

Интерактивные мероприятия для сотрудников в формате **on-line**

(на платформе ZOOM, до 500 участников)

Вебинар «Как укрепить свой иммунитет?»

(длительность – 1 час)

- ▶ Что в организме отвечает за иммунитет?
- ▶ Передается ли иммунитет по наследству?
- ▶ Что такое приобретенный и естественный иммунитет?
- ▶ Как возникают иммунодефициты?
- ▶ Чем опасны иммуномодуляторы?
- ▶ Простые лайфхаки и рекомендации для укрепления иммунитета



По итогам мероприятия все участники получают памятки с материалами лекций

Лекторы: иммунолог

Вебинар «Мастер-класс по здоровью позвоночника»

(длительность – 1 час)

- ▶ Как сохранить здоровье позвоночника при работе из дома?
- ▶ Как правильно организовать свое рабочее место, чтобы спина не уставала?
- ▶ Какую разминку делать утром и во время рабочего дня?
- ▶ Какие упражнения и как часто выполнять?
- ▶ Как питаться, чтобы при недостатке движения сохранить себя в форме и поддержать иммунитет?



По итогам все участники получают памятки с практическими рекомендациями, упражнениями и видео

Лектор: магистр спорта, действующий спортсмен, тренер

Вебинар «Боль в шее. Как себе помочь?»

(длительность – 1 час)

- ▶ Вас беспокоит боль в шее?
- ▶ Как связаны головная боль, шум в ушах, головокружение, боль в плечах и онемение рук с шейным отделом позвоночника?
- ▶ Нужны ли вам ортопедическая подушка и ортопедический воротник?
- ▶ Короткий и эффективный комплекс упражнений для лечения и профилактики боли в шее



По итогам мероприятия все участники получают памятки с материалами лекций

Лекторы: врач, реабилитолог

Вебинар «Здоровые стопы»

(длительность – 1 час)

- Обувь, которая нас убивает и другие факторы, негативно влияющие на здоровье ног
- Деформация стопы: точка невозврата или все поправимо?
- Отечность в нижних конечностях: от чего происходит и что с этим делать?
- В 40 лет чувствовать себя на 20: как добиться легкости в ногах?
- Техники самомассажа стоп и мышц голени
- Комплекс упражнений для укрепления здоровья стоп



По итогам мероприятия все участники получают памятки с материалами лекций

Лекторы: телесный терапевт, тренер по пилатесу, йоге, соматика ханны

Вебинар «Просто о воде»

(длительность – 1 час)

- ▶ Почему так важно пить?
- ▶ Как и какие напитки выбирать?
- ▶ Сколько нужно пить?
- ▶ Когда лучше пить воду и какое воздействие на организм она окажет?
- ▶ Как контролировать потребление воды?
- ▶ Как правильно выбирать питьевую воду?
- ▶ Что делать, если пить почти никогда не хочется?

Лекторы: диетологи, гастроэнтерологи



По итогам мероприятия все участники получают памятки с материалами лекций

Вебинар «Основы рационального питания»

(длительность – 1 час)

- ▶ Как составить сбалансированный рацион и на что обращать внимание при выборе продуктов?
- ▶ Какой из элементов питания представляется самым важным?
- ▶ Почему нас часто «тянет» не на самую здоровую пищу и как бороться с вредными привычками?
- ▶ Когда, что и сколько пить?
- ▶ Полезные лайфхаки



Дополнительно: все желающие смогут пройти биоимпедансный анализ – метод оценки состава тела с помощью специальных весов, которые покажут процент жировой, мышечной, костной ткани и воды в теле

Лекторы: диетологи, гастроэнтерологи

Вебинар «Как выбирать продукты для сбалансированного рациона?»

(длительность – 1 час)

- ▶ Как составить сбалансированный рацион питания, работая дома?
- ▶ На что обращать внимание при выборе/заказе продуктов?
- ▶ Как читать состав на этикетках?
- ▶ Как с помощью питания поддержать свой иммунитет?
- ▶ Как тратить минимум времени на приготовление пищи?



