



“EXPERT EVENTS” организира:

ОНЛАЙН СЕМИНАР НА ТЕМА:

**“РАЗРЕШАВАНЕ НА КОНФЛИКТИ И
СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСА”**

28 май 2021 г.

14.00 – 17.30 ч.

Водещ:

МАДЛЕН АЛГАФАРИ - психотерапевт, писател, преподавател, режисьор

ПРОГРАМА НА ОНЛАЙН СЕМИНАРА:

28 май 2021 г. - петък:

14.00 – 14.15 ч. – Вход в онлайн платформата за семинара

14.15 - 15.30 ч. - ТЕМА 1

1. Типове конфликтни ситуации (губя-губиш, губя-печелиш, печеля-губиш, печеля-печелиш)
2. Видове агресивно поведение - трите вида агресия: първична (здрава), вторична (садизъм), третична (мазохизъм/автоагресия/депресия)
3. Как да отстояваме себе си - спокойната сила и топлата категоричност
4. Какво е стрес и какво е дистрес?

15.30 - 15.45 ч. – ВЪПРОСИ И ОТГОВОРИ ПО ТЕМА 1

15.45 – 16.00 ч. - Почивка

16.00 – 17.15 ч. – ТЕМА 2

1. Управление на стреса - действия спрямо малкия радиус (най-близкото обкръжение) и по-големия радиус (обществото).
2. Стрес и разболяване (90% от болестите са на стресова основа)
3. Положителните ефекти на стреса. Докъде може да е полезен и защо?
4. Практически жокери за намаляване на стреса

17.15 – 17.30 ч. - ВЪПРОСИ И ОТГОВОРИ ПО ТЕМА 2