

אדריכלות גיל ARCHITECTURE OF AGE



Kiryl PRASHCHAYEU & Andrei ILNITSKI

Израильский проект Кирилла Прошаева и Андрея Ильницкого
«Архитектура возраста»
Научно-исследовательский медицинский центр «Геронтология» (Россия)

Международный курс позитивной психологии здоровья (с 20 по 29 апреля 2022 г., онлайн)

Дорогие друзья! Приглашаем вас на Международный курс позитивной психологии здоровья, который пройдет с 20 по 29 апреля 2022 года!

Позитивная психология — это новое направление современной психологической науки, которое направлено на формирование положительных черт человека, которые так необходимы в турбулентном мире. К ним относятся такие как счастье, креативность, любовь, надежда. Важной частью общего направления позитивной психологии является позитивная психология здоровья. Мы даже не задумываемся как простые меры образа жизни видоизменяют обмен веществ, функционирование органов и систем организма, что приводит к положительному развитию человека как личности. Об этом – как не просто сохранить себя в сложные времена, но наперекор предлагаемым внешним обстоятельствам позитивно развиваться, пойдет речь в нашем международном курсе интегрированной позитивной психологии. В его рамках признанные международные эксперты из Израиля, Великобритании, России и Беларуси представят уникальные материалы по новым интегрированным направлениям медицины и психологии, которые позволят Вам выстроить правильную линию жизни!

Будут рассмотрены следующие темы:

1. Биохимия счастья.

В материалах профессора Андрея Ильницкого (Беларусь – Израиль) будут изложены современные подходы к формированию молекул счастья на основе комплекса физической активности. Правильные занятия физической активностью, самотестирование организма и самостоятельная разработка физического совершенствования позволят вам изменить обмен веществ организма и прийти к положительному восприятию окружающего мира.

2. Позитивная психонутрициология.

Этот раздел также будет представлен профессором Андреем Ильницким. Вы узнаете о том, какие продукты и их сочетания способны улучшить настроение, помогут справиться с дурными мыслями и привести к росту позитивных черт характера.

3. Психологическая поддержка. Известный психолог, лайф-коуч, Wellness-эксперт, автор Энциклопедии спа и веллнесс и обучающих курсов по психологии общения, президент ООО «Международный Совет Спа и Веллнесс» Елена Богачева (Россия) поделится авторскими подходами в области позитивной психологии, расскажет о практических методах позитивной психотерапии их применении для улучшения качества жизни.

4. Надежда после Пандемии.

Пандемия изменила жизнь многих людей, не только потому, что многие переболели новым инфекционным заболеванием. Как всегда, инфекционная проблема идет рука об руку с социальными издержками, что увеличивает тревогу, вызывает депрессию, нарушает сон. О том, как можно самостоятельно справиться с этими серьезными вещами, значительно снижающих качество жизни, как получить Надежду на лучшее психическое здоровье после Пандемии Вас проконсультирует Адриан Шаларь - опытный практикующий консультант-невролог из Mid and South Essex NHS Foundation Trust (Великобритания).

5. Модификация тела версия 3.0.

Версия тела 1.0 – то, что нам дала природа. Версия 2.0 – то, что мы научились делать со своим телом: изменять вес, рельеф мышц, украшать свое тело татуировками и пирсингом или удалять их. Но как это сделать правильно с точки зрения позитивной психологии, где тот предел, когда бодипозитив безопасен – об этом расскажет профессор Кирилл Прощаев (Беларусь – Израиль). По сути, версия 3.0 – это современное управление своим телом с позиций разумности и безопасности. От эстетики до медицинской безопасности нанесения и выведения татуировок – такого креативного охвата проблемы от профессора медицины еще не было!

6. Между ароматом и настроением.

Лимбическая зона головного мозга является уникальным местом соединения и перекреста восприятия вдыхаемых нами ароматов и настроения. И путем подбора букетов запахов можно акцентировать многие позитивные мысли и дела. О научных основах аромакологии, ароматерапии и практических рекомендациях по влиянию ароматов на настроение пойдет речь в презентации профессора Ирины Рыжовой (Россия).

7. О любви и гуманности.

В наше время слово "гендер" активнее вливается в лексику, что поднимает много вопросов. Какая разница между гендером и полом? Какая связь между гендером и сексуальными предпочтениями? Есть ли разница между женским и мужским мозгом, и как это влияет на наше поведение? Каждый день приносит новости о вовлечении и признании в обществе людей небинарной идентичности и с другими вариантами жизни. На этом семинаре мы поговорим о том, как на эти вопросы отвечает наука и какого отношения ждет от нас общество. А как бы мы хотели, чтобы относились к каждой и каждому из нас? Об этих темах, а в общем-то о любви и гуманности к самим нам и нашим близким расскажет психолог клинической интернатуры Ольга Габер (Израиль).

Кроме того, по теме каждого вебинара Вы получите дополнительную рассылку для закрепления полученных знаний и руководства для их использования в повседневной жизни. Также мы предложим Вам «Кулинарную книгу Позитивной Психологии» с рецептами психонутрицевтики. Она составлена при участии экспертов израильского проекта Андрея Ильницкого и Кирилла Прощаева «Архитектура возраста».

По вопросам записи и стоимости обращаться:

+972-538925153 (телефон, WhatsApp);

для слушателей из России и Беларуси -

+7-9261740435 (телефон, WhatsApp, Viber, Telegram)

**Ждём Вас на нашем курсе!
Ваши Кирилл Прощаев и Андрей Ильницкий
Позитивного дня и хороших новостей!**