По итогам все участники получают памятки с практическими рекомендациями

Лектор: врач, диетолог

Вебинар «Питание и аллергии»

(длительность – 1 час)

- ▶ Что такое аллергия и почему она возникает? Пищевая аллергия и влияние питания на другие виды аллергии
- ▶ Продукты с низким и высоким уровнем аллергенов
- ▶ Можно ли повлиять на свое состояние при аллергии с помощью питания?
- ▶ Как предотвратить аллергические реакции?
- ▶ Полезные лайфхаки



По итогам все участники получают памятки с практическими рекомендациями

Лектор: диетологи, аллергологи

Вебинар «Витамины и пищевые добавки»

(длительность – 1 час)

- ▶ Витамины, минералы – как принимать и в каком виде?
- ▶ Виды витаминов и их форма. Когда и как стоит принимать витамины?
- ▶ Какие виды анализов можно сдать для определения нехватки витаминов и микроэлементов?
- ▶ Пищевые добавки – польза или вред?
- ▶ Как обеспечить себе полноценную нутритивную поддержку, богатую витаминами и микроэлементами?



По итогам все участники получают памятки с материалами лекции

Лектор: диетологи

Вебинар «Как готовить дома быстро, полезно и разнообразно?»

(длительность – 1 час)

- ▶ Как приготовить гарнир быстро и вкусно?
- ▶ Овощи: как разнообразить рацион?
- ▶ Какие виды масла и для чего использовать?
- ▶ Полезный и вкусный десерт – такое возможно?
- ▶ Ошибки на современной кухне
- ▶ Простые и быстрые рецепты



По итогам все участники получают памятку с рекомендациями и рецептами

Лектор: шеф-повар

Вебинар «В здоровом теле здоровое сердце! Как сохранить наш пламенный мотор?»

(длительность – 1 час)

- ▶ Наш обязательный самоконтроль: пульс и давление. Есть ли возрастная норма?
- ▶ Как не пропустить сигналы тревоги от нашего сердца?
- ▶ Здоровая еда для сердца и сосудов
- ▶ Как контролировать деятельность сердца при физических нагрузках?
- ▶ Какие упражнения необходимы для сердца и сосудов?



**По итогам все участники получают
памятки с практическими рекомендациями**

Лектор: врач, кардиолог

Вебинар «Профилактика профессиональных заболеваний»

(длительность – 1 час)

- Зоны риска: какие заболевания чаще всего развиваются у людей с сидячим образом жизни?
- Постоянный контакт с людьми: профилактика вирусных заболеваний
- Как избежать сосудистых заболеваний (венозы, тромбозы, отеки)?
- Как обустроить свое рабочее место, чтобы сохранить здоровье позвоночника и суставов?
- Как сохранить зрение?
- Полезные привычки и упражнения на каждый день



По итогам все участники получают памятки с практическими рекомендациями

Лектор: врачи

Вебинар «Профилактика ОРЗ»

(длительность – 1 час)

- ▶ Чем отличается ОРЗ и грипп?
- ▶ Влияние ОРЗ на организм и жизнь людей
- ▶ 2 волна коронавирусной инфекции: какие существуют риски и как можно подготовиться?
- ▶ Возможные риски
- ▶ Наиболее частые и опасные осложнения
- ▶ Современные подходы в вакцинации
- ▶ Способы эффективной профилактики и доступного лечения



По итогам все участники получают памятки с практическими рекомендациями

Лектор: ЛОР врач

Вебинар «Вакцинация: все, что нужно знать о прививках»

(длительность – 1 час)

- ▶ Современный взгляд на вакцинопрофилактику
- ▶ Виды вакцин
- ▶ Стоит ли делать прививку от гриппа? За и против
- ▶ Прививочные реакции и методы их предупреждения
- ▶ Осложнения после вакцинации и противопоказания
- ▶ Как подготовиться к вакцинации?
- ▶ О вакцине от коронавируса «Спутник 5»



По итогам все участники получают памятки с практическими рекомендациями

Лектор: пульмонолог, аллерголог, функциональный диагност

Вебинар «Легенды ЛОР-кабинета. Мифы и факты в сезон простуд»

(длительность – 1 час)

- ▶ Новая коронавирусная инфекция, ее текущий статус и наш запрос на ее будущее
- ▶ Как не допустить и что делать при зависимости от сосудосуживающих капель?
- ▶ Аденоиды: сохранить или удалить?
- ▶ Кривая перегородка носа: когда, кому и как следует ее исправлять?
- ▶ Почему бывает и чем опасна заложенность уха?
- ▶ 5 главных причин болей в горле
- ▶ Кашель: это симптом или болезнь?



