

Расписание вебинаров «7 пятниц»

в рамках работы Психологического дискуссионного клуба «ЛИФТ»
Психологической службы АПП ЮФУ (совместно с преподавателями АПП ЮФУ)

№	Название	Аннотация	Дата и время проведения	Ссылка на канал в Teams	Ведущий
1	Тайм-менеджмент в условиях самоизоляции	Вебинар посвящен искусству управления временем. Будут рассмотрены проблемы, возникающие при управлении временем в условиях самоизоляции. Психолог даст основные методы постановки целей и планирования своего дня. Участники научатся строить долго- и краткосрочные планы и в целом организовывать свое время	17 апреля, пятница, 17:30 – 19:00	https://teams.microsoft.com/l/team/19%3a0bf593b671be4ac884057a020811fd1a%40thread.tacv2/conversations?groupId=3fcd6ccc9-487c-43bf-aba3-5f0102637d1e&tenantId=19ba435d-e46c-436a-84f2-1b01e693e480	Панкратова Ирина Анатольевна, <i>к.пс.н., доцент кафедры организационной и прикладной психологии образования АПП ЮФУ</i>
2	Обсуждение фильма «А как же Боб?» (в рамках кино-секции ЛИФТа)	Обсудим фильм о психотерапевте и его пациенте. Непринужденная, комедийная подача фильма позволит легко начать непростую дискуссию о психотерапевтических отношениях. Также в фильме раскрываются темы свободы, контроля себя и своей жизни, раскрытия перед другими. Рекомендован предварительный просмотр фильма!	24 апреля, пятница, 17:30-19:00		Проненко Евгений Александрович, <i>к.пс.н., старший преподаватель кафедры общей и педагогической психологии АПП ЮФУ</i>
3	Как вина и стыд управляют нами	Участники разберут с психологом разные подходы к понятию вины и стыда. Смогут разобраться, в чем отличия реальной и невротической вины. А также получат упражнения для самостоятельной работы с невротической виной	1 мая, пятница, 17:30-19:00		Высокинская Мария Людвиговна, <i>консультирующий психолог ПС АПП ЮФУ</i>

4	Самоизоляция как подарок судьбы: учимся выбирать только светлые полосы жизни	Вебинар посвящен знакомству с психологической технологией рефрейминга, позволяющей обрести контроль над обстоятельствами своей жизни, превращая самую сложную ситуацию в источник вдохновения и развития. Участники опробуют разные виды рефрейминга, моделируя выход из эмоционально сложных или кажущихся «тупиковыми» ситуаций	8 мая, пятница, 17:30 – 19:00		Белова Екатерина Владимировна, <i>к.пс.н., доцент кафедры психологии личности и консультативной психологии АПП ЮФУ, НЛП-Тренер</i>
5	Любовь как искусство (в рамках литературной секции ЛИФТа)	Лекция-дискуссия по книге Э.Фромма «Искусство любить». Рассмотрим виды псевдо- и настоящей любви и то, как отличить одно от другого. Участники сформируют собственное представление о любви и ее суррогатах, пересмотрят свой опыт любовных отношений и получат стимул развиваться в этом «искусстве»	15 мая, пятница, 17:30 – 19:00		Старикова Елизавета Борисовна, <i>педагог-психолог ПС АПП ЮФУ</i>
6	Как справиться с кризисной ситуацией?	Психолог расскажет о том, что такое кризисная ситуация, какие бывают типы реакций на нее. Осветит случаи, когда человеку (вам или вашему знакомому) требуется психологическая помощь. Поделится техниками для поддержания себя (или другого) в случае кризиса. Даст контакты, к кому из специалистов можно экстренно обратиться	22 мая, пятница, 17:30 – 19:00		Рудя Ирина Александровна, <i>педагог-психолог ПС АПП ЮФУ</i>
7	Способы профилактики и саморегуляции стрессовых состояний	На вебинаре рассмотрим причины появления стресса, его виды. Участники получат возможность установить наличие у себя стресса и его уровень. Также познакомятся с различными способами саморегуляции, определят оптимальные для себя	29 мая, пятница, 17:30 – 19:00		Захарова Ольга Аркадьевна, <i>педагог-психолог ПС АПП ЮФУ, психодраматерапевт (DAGG-IAGP), действительный член ОППЛ, преподаватель ОППЛ межрегионального уровня</i>