

**Психологический онлайн-марафон «Познай Себя»**

**06.03.2022**

**г. Москва, Студия "Знание"**

**09:00 – 09:03 - Открытие онлайн-марафона**

Приветствие зрителей ведущим

**09:03 – 09:35 - Выступление спикера**

*Формат:* Интервью

*Тема:* Женщина - лидер своей жизни

*Спикер:* от платформы «Россия – страна возможностей»

**09:45 – 10:20 - Выступление спикера**

*Формат:* Интервью

*Тема:* Женщина - лидер в семье

*Спикер:* от платформы «Россия – страна возможностей»

**10:30 – 11:05 - Выступление спикера**

*Формат:* Интервью

*Тема:* Женщина - лидер команды

*Спикер:* от платформы «Россия – страна возможностей»

**11:15 – 11:40 - Выступление спикера**

*Формат:* Интервью

*Тема:* Почему возникает тревога и как ее побороть?

*Спикер:* Виктория Валентиновна Читлова - к.м.н., психиатр, психотерапевт, руководитель ЦПДЧ, популяризатор науки

**11:45 – 12:15 - Выступление спикеров**

*Формат:* Панельная дискуссия

*Тема:* Психологическая и консультационная помощь в части финансов и бизнеса

*Спикеры:*

1. Владислав Викторович Васильев - Генеральный директор ООО "ЕВРАЗ Стил Билдинг", победитель конкурса "Лидеры России"

2. Владимир Леонидович Наумов - Руководитель проектного офиса ZENDEN, суперфиналист конкурса "Лидеры России"

**12:20 – 13:00 - Выступление спикера**

*Формат:* Интервью

*Тема:* Альтернативные способы снятия психологического напряжения.

*Спикер:* Бурганов Игорь Александрович - заслуженный художник РФ, профессор Международной Академии Архитектуры

**13:00 – 13:30 - Показ фильма от Российского общества «Знание»**

*Тема:* «Что такое стресс?»

**13:30 – 14:30 - Выступление спикера.**

*Формат:* Интервью

*Тема:*

1. Как волонтеры-психологи оказывают помощь населению;  
2. Эмоциональная стабилизация или как помочь себе в ситуации стресса.

*Спикер:* Гаджимагомедова Лейла Пирмагомедовна -федеральный координатор направления «Психологическая помощь населению»

**14:40 – 15:00 - Выступление спикера.**

*Формат:* Интервью

*Тема:* Зоотерапия

*Спикер:* Твой Ход Зооволонтерство, спикер БФ "Я свободен"

**15:10 – 15:50 - Выступление спикера.**

*Формат:* Интервью

*Тема:* Как жить при тревожных расстройствах

*Спикер:* Ениколопов Сергей Николаевич - к.псх.н., руководитель отдела медицинской психологии ФГБНУ НЦПЗ

**16:00 – 16:30 - Выступление спикера.**

*Формат:* Интервью

*Тема:* Как в мире бесконечного потока информации, критически взвешивать ее, и не реагировать на внешние раздражители.

*Спикер:* Екатерина Евгеньевна Гресь - преподаватель МГУ, научный куратор Школы Критического Мышления Н. Непряхина

**16:40 – 17:20 - Выступление спикера.**

*Формат:* Интервью

*Тема:* Физиология стресса. Как справиться со стрессовой нагрузкой

*Спикер:* Лебедев Вячеслав Владимирович - психофизиолог, основатель центра «Нейрофитнес», популяризатор наук о мозге

**17:20 – 18:05 - Показ фильма от Российского общества «Знание»**

*Тема:* "Не быть безучастным: путь волонтера"

**18:05 – 18:55 - Выступление спикера.**

*Формат:* Интервью

*Тема:* Что делать, если я в стрессе

*Спикер:* Овчаренко Лариса Юрьевна - к.псх.н., доцент МГПУ, семейный психолог, травматерапевт

**18:55 - 19:00 - Закрытие онлайн - марафона**. **Подведение итогов.**