По итогам мероприятия все участники получают памятки с материалами лекций

Лектор: ЛОР врач

Вебинар «Секреты голоса»

(длительность – 1 час)

- ▶ Почему возникают нарушения голоса у педагогов, спикеров, менеджеров, юристов?
- ▶ Как предупредить и справиться с дисфониями вследствие высокой голосовой нагрузки?
- ▶ Что такое гигиена голоса?
- ▶ Полезна ли для голоса дыхательная гимнастика?



По итогам все участники получают памятки с практическими рекомендациями

Лектор: фониатр, ЛОР врач

Вебинар «Голос – как основной инструмент общения»

(длительность – 1 час)

- Основы общения с аудиторией
- Снятие страха публичных выступлений
- Работа с трудной аудиторией. Законы привлечения и удержания внимания
- Энергетика речи и тонкости написания текста для выступлений
- Самопрезентация и переговоры



По итогам все участники получают памятки с практическими рекомендациями

Лектор: тренер по ораторскому искусству

Вебинар «Цели и целеполагание»

(длительность – 1 час)

- Зачем нужны цели? Трансформация понятия «цель»
- Виды целей, истинные и ложные цели
- Признаки настоящей цели
- Можно ли жить без цели?
- Когда стоит задуматься о цели?
- Ловушки при постановке цели
- Цели при саморазвитии



По итогам все участники получают памятки с практическими рекомендациями

Лектор: коуч, бизнес-тренер

Вебинар «Адаптивность в период перемен» (длительность – 1 час)

- ▶ Как быстрее адаптироваться к изменениям?
- ▶ От чего зависит наша адаптивность?
- ▶ Этапы принятия изменений
- ▶ Как снизить тревогу и стресс в период изменений?
- ▶ Как повысить свою адаптивность и гибкость?
- ▶ Простые техники и лайфхаки по работе с сопротивлением



По итогам все участники получают памятки с практическими рекомендациями

Лектор: коуч, психолог

Вебинар «Как справиться с тревогой и стрессом, находить силы для поддержки близких?»

(длительность – 1 час)

- Механизм реагирования организма на длительную тревогу и стресс
- Как трансформировать тревогу в энергию новых дел?
- Как справиться с негативными новостями?
- Как снижать стресс и сохранять ресурсное состояние?
- Как поддерживать пожилых родственников?
- Полезные практики и лайфхаки



По итогам все участники получают памятки с практическими рекомендациями

Лектор: психолог, бизнес-тренер

Вебинар «Как адаптироваться к стрессу при помощи питания?»

(длительность – 1 час)

- ▶ На что обратить внимание при составлении меню при хроническом стрессе и эмоциональном выгорании?
- ▶ Как достичь баланса между получением и расходом энергии?
- ▶ Какие моменты можно улучшить с помощью питания, чтобы помочь нервной системе лучше адаптироваться?
- ▶ Как не допустить физиологических проявлений стресса: выпадение волос, нарушение сна, «синдром раздраженного кишечника», «скачки» сахара?
- ▶ Даешь сверх-задачу? Дай сверх-заботу!



По итогам все участники получают памятки с практическими рекомендациями

Лектор: врач, диетолог

Вебинар «Здоровый сон»

(длительность – 1 час)

- ▶ Как продолжительность и качество сна влияет на нашу жизнь?
- ▶ Почему почти у всех страдает качество сна и как это исправить?
- ▶ Как бороться с храпом?
- ▶ Зачем нужны сновидения и стоит ли их интерпретировать?
- ▶ Влияет ли поза на наш сон?
- ▶ Простые правила успешного засыпания и бодрого пробуждения



По итогам все участники получают памятки с тезисами лекций

Лекторы: психологи, сомнологи

Вебинар «Эмоциональное благополучие»

(длительность – 1 час)

- Эмоциональное благополучие и его основные критерии
- Эмоции как основной механизм внутренней регуляции поведения и деятельности
- Эмоциональный интеллект
- Эмоциональное выгорание: пять стадий процесса
- 10 секретов как избежать эмоционального выгорания на работе



По итогам все участники получают ***памятки с тезисами лекций***

*Программа предполагает предварительное тестирование участников

Лекторы: клинические психологи, гештальт-терапевты

Вебинар «Энергетический баланс»

(длительность – 1 час)

- Модель энергетического баланса
- 4 вида энергии: физическая, умственная (ментальная), эмоциональная, духовная (цели и ценности)
- Объем энергии
- Качество энергии и ее связь с нашим самочувствием
- Источники энергии, как восполнять потери энергии?
- Простые упражнения на саморегуляцию



