

Программа фестиваля

19 ноября

«В счастливой семье»

11:00 – 12:00

Лекция: «Моя родительская сила»

Ведущий Алена Липяковская

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.

12:00 – 12:30

Мастер-класс: «Сказка – окно в мир»

Ведущий: Ирина Дегтерева

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 – 13:30

Лекция: «Детская любовь»

Ведущий: Екатерина Астахова

Речь в данной лекции пойдет о детской любви – самой пугающей и бурной, незащитной 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.

13:30 – 14:00

Мастер-класс: «Учимся играть с детьми»

Ведущий: Елена Барышникова

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 – 15:00

Лекция: «Я тебя понимаю»: о формировании близости в паре

Ведущий: Елена Красовская

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.

15:00 – 15:30

Мастер-класс «Счастливы вместе»

Ведущий: Екатерина Астахова

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 – 16:30

Лекция: «Как полюбить друг друга снова, или Что я о тебе не знаю?»

Ведущий: Наталья Болдырева

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.

16:30 – 17:00

Мастер-класс: «Исследование семейной истории»

Ведущий: Мария Рожкова

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»

11:00 – 12:00

Лекция: «Эмоциональный интеллект – друг или враг?»

Ведущий: Светлана Андреева

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!

12:00 – 12:30

Мастер-класс: «Нейрофитнес: развитие осознанности»

Ведущий: Алексей Икорский

Осознанность помогает двигаться к цели, изменить привычное, недостаточно продуктивное поведение, найти эффективное решение и сделать правильный выбор. Занятие посвящено специально подобранным тестам, упражнениям, играм на повышение внимательности и, как следствие, осознанности.

12:30 – 13:30

Лекция: «Включение ресурсного состояния»

Ведущий: Ирина Седова

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!

13:30 – 14:00

Мастер-класс: «Инвентаризация убеждений»

Ведущий: Мария Ледовских

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 – 15:00

Лекция: «Сохраняем стройность, позволяя себе многое»

Ведущие: Ольга Акимова, Наталья Демидова

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.

15:00 – 15:30

Мастер-класс: «Познай себя через танец»

Ведущий: Марина Бендина

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 – 16:30

Лекция: «Измени свою жизнь шаг за шагом»

Ведущий: Елена Славнова

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!

16:30 – 17:00

Мастер-класс: «Психологическая самооборона»

Ведущий: Виталий Смолков

Не всегда нам удастся справиться с эмоциональным перенапряжением, которое возникает 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»

11:00 – 12:00

Лекция: «Женские и мужские архетипы»

Ведущий: Ирина Стафийчук

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.

12:00 – 12:30

Мастер-класс: «Формула любви»

Ведущий: Алексей Икорский

Секрет любви раскрывается счастливым парам, чьи отношения проверены временем и множественными испытаниями. Настоящая любовь – это плод

работы над собой, совершенствование внутренних качеств, о чем мы и поговорим на занятии.

12:30 – 13:30

Лекция: «Пробуждение женственности»

Ведущий: Татьяна Садовниченко

Каждая женщина может быть счастливой и любимой! На мастер-классе вы поймете, что препятствует раскрытию вашей женственности, и сделаете первые шаги навстречу самой себе!

13:30 – 14:00

Мастер-класс: «Женское счастье»

Ведущий: Ирина Стафийчук

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 – 15:00

Лекция: «Мужчина должен – женщина должна»

Ведущий: Светлана Исаева

В обществе звучат разные «предписания» для мужчин и женщин, которые формируются с детства и часто рождают массу огорчений и конфликтов между партнерами. На лекции мы исследуем гендерные стереотипы и то, как они нам помогают или мешают.

15:00 – 15:30

Мастер-класс: «Как говорить с партнером о сексе»

Ведущий: Дмитрий Некрасов

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 – 16:30

Лекция: «Love is...»

Ведущий: Надежда Пономарева

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: «Три шага на пути к счастливым отношениям»

Ведущий: Александр Овчинников

Что делать, чтобы наладить отношения со своим любимым человеком? На занятии мы разберем три практических приема, которые помогут улучшить отношения уже сегодня, а также заложат вектор для их дальнейшего развития.