



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

Занятие «Психологическая поддержка»

Формат обучения



Очно

**Стоимость
(для группы)**



35 000 руб.

Продолжительность



90 минут

При чрезвычайной ситуации человек переживает мощное эмоциональное потрясение на фоне того, что его «нормальная» жизнь в одно мгновение изменилась. Находясь в таком состоянии, мы не всегда можем самостоятельно справиться с лавиной эмоций. Это могут быть страх, гнев, острейшее чувство потери и безысходности. В такой момент очень важно поддержать человека, чтобы он мог найти в себе силы жить дальше. Разработанное специалистами ЦЭПП МЧС России занятие позволит узнать, как помочь себе и окружающим справиться с психологическими реакциями в кризисной ситуации и отработать основные приемы на практике.

Для кого:

для всех желающих, в особенности для представителей помогающих профессий. Занятие адаптируется под возраст участников.

Вы узнаете

- **01** Про особенности состояния человека в экстремальной ситуации



- **02** Про основные виды острых стрессовых реакций



- **03** Про базовые принципы общения с человеком в состоянии острого стресса



Вы научитесь:

- использовать приемы психологической поддержки при различных видах острой стрессовой реакции;
 - применять способы самопомощи и саморегуляции своего состояния.
-

Как проходит занятие



Дополнительные вопросы

Количество человек в группе?

Группа формируется в количестве до 25 человек.

Как записаться на занятие?

Заявку можно направить на почту **cepp@psi.mchs.gov.ru**.
