

2026 год

ГИД ПО ДНЯМ ЗДОРОВЬЯ



Well-being платформа
«Будь здоров с МЕДСИ»
специально для корпоративных клиентов



Программа «Будь здоров с МЕДСИ» выходит на новый уровень и значительно расширяет СВОИ ВОЗМОЖНОСТИ

У нас за плечами — опыт работы с крупнейшими компаниями страны, сотни реализованных медицинских мероприятий различного формата и выезды в регионы по всей России. Нам доверяют компании самых разных отраслей, потому что мы глубоко понимаем запрос бизнеса и умеем превращать заботу о здоровье сотрудников в понятный, полезный и по-настоящему вовлекающий формат. Сегодня мы готовы к новым вызовам, масштабным задачам и сложным проектам — с сильной командой, экспертизой и максимальной мотивацией.

Что нового ждёт в 2026 году:

- **Выездные анализы в офис** — возможность организовать лабораторные исследования с любым наполнением под запрос компании
- **Появился новый досуговый блок** — интеллектуальные и командные игры для сотрудников: квизы под запрос, «Угадай мелодию», «Что? Где? Когда?» и другие игровые активности
- **Обновлённые Дни здоровья** — в программе используется новое медицинское оборудование, включая современные аппараты УЗИ, ЭКГ и другие диагностические решения
- **Усилена команда менеджеров** проекта, это позволяет организовывать более крупные и частотные мероприятия, глубже прорабатывать контент и форматы программ под запрос клиента
- **Расширенный пул врачей и лекций** — ещё больше специалистов и тем, доступных для бронирования в рамках мероприятий



Арыстан
Бисенов

Руководитель направления
корпоративного здоровья
и благополучия,
Заместитель начальника
управления по
коммуникациям
и продвижению бренда

bisenov.as@medsigroup.ru

+7 (922) 868 14 13

Содержание

01

Условия
бронирования



02

Специальные
предложения



03

Дни здоровья
в офисе



04

Ментальное
здоровье



05

Лекции
о здоровье :
очно и онлайн



06

Тренинги,
Школы
здоровья:
очно и онлайн



07

Финансовое
благополучие



08

Социальное
благополучие



09

Про детей
и родителей



10

МЕДСИ + Ясно



11

Организация
досуговой
деятельности



Условия бронирования

В связи с высоким спросом на Дни здоровья, просим утверждать даты проведения заранее. Оптимально: за 2-3 недели до даты мероприятия.

В случае запроса на разработку нестандартного мероприятия, внесения изменений в контент, либо в наполнение программы текущих мероприятий – стоимость организации рассчитывается на индивидуальной основе с учетом количества правок.

При нарушении условий бронирования команда проекта оставляет за собой право сократить или обнулить количество бесплатных лекций для компаний, у которых в полис ДМС входит сеть клиник МЕДСИ.

При бронировании лекции на бесплатной основе, презентация направляется за 2-3 рабочих дня до лекции.

Отправка материалов по факту проведения мероприятия производится отдельно под запрос.

Команда проекта оставляет за собой право на замену специалиста в случае необходимости на специалиста с аналогичной квалификацией.

Очные Дни здоровья в офисе:

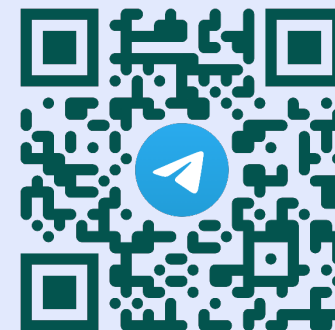
- имеются ограничения по количеству участников
- имеются технические требования к помещениям
- мероприятия проводятся в Москве. Проведение в других регионах возможно по дополнительному согласованию

Для бронирования мероприятия необходимо отправить заявку на адрес:
wellbeing@medsigroup.ru

Все мероприятия направлены исключительно на популяризацию здорового образа жизни.

На мероприятиях не ставятся диагнозы, не назначается лечение.

Будьте в курсе всех новинок и премьер в нашем telegram-канале.
Участвуйте в конкурсах, выигрывайте призы.



Предложение действительно до 31 декабря 2026 г.

ВАЖНАЯ информация:

В случае отмены мероприятия:

- Онлайн лекция: менее чем за 3 рабочих дня — оплата 100% от стоимости
- Очные мероприятия: менее чем за 5 рабочих — дней оплата 100% от стоимости
- Отмена бесплатного мероприятия: менее чем за 3 рабочих дня — следующее мероприятие проводится только на платной основе

Крупные мероприятия и Дни Здоровья:

При бронировании очного Дня Здоровья в Москве и регионах, с использованием крупногабаритного оборудования - возможно взимание оплаты за транспортные расходы, работу обслуживающего персонала, проживание и др.

Выезд за пределы МКАД и в регионы:

Взимание оплаты и дополнительные расходы на специалистов из других регионов (подробности уточняйте у менеджера)

При разработке лекций с участием оперирующих врачей, врачей узких специализаций, приглашенных спикеров:

- очно /онлайн - стоимость обсуждается под запрос, в зависимости от формата мероприятия, удаленности, количества спикеров

Разработка контента под запрос: (стоимость уточняйте у менеджера)

- Написание статей
- Полезных советов
- Любой медицинский образовательный контент для ваших сотрудников
- В случае корректировки и изменений в наполнение лекции или презентации — вебинар переходит в платный формат

Специальные предложения

*НОВЫМ КЛИЕНТАМ:

Первый День здоровья в офисе — БЕСПЛАТНО

День Здоровья на выбор: Проверка родинок /
Проверка остроты зрения и внутриглазного
давления / Врач-трихолог в офис

День здоровья длительностью — 4 часа

5 бесплатных лекций, на любые темы из Гида по
Дням здоровья 2026г (1 лекция – в месяц) Доступен
только онлайн-формат, компаниям, у которых в
полис ДМС входит сеть клиник МЕДСИ.

Пакеты платных лекций

При бронировании серии лекции на платной основе
- вы получаете скидку

Срок действия пакета: 12 календарных месяцев
(с даты приобретения)

Подробности уточняйте у менеджера

Вебинар — БЕСПЛАТНО

Условия: размещение на внутреннем портале
или рассылка сотрудникам компании специального
предложения от МЕДСИ. За каждую рассылку
предоставляется 1 вебинар/тренинг.

Вебинары — БЕСПЛАТНО для компаний, у которых
в полис ДМС входит сеть клиник МЕДСИ.

4 бонусные лекции в год на любые темы из
программы Гида по Дням здоровья 2026г
(не более 1 вебинара в месяц).

УЗНАТЬ БОЛЬШЕ О ПРЕДЛОЖЕНИЯХ:
wellbeing@medsigroup.ru

Содержание



Раздел

ДНИ ЗДОРОВЬЯ В ОФИСЕ



Условия
бронирования

Что такое День здоровья в офисе?

Дни здоровья в офисе — это комплексные очные профилактические мероприятия для сотрудников, которые проходят прямо в офисе компании и не требуют отрыва от рабочего процесса.

- Мероприятия помогают предупредить развитие и выявить на ранней стадии такие опасные заболевания, как меланома, внутреннее ожирение, аритмии и т.д.
- Диагностика и консультации профильных специалистов прямо в офисе помогают сотрудникам обратить внимание на своё здоровье, не откладывая визит к врачу

Дни здоