и не бросить начатое на полпути? Обсудим на занятии!
16.15-16.30	Вопрос-ответ		
16.30-17.00	Мастер-класс	Смолков Виталий	Не всегда нам удается справиться с эмоциональным перенапряжением, которое возникает

	<b>Психологическая самооборона</b>	Евгеньевич, ОПМ	вследствие конфликтов, неуместных замечаний и критики в наш адрес. Как можно противостоять чужим негативным эмоциям и красиво выйти из конфликта - узнаем на практическом занятии!
--	------------------------------------	-----------------	--

## 21 ноября - В поисках счастья

Время	Название	Ведущий	Аннотация
11.00-11.45	Лекция <b>Женские и мужские архетипы</b>	Стафийчук Ирина Игоревна, ЮЗАО	На лекции поговорим о теории архетипов и разберемся в том, почему мы именно так воспринимаем реальность, ведем себя тем или иным образом, как и почему видят нас окружающие люди.
11.45-12.00	Вопрос-ответ		
12.00-12.30	Мастер-класс <b>Формула любви</b>	Икорский Алексей Анатольевич, ОСП	Секрет любви раскрывается счастливым парам, чьи отношения проверены временем и множественными испытаниями. Настоящая Любовь - это, прежде всего, плод работы над собой, совершенствование своих качеств, о чем мы и поговорим на занятии.
12.30-13.15	Лекция <b>Пробуждение женственности</b>	Садовниченко Татьяна Александровна, СВАО	Каждая женщина может быть счастливой и любимой! На мастер-классе Вы поймете, что препятствует раскрытию Вашей женственности и сделаете первые шаги на встречу к самой себе!
13.15-13.30	Вопрос-ответ		
13.30-14.00	Мастер-класс <b>Женское счастье</b>	Стафийчук Ирина Игоревна, ЮЗАО	Поработаем с метафорическими ассоциативными картами. В игровой форме продиагностируем свои отношения в паре, увидим причину дисгармонии и основную проблему в коммуникациях, а также узнаем, как можно их трансформировать в лучшую сторону.
14.00-14.45	Лекция <b>Мужчина должен -</b>	Исаева Светлана Анатольевна, ТиНАО	В обществе звучат разные «предписания» для мужчин и женщин, которые формируются с детства, и часто рожают массу огорчений и конфликтов между партнерами. На лекции мы

14.45-15.00	<b>женщина должна</b> Вопрос-ответ		исследуем гендерные стереотипы и то, как они нам помогают или мешают.
15.00-15.30	Мастер-класс <b>Как говорить с партнером о сексе</b>	Некрасов Дмитрий Андреевич, ЗАО	Поговорим об основных причинах, затрудняющих общение на тему секса, исследуем свои сексуальные потребности, желания и болевые точки в области сексуальности, чтобы экологично обсуждать это с партнерами.
15.30-16.15 16.15-16.30	Лекция <b>Love is</b> Вопрос-ответ	Пономарева Надежда Владимировна, ОИПП	На что похожа Ваша любовь? Это «любовь, похожая на сон» или извергающийся вулкан? Поговорим о страстной и романтической любви, взаимной и неразделенной. И узнаем, чем отличается любовь от любовной зависимости, определим черты зрелой любви.
16.30-17.00	Мастер-класс <b>Три шага на пути к счастливым отношениям</b>	Овчинников Александр Сергеевич, ЮЗАО	Что делать, чтобы наладить отношения со своим любимым человеком? На занятии мы разберём три практических приема, которые помогут улучшить отношения уже сегодня, а также заложат вектор для их дальнейшего развития.