

ОПИСАНИЕ МАСТЕР-КЛАССА

Как вернуть присутствие духа и работоспособность в трудные времена

1.1 Цели мастер-класса

- Разобраться в механике того, что с нами происходит при наступлении трудных времен
- Изменить отношение к трудным временам

1.2 Описание мастер-класса

Мастер-класс рассчитан на тех людей, перед которыми уже встала задача выживания. Надо что-то срочно делать, но как назло нами овладевают апатия, страхи, отчаяние, которые парализуют, не дают собраться с мыслями и начать думать, действовать.

В ходе мастер-класса:

- Вы разберетесь с тем, что происходит с человеком, когда наступают трудные времена, и почему
- Вы рассмотрите психологические помехи, которые мешают вам оставаться дееспособным в трудные времена
- Вы пересмотрите свое отношение к трудным временам (сегодняшнему кризису в частности)

Можете приходить грустными, разбитыми и потерянными – это только приветствуется!

1.3 Для кого предназначен мастер-класс

Мастер-класс предназначен для всех, кто переживает трудные времена и нуждается в совете профессионального прикладного психолога, как выйти из таких испытаний победителем.

1.4 Программа мастер-класса

Таблица 1 Психология «трудного времени»

Время	Длительность	События
10:00 – 10:05	5м.	Чем отличается кризис от обычного времени. Что такое кризис (трудные времена) с точки зрения психологии (души)
10:05 – 10:15	10м.	Различные реакции людей на трудные времена (три стратегии поведения)
10:15 – 10:25	10м.	Глубинные причины возникновения болезненных реакций
10:25 – 11:00	35м.	Механика образования различных реакций:

		<ul style="list-style-type: none"> – Обмирание – Жизнь в мире иллюзий – Страхи, Мысли о самоубийстве, Сомнения – Омраченность – Безнадега, отчаяние
11:00 – 11:30	30м.	Методы очищения сознания
11:30 – 11:40	10м.	Как пойти своим путем (преодолеть внутренний кризис)
11:40 – 12:20	40м.	Как улучшить способность думать (решать задачи, которые ставит перед тобой жизнь)
12:20 – 12:40	20м.	Дополнительная тема: Сказки о том, как выбираться из трудных времен, об обретении разума, о состоянии разума
12:40 – 12:45	5м.	Дополнительная тема: Новые возможности кризиса с точки зрения бизнеса
12:45 – 12:55	10м.	Краткий рассказ о компании
12:55 – 13:00	5м.	Анкетирование, раздача раздаточных материалов

Название документа:	МК_Описание_КакВернутьРаботоспособность_v2.0.doc		ФИО	Дата	стр. 2 из 2
		Автор идеи	Л.В. Кухарева	18.03.09	
		Начальное создание	Л.В. Кухарева	18.03.09	
		Последняя редакция	Л.В. Кухарева	24.04.09	
Версия:	1.0	Утвержден			