



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

(на платформе ZOOM, до 500 участников)



Вебинар «Как укрепить свой иммунитет?»

(длительность – 1,5 часа)

- ▶ 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 – 1,5 часа)

- ▶ 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 «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

Вебинар «Основы рационального питания»

(длительность – 1,5 часа)

- ▶ 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 – 1,5 часа)

- ▶ 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 «Как готовить дома быстро, полезно и разнообразно?»

(длительность – 1,5 часа)

- ▶ 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 онлайн-мероприятия все участники получают памятку с рекомендациями и рецептами

Лектор: шеф-повар

Вебинар «Жизнь после карантина»

(длительность – 1 час)

- ▶ Как повлияла изоляция на эмоциональное состояние людей?
- ▶ Посттравматическое расстройство – что делать и как быть?
- ▶ С какими проблемами может столкнуться работодатель?
- ▶ Как помочь сотрудникам адаптироваться к новой норме?
- ▶ Как поддержать себя и свою команду?



По итогам онлайн-мероприятия все участники получают памятку с рекомендациями и практиками

Лектор: клинический психолог, психотерапевт

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



Лектор: ЛОР врач

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?

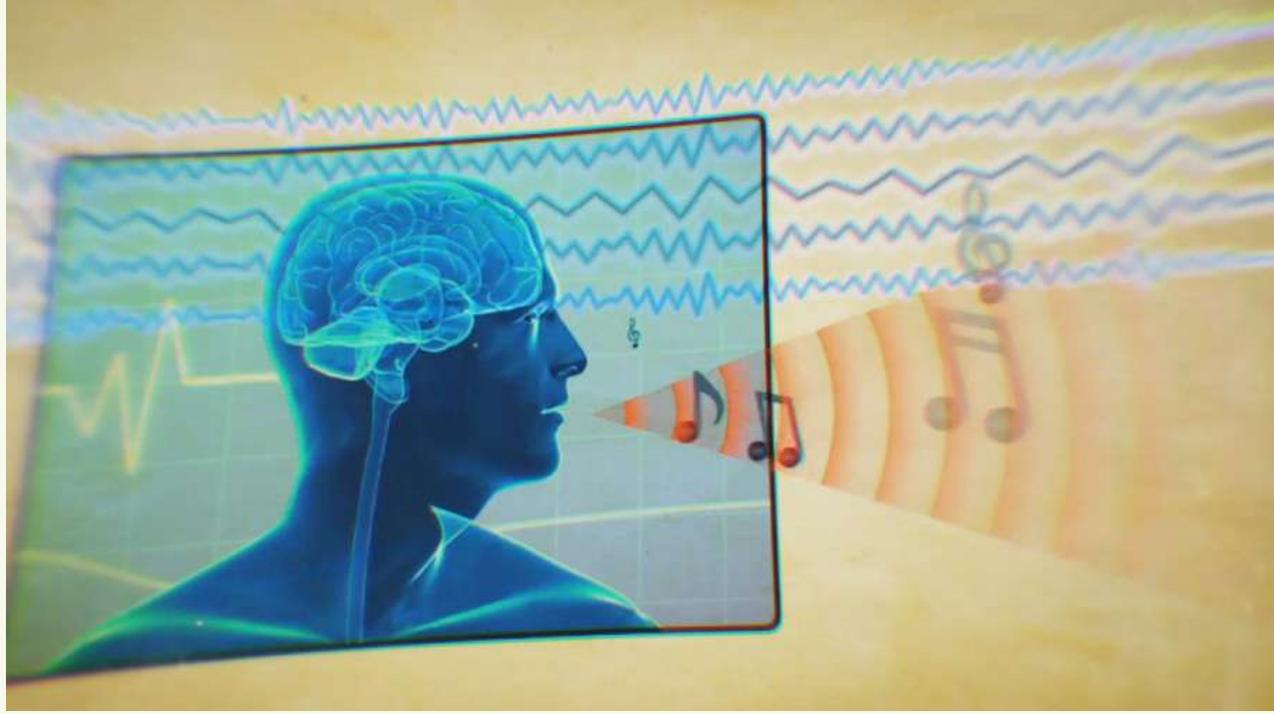


Лектор: ЛОР врач

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?



Лектор: фониатр, ЛОР врач

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

(длительность – 1,5 часа)

- 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 поддержать 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 – 1,5 часа)

- ▶ 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!



Лектор: врач, диетолог

Вебинар «Здоровый сон»

(длительность – 1,5 часа)

- ▶ 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 мероприятия все участники получают памятки с тезисами лекций

Лекторы: психологи, сомнологи

Вебинар «Эмоциональное благополучие»

(длительность – 1,5 часа)

- ▶ 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 мероприятия все участники получают памятки с тезисами лекции

*Программа предполагает предварительное тестирование участников

Лекторы: клинические психологи, гештальт-терапевты

Вебинар «Энергетический баланс»

(длительность – 1,5 часа)

- 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 мероприятия все участники получают памятки с тезисами лекции и комплексом упражнений

Лекторы: Психологи, гештальт-терапевты

Вебинар «Осознанность – ключ к счастливой жизни»

(длительность – 1,5 часа)

- ▶ 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 мероприятия все участники получают памятки с тезисами лекции

Лекторы: клинические психологи, гештальт-терапевты

Вебинар «Психосоматика: связь психики и тела»

(длительность – 1,5 часа)

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



По итогам мероприятия все участники получают памятки с материалами лекции

Лекторы: клинические психологи, гештальт-терапевты

Вебинар «Позитивные коммуникации на работе и в жизни»

(длительность – 1,5 часа)

- ▶ 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 мероприятия все участники получают памятки с тезисами лекции

* Программа предполагает исследование поведенческих стратегий в коммуникации участников.

Лекторы: клинические психологи, гештальт-терапевты

Вебинар «Коммуникации онлайн: как не потеряться на виртуальной сцене и сохранить контакт с аудиторией?»

(длительность – 1,5 часа)

- Общение, невыразимое словами: важность невербальной коммуникации
- Страх софитов
- Очное и виртуальное общение: в чем разница?
- Сенсорная, эмоциональная и социальная недостаточность при виртуальном общении
- Как удерживать внимание аудитории онлайн?
- Простые приемы опытного спикера



Лекторы: психологи

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 онлайн-мероприятия 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 онлайн-мероприятия 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 онлайн-мероприятия 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 онлайн-мероприятия 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 онлайн-мероприятия все участники получают практические упражнения, теоретические основы, примеры из жизни, лайфаки



Будем рады сотрудничеству!

www.cultureofhealth.ru