



**Российское
общество
Знание**

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.