По итогам все участники получают памятки с тезисами лекций и комплексом упражнений

Лекторы: психологи, гештальт-терапевты

Вебинар «Осознанность – ключ к счастливой жизни»

(длительность – 1 час)

- ▶ Что значит жить осознанно и почему это важно?
- ▶ Как перестать жить на «автопилоте» и войти в состояние осознанного присутствия в своей жизни?
- ▶ Как научиться управлять своим вниманием, сделать его более устойчивым и сфокусированным?
- ▶ Как научиться по-новому относиться к своим эмоциям и мыслям, ситуациям, возникающим в жизни (3 секрета)?
- ▶ Эффективные способы осознанного реагирования на физический и эмоциональный дискомфорт
- ▶ Осознанность в условиях постоянных изменений



По итогам все участники получают памятки с тезисами лекций

Лекторы: клинические психологи, гештальт-терапевты

Вебинар «# ПроСчастье»

(длительность – 1 час)

- Можно ли научиться счастью?
- Что такое «проживать свою жизнь»? Потребности, желания, мечты
- 3 компонента счастья по В.Франклу
- Как согласованность ценностей и действий влияет на субъективное ощущение благополучия?
- Планирование и активная жизнь как профилактика негативных эмоциональных состояний
- Техники изменения жизненных сценариев и перестройки нейронных связей
- 365 счастливых привычек



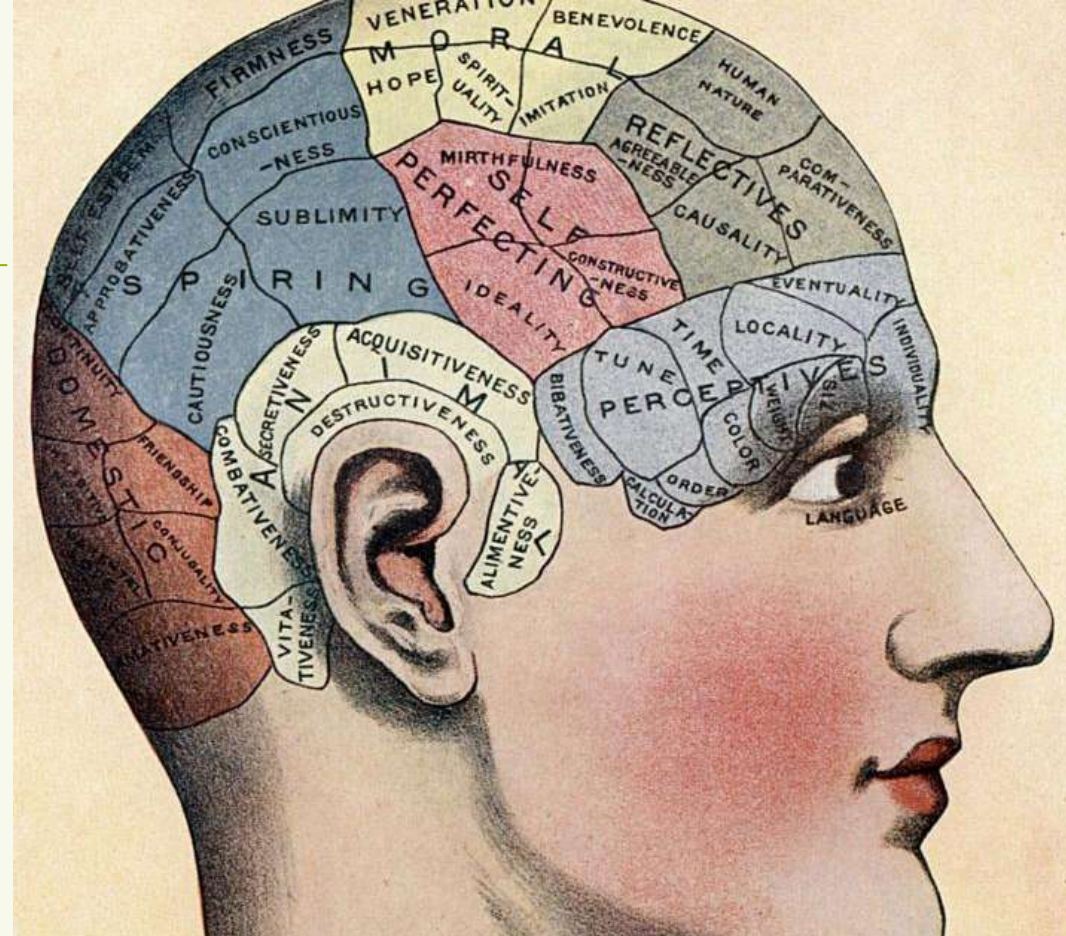
По итогам все участники получают памятки с тезисами лекций и комплексом упражнений

Лекторы: психологи, гештальт-терапевты

Вебинар «Искусство памяти»

(длительность – 1 час)

- ▶ Виды памяти, ее строение. Основные принципы запоминания
- ▶ Почему одна информация запоминается надолго, а другая быстро теряется? Как часто повторять запоминание, чтобы оно было эффективным?
- ▶ Защитные механизмы: вытеснение, замещение, интеллектуализация
- ▶ Модальность памяти (визуальная, аудиальная, тактильная, чувственная)
- ▶ Психологические условия, благоприятствующие запоминанию
- ▶ Эффективные техники запоминания (мнемотехники)



По итогам мероприятия все участники получают памятки с материалами лекций

Лекторы: клинические психологи

Вебинар «Как победить прокрастинацию?»

(длительность – 1 час)

- ▶ Что такое прокрастинация и каковы ее причины?
- ▶ Типы прокрастинации и ее признаки
- ▶ Лень и прокрастинация – одно и то же?
- ▶ Как прекратить откладывать «на потом»?
- ▶ Работающие и не работающие стратегии
- ▶ Прокрастинация и энергия
- ▶ Эффективные техники борьбы с прокрастинацией



По итогам мероприятия все участники получают памятки с материалами лекций

Лекторы: клинические психологи

Вебинар «Психосоматика: связь психики и тела»

(длительность – 1 час)

- Факторы возникновения психосоматических заболеваний
- Семейные психосоматические сценарии
- Подавление каких эмоций провоцирует возникновение психосоматических заболеваний?
- Как правильно проживать и выразить негативные эмоции (техники)?
- Изменение внутренней картины болезни при помощи воображения
- Избавление от симптома (техника ЭОТ)



По итогам мероприятия все участники получают памятки с материалами лекций

Лекторы: клинические психологи, гештальт-терапевты

Вебинар «Как управлять собой в конфликте?»

(длительность – 1 час)

- Определяем источник конфликта
- Как установить связь со своими внутренними чувствами и ожиданиями во время конфликта?
- Как установить связь с другой стороной в конфликте?
- Выстраивание конструктивного диалога
- Как вовремя поднимать острые вопросы?
- Использование закона взаимности по технике win-win
- Упражнения и лайфхаки



По итогам мероприятия все участники получают памятки с материалами лекции

Лекторы: коучи, бизнес-тренеры

Вебинар «Позитивные коммуникации на работе и в жизни»

(длительность – 1 час)

- ▶ Позитивная коммуникация – стратегия общения успешных людей. 5 основных принципов
- ▶ Как распознать и трансформировать негативные установки в общении в позитивные?
- ▶ Уверенность в себе и успешные коммуникации
- ▶ Эффективные приемы вербального общения
- ▶ Невербальный компонент в коммуникации – секреты успеха
- ▶ Простые способы выхода из конфликтных ситуаций, позволяющие сохранить эмоциональный баланс в общении



По итогам все участники получают памятки с тезисами лекций

* Программа предполагает исследование поведенческих стратегий в коммуникации участников.

Лекторы: клинические психологи, гештальт-терапевты

Вебинар «Говори онлайн. Как удерживать внимание аудитории и сохранять энергию?»

(длительность – 1 час)

- ▶ Как проводить прямые эфиры, снимать видео для постов и сторис красиво, четко и без нервов независимо от количества участников?
- ▶ О чем рассказывать в эфире, чтобы было интересно?
- ▶ Как общаться с людьми, если вы не видите их?
- ▶ Что делать с руками в кадре, куда смотреть, как себя вести?
- ▶ Как уверенно чувствовать себя в кадре, разговаривать грамотно и убедительно?



По итогам все участники получают памятки с практическими рекомендациями

Лектор: тренер по речи и публичным выступлениям

Вебинар «Эффективная коммуникация в режиме online»

(длительность – 1 час)

- Особенности онлайн-коммуникации
- Виды онлайн-коммуникации
- Как проводить совещания онлайн?
- Как управлять удаленной командой?
- Особенности выступлений в режиме онлайн
- Трудности удержания внимания онлайн
- Возможности онлайн-коммуникации
- Полезные лайфхаки



По итогам все участники получают
памятки с тезисами лекций

Лекторы: психологи, коучи

Вебинар «Есть ли жизнь без цели?»

(длительность – 1 час)

- ▶ Зачем нужны цели? Трансформация понятия «цель»
- ▶ Виды целей, истинные и ложные цели
- ▶ Признаки настоящей цели
- ▶ Можно ли жить без цели?
- ▶ Когда стоит задуматься о цели и как ее определить?
- ▶ Ловушки при постановке цели
- ▶ Цели при саморазвитии



По итогам все участники получают памятки с практическими рекомендациями

Лекторы: психологи

Вебинар «Корпоративные Финансы для нефинансистов»

(длительность – 1 час)

- Зачем менеджеру-нефинансисту нужны знания о финансах компании?
- Три формы финансовой отчетности
- Отчет о прибылях и убытках (P&L): для чего? чем выручка отличается от прибыли?
- Баланс: активы и пассивы
- Что такое cash flow и почему прибыль не равна полученным деньгам?
- Основные показатели финансового анализа и как их применять в жизни



По итогам все участники получают практические упражнения, теоретические основы, примеры из жизни, лайфаки

Вебинар 1 «Основы финансовой грамотности»

(длительность – 1 час)

- Основы финансовой грамотности
- Финансовые цели и составление личного бюджета
- Учет и контроль личных финансов (доходы и расходы)
- Как увеличить свои доходы и оптимизировать расходы?
- Пассивный доход: 5 простых способов заработать не работая
- Установки, которые нам мешают и отношение к деньгам
- Чек-лист эффективного управления финансами



По итогам все участники получают практические упражнения, теоретические основы, примеры из жизни, лайфаки

Вебинар 2 «Инвестиции для начинающих»

(длительность – 1 час)

- ▶ Какие варианты сбережений и инвестиций стоит рассматривать?
- ▶ Что такое инвестиционный счет (ИИС) и зачем он нужен?
- ▶ Как сформировать свой портфель ценных бумаг?
- ▶ Как грамотно пользоваться заемными средствами и при этом получать дополнительный доход?
- ▶ Как обеспечить себе достойную жизнь на пенсии?
- ▶ Что такое пенсионное страхование и какие еще виды страхования стоит рассмотреть?



По итогам все участники получают практические упражнения, теоретические основы, примеры из жизни, лайфаки

Вебинар 3 «Антикризисное управление финансами»

(длительность – 1 час)

- ▶ Антикризисное поведение: основные шаги
- ▶ Как себя защитить в условиях нестабильности?
- ▶ У вас ипотека, как провести рефинансирование?
- ▶ Как планировать в условиях неопределенности?
- ▶ Государственные льготы, субсидии, дотации



По итогам все участники получают практические упражнения, теоретические основы, примеры из жизни, лайфаки

Вебинар «Коучинговый подход к управлению бизнесом»

(длительность – 1 час)

- ▶ Принципы руководства в стиле коучинг и что оно дает для компании и лидера команды
- ▶ Кейсы из практики топ-менеджера
- ▶ Инструменты коучинга для повышения эффективности работы и мотивации команды:
 - *навыки построения доверия с сотрудниками*
 - *сильные открытые вопросы*
 - *колесо компетенций*
 - *4 стадии проекта*
 - *анализ профессиональной роли*



По итогам все участники получают практические упражнения, теоретические основы, примеры из жизни, лайфаки

Вебинар «Основы юридической грамотности» (длительность – 1 час)

- ▶ Зачем человеку быть юридически грамотным?
- ▶ Как развивать правовое сознание человека?
- ▶ Основы юридической грамотности
- ▶ Значение прав и законов в общественной жизни
- ▶ Основные проблемы в данной сфере



**По итогам все участники получают
памятки с материалами лекции**

Вебинар «Детско-родительские отношения»

(длительность – 1 час)

- ▶ Как формируются детско-родительские отношения?
 - ▶ Основные этапы развития ребенка: что важно знать каждому родителю?
 - ▶ Возрастные кризисы: как их преодолеть и не потерять контакт с ребенком?
 - ▶ Зона ближайшего развития ребенка
 - ▶ Почему мы срываемся на детей?
- Практические советы и рекомендации



По итогам все участники получают памятки с материалами лекции

Лекторы: детские психологи



Будем рады сотрудничеству!

www.cultureofhealth.ru