

Тренинг «Стоп-тревога: как быстро успокоиться в критической ситуации»

Ведущие: Елена Титина, Марк Власов, Юлия Касалапова



Елена Титина

Руководитель БФ «Вектор Жизни», психолог,
гештальт-терапевт,
выпускница Московской школы профессиональной
филантропии,
Равный консультант по ВИЧ и вирусным гепатитам.



Марк Власов

Методист Всероссийского союза пациентов,
директор МООПЦИ «Лестница»

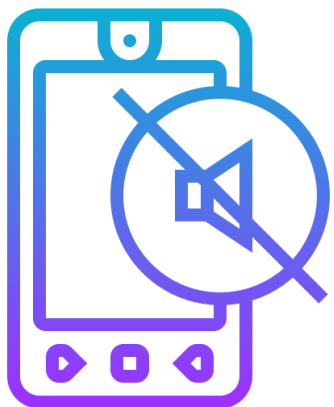
ПРАВИЛА РАБОТЫ

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

САМАРСКАЯ РЕГИОНАЛЬНАЯ
ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ЦЕНТР ПОДДЕРЖКИ ИНИЦИАТИВ»

КПД
НКО

Академия
тренингового
роста



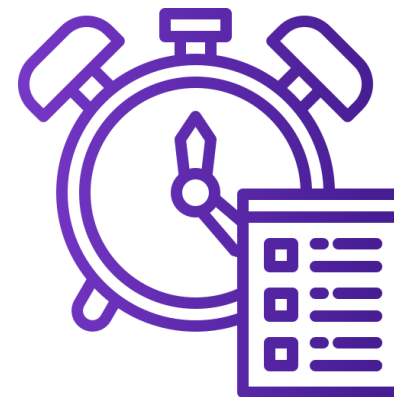
Звук отключен



Активное участие



Один голос в эфире



Тайминг

СЕССИЯ 1: ПОНЯТЬ И РАСПОЗНАТЬ ТРЕВОГУ

МЕТОДИКА «ЛАДОШКИ»

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

САМАРСКАЯ РЕГИОНАЛЬНАЯ
ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ЦЕНТР ПОДДЕРЖКИ ИНИЦИАТИВ»

КПД
НКО

Академия
тренингового
роста



ЧТО ПОМОГАЕТ СПРАВЛЯТЬСЯ?



ЧТО ПРОВОЦИРУЕТ ТРЕВОГУ?

ЧТО ТАКОЕ ТРЕВОГА?

ТРЕВОГА – ЭТО ПОЖАРНАЯ СИГНАЛИЗАЦИЯ ОРГАНИЗМА



НОРМАЛЬНАЯ ТРЕВОГА



«СЛОМАННАЯ СИГНАЛИЗАЦИЯ»

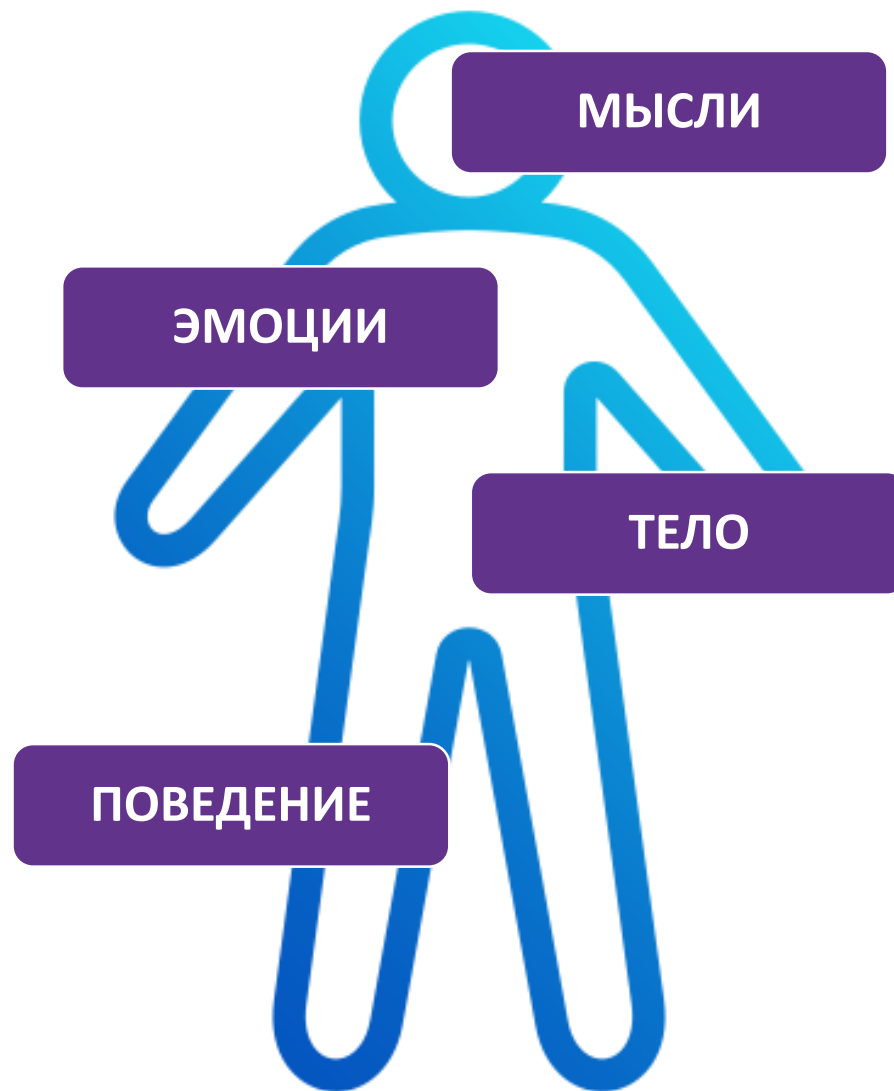
ПОРТРЕТ ТРЕВОГИ

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

САМАРСКАЯ РЕГИОНАЛЬНАЯ
ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ЦЕНТР ПОДДЕРЖКИ ИНИЦИАТИВ»

КПД
НКО

Академия
тренерского
роста



СТАНЦИИ ТРЕВОГИ

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

САМАРСКАЯ РЕГИОНАЛЬНАЯ
ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ЦЕНТР ПОДДЕРЖКИ ИНИЦИАТИВ»

КПД
НКО

Академия
тренингового
роста

СПОКОЙСТВИЕ

НАПРЯЖЕНИЕ

ТРЕВОГА

ПАНИКА (СРЫВ)

**ТРЕВОГА — СИСТЕМНАЯ РЕАКЦИЯ
(ЗАХВАТЫВАЕТ МЫСЛИ, ЭМОЦИИ, ТЕЛО, ПОВЕДЕНИЕ).**

**ДЛЯ РАБОТЫ С НЕЙ НУЖНЫ ИНСТРУМЕНТЫ
НА РАЗНЫХ УРОВНЯХ.**

**ВАЖНО! ЛОВИТЬ ТРЕВОГУ В ЖЕЛТОЙ ЗОНЕ,
КОГДА МОЗГ ЕЩЕ СПОСОБЕН ДУМАТЬ.**

СЕССИЯ 2: ПРАКТИКОВАТЬ И ПРИМЕНЯТЬ

МЕДЛЕННОЕ ДЫХАНИЕ = СИГНАЛ МОЗГУ
«ВСЁ В ПОРЯДКЕ»

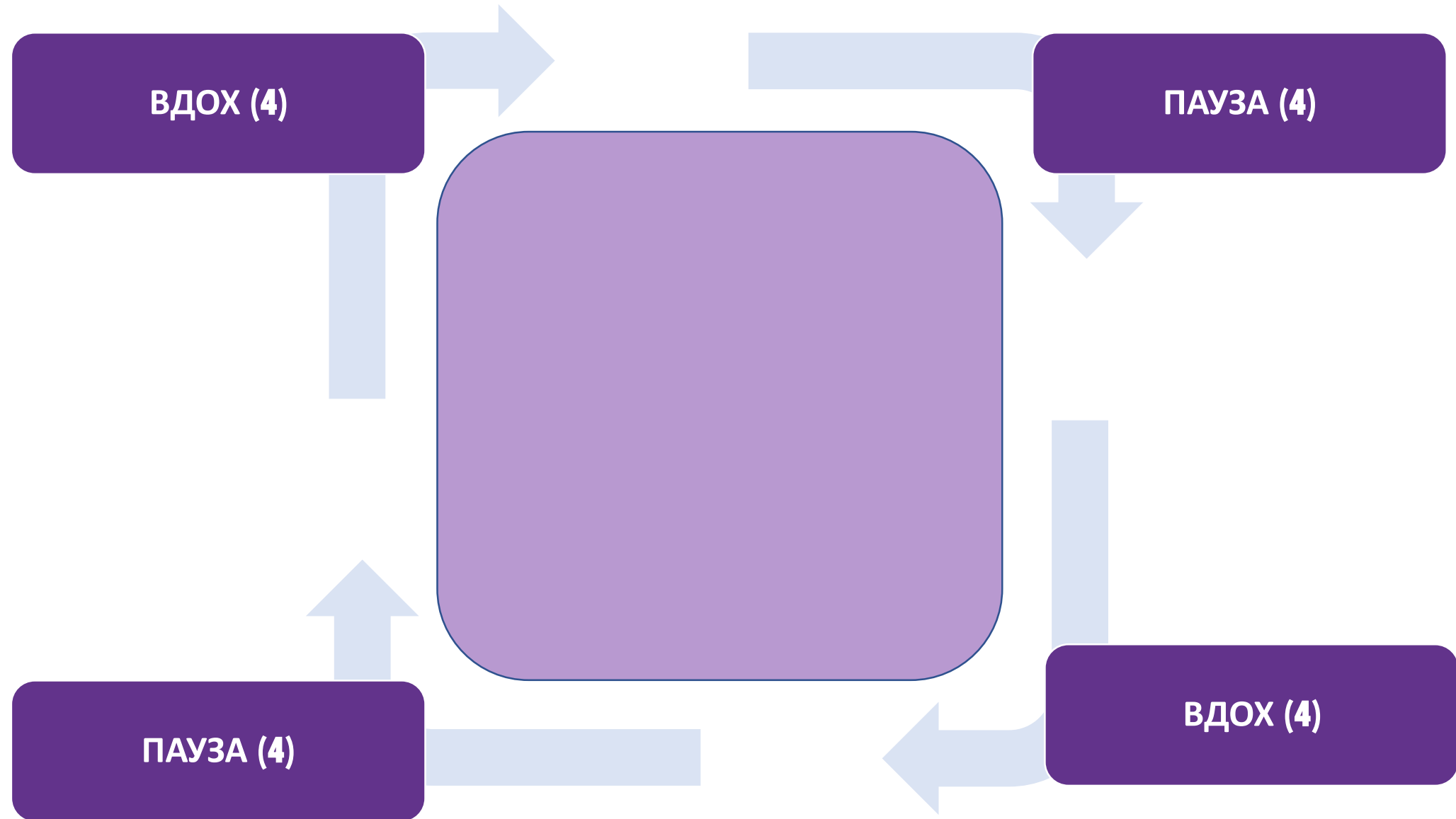
ДЫХАТЕЛЬНЫЙ КВАДРАТ

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

САМАРСКАЯ РЕГИОНАЛЬНАЯ
ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ЦЕНТР ПОДДЕРЖКИ ИНИЦИАТИВ»

КПД
НКО

Академия
тренингового
роста



ДЫХАНИЕ 4-7-8

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

САМАРСКАЯ РЕГИОНАЛЬНАЯ
ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ЦЕНТР ПОДДЕРЖКИ ИНИЦИАТИВ»

КПД
НКО

Академия
тренерского
роста



ВДОХ НА
4 СЧЁТА



ЗАДЕРЖКА
НА 7 СЧЁТОВ



ВЫДОХ
НА 8 СЧЁТОВ

ЗАЗЕМЛЕНИЕ 5-4-3-2-1

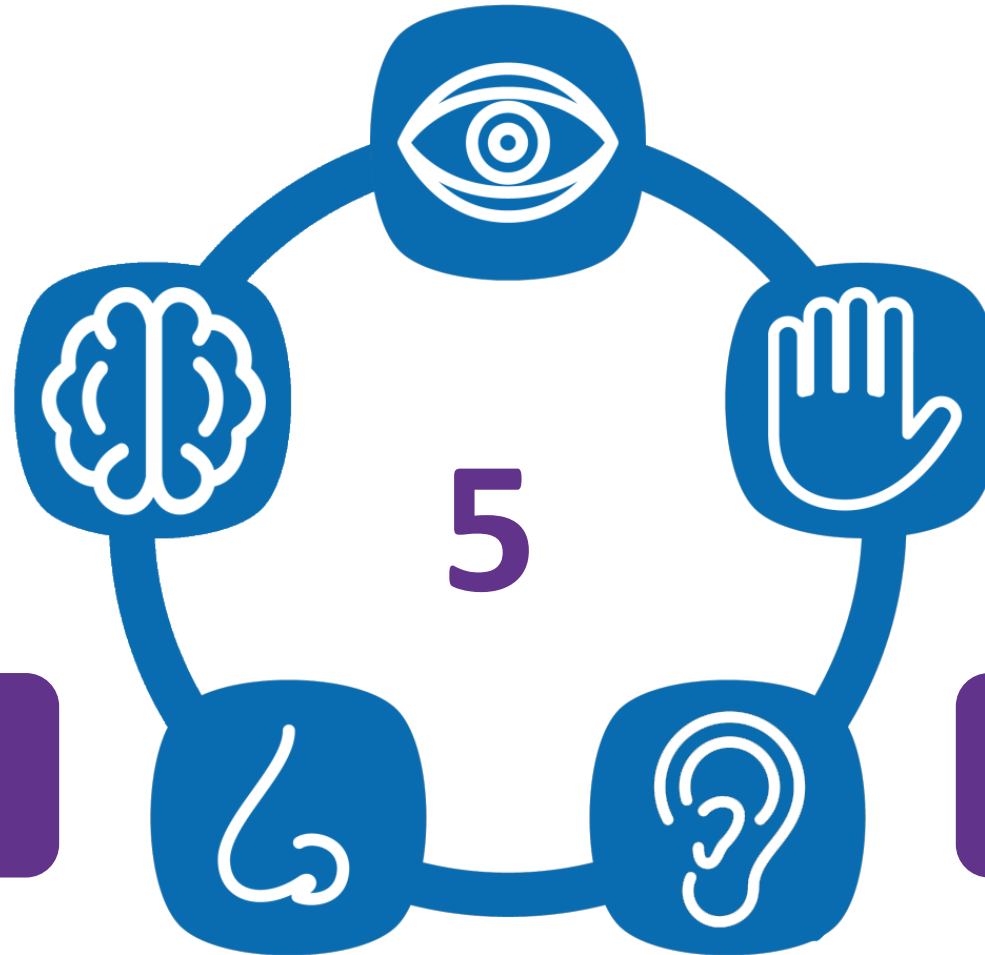
5 вещей, которые вы видите

1 ваше положительное
качество

4 вещи, которые вы
ощущаете

2 вещей, которые вы
обоняете

3 вещи, которые вы слышите



СЛОЖНЫЙ: $100 \rightarrow -7 \rightarrow -7 \rightarrow -7 \dots$
ПРОСТОЙ: НАЗВАТЬ 10 ПРЕДМЕТОВ СИНЕГО ЦВЕТА

ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП

Не идеальный результат, а процесс концентрации

КОГНИТИВНЫЙ ЯКОРЬ

КРИТЕРИИ ХОРОШЕЙ ФАЗЫ:

- ☐ КОРОТКАЯ И ПРАВДИВАЯ
- ☐ ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ,
А НЕ ПРИКАЗНАЯ
- ☐ В НАСТОЯЩЕМ ВРЕМЕНИ
- ☐ ЛИЧНАЯ

*Быть спокойной
и уверенной – для
меня естественно*

*Я достойна любви,
счастья и благополучия*

*Я выбираю
заботиться о себе и
своих мыслях*

*Я учусь доверять себе и
своей жизни*

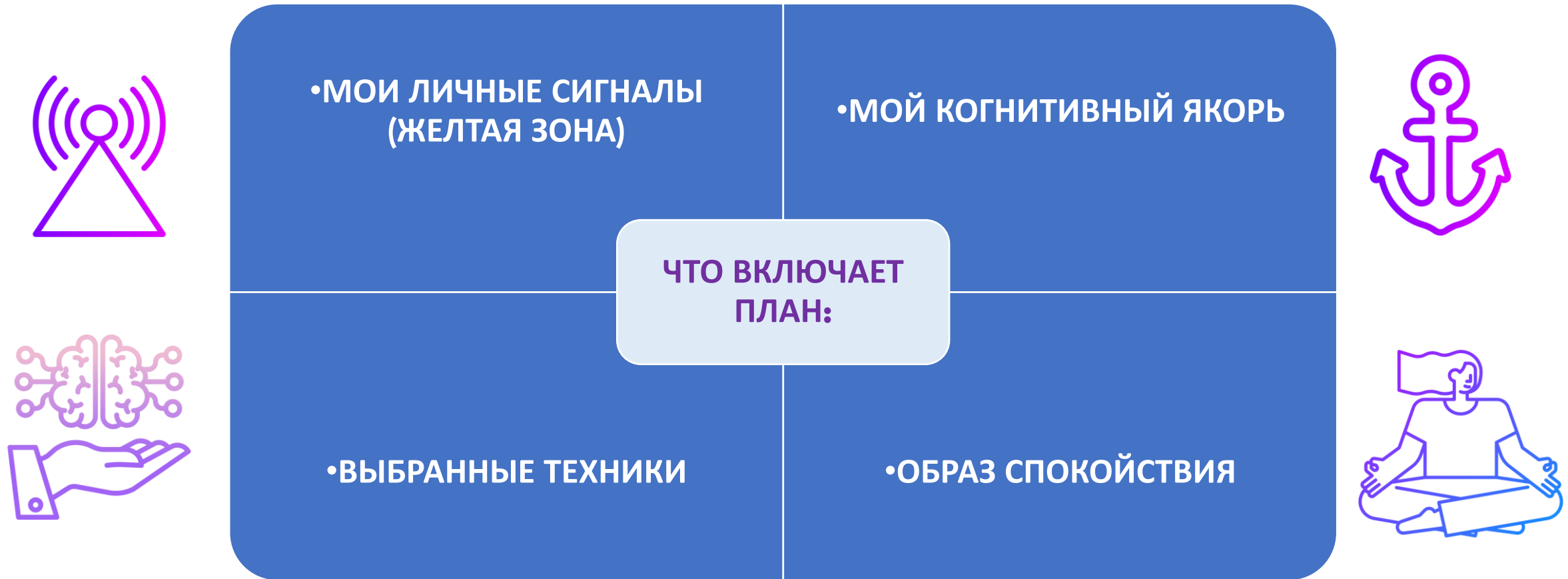
ПЛАН «СТОП-ТРЕВОГА»

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

САМАРСКАЯ РЕГИОНАЛЬНАЯ
ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ЦЕНТР ПОДДЕРЖКИ ИНИЦИАТИВ»

КПД
НКО

Академия
тренингового
роста



ЧТО Я ЗАБИРАЮ С СОБОЙ?

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

САМАРСКАЯ РЕГИОНАЛЬНАЯ
ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ЦЕНТР ПОДДЕРЖКИ ИНИЦИАТИВ»

КПД
НКО × Академия
тренингового
роста



ОДИН ИНСТРУМЕНТ, КОТОРЫЙ БУДУ ИСПОЛЬЗОВАТЬ

ОДИН РЕСУРС, КОТОРЫЙ ОТКРЫЛ ДЛЯ СЕБЯ СЕГОДНЯ



БЕРЕГИТЕ СЕБЯ! ВАШЕ СПОКОЙСТВИЕ — В ВАШИХ РУКАХ

СРОО «Центр поддержки инициатив»

<https://cpisamara.ru/>

vk.com/centrpoddergkiiniciativ

БФ «Вектор Жизни»

Телефон +7-8004445024

<https://vk.com/vektorlife>

@vektorlife63