

Фестиваль мастер-классов педагогов-психологов ГБУ ДО ЦППМСП Московского района

Мастер-класс: «СТОП стресс»

Хотите научиться снимать стресс и быстро восстанавливаться?
Приглашаем на мастер-класс, включающий кинезиологические упражнения,
дыхательные техники.

Эффекты от программы:

Восстановление сил после напряженного дня
Психическое и физическое расслабление, снятие напряжения, усталости
Освобождение от ненужных мыслей
Улучшение самочувствия
Спокойствие и уверенность

При регулярном применении Вы получаете:

Укрепление нервной системы
Защита от стрессов и негативных воздействий
Профилактика хронической усталости и эмоционального выгорания
Нормализация сна
Повышение работоспособности
Улучшение внимания, способность к длительной концентрации
Возможность управлять своими эмоциями

Для участия в мастер-классе необходима удобная одежда.

Ведущие:

Семенова Елена Игоревна

Педагог-психолог первой квалификационной категории.
Профессиональные интересы: развитие и коррекция познавательных способностей; работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации (оставшиеся без опеки родителей) по социальной адаптации.

Зиновьева Валерия Александровна

Педагог-психолог высшей квалификационной категории.
Профессиональные интересы: оздоровительные практики, телесно-ориентированная психотерапия, кинезиология в рамках психолого-педагогического сопровождения детей с ОВЗ.

Победитель конкурса педагогических достижений
Московского района г. Санкт-Петербурга Номинация
«Гармония, благополучие, поддержка» 2010г

Мастер-класс «Психологические границы»

Хотите сформировать навыки, которые помогут улучшить отношения с другими людьми.

Эффекты от программы

Формирование правильных знаний о границах

Что мешает устанавливать и защищать свои границы?

Как, выстраивая границы, не испортить отношения с окружающими, а сделать их лучше.

Ведущие:

Бураго Майя Евгеньевна

Педагог–психолог высшей квалификационной категории.

Профессиональные интересы: медиация, творческое самовыражение.

Кокорева Ирина Сергеевна

Педагог-психолог первой квалификационной категории.

Профессиональные интересы: конфликтология, творческое самовыражение в фотографии.

Мастер-класс «Психологическая работа с детьми, страдающими психосоматическими и соматическими расстройствами»

Задача мастер класса освоить алгоритм работы с детьми, страдающими психосоматическими и соматическими расстройствами.

«На прием попал ребенок с соматическими жалобами, направленный специалистами на консультацию к психологу? Данный мастер-класс позволит разобраться в том, на что конкретно может повлиять психолог, а на что нет. Будет предложен алгоритм работы с клиентами психосоматического и соматического профиля»

Ведущая:

Луполишина Татьяна Викторовна

Педагог-психолог высшей квалификационной категории.

Профессиональные интересы: работа с детьми с ОВЗ, детско-родительское консультирование, коррекция детских проблем, таких как повышенная тревожность, агрессивность, детская адаптация, коммуникативные проблемы, трудности воспитания, последствия различного вида насилия.

Победитель конкурса педагогических достижений Московского района Санкт-Петербурга Номинация «Гармония, благополучие, поддержка» 2012г

Мастер класс «Время для себя»

Будем знакомить участников мастер класса с экспресс – техниками улучшения эмоционального состояния.

Эффекты от программы

Развитие навыка нормализации эмоционального состояния.

Ведущие: ***Швецова Таисья Сергеевна***

Педагог-психолог первой квалификационной категории.
Профессиональные интересы: семейная психология через призму детско-родительских отношений, интегративный подход в преодолении личностного кризиса, устранении страхов и тревожности, а также гармоничного саморазвития.
Практикующий специалист канистерапии и спортивной психологии.

Шувалова Юлия Ивановна

Педагог-психолог первой квалификационной категории, магистр педагогики, аспирант кафедры психологии образования и педагогики СПбГУ
Профессиональные интересы: саморазвитие, профессиональное становление личности.

Мастер-класс «Где взять силы или в поисках Ресурса»

Мы живем в очень непростое время, когда темп жизни настолько вырос, что нам кажется, что Земля стала вращаться быстрее, день стал короче и т.д. Мы многое не успеваем, а так много нужно сделать: по работе, по дому, а еще... Кто из нас не задавал себе вопрос (особенно весной, в конце учебного года!) «Где взять ресурс?»

Этот мастер-класс для тех, кто хочет найти дорогу к своим ресурсам и обрести дополнительные источники энергии и силы.

Ведущая: ***Комарова Татьяна Валентиновна***

Педагог-психолог высшей квалификационной категории.
Профессиональные интересы: отношения и любые их виды, коммуникации, личностный рост, внутренний мир человека.

Мастер-класс «Жизненный план: цели и желания».

Будем беседовать о правилах целеполагания и эффективного планирования, о способах расстановки приоритетов.

Каждый из нас – высококлассный специалист по составлению планов: «начать худеть с понедельника», «навести порядок в квартире», «завершить работу до наступления дедлайна». Иногда составленный план кажется нам незыблемым и гениальным, но в определенный момент мы ловим себя на том, что все идет не так как планировалось. Как сделать так, чтобы жизненные планы были не только составлены, но и реализованы, цели достигнуты, чтобы наши планы способствовали исполнению заветных желаний, а главное, - как получать удовольствие не только от полученного результата, но и от процесса воплощения замысла? На мастер-классе мы расскажем, как желать так, чтобы мечты сбывались, как выбрать желание, осуществление которого откроет череду Ваших жизненных изменений и как составить по-настоящему эффективный план.

Ведущие: ***Белова Кристина Владимировна***

Ведущая группы районного штаба старшеклассников.
Выпускница международного Эриксоновского университета.

Профессиональные интересы: Осмысление ценностей и поведенческих стратегий. «Умение изменить жизнь, не изменяя себе»

Сахарова Эвелина Геннадьевна

Ведущая группы районного штаба старшеклассников.
Профессиональные интересы: Креативное оформление материала образовательных, просветительских мероприятий в соответствии с уровнем развития современных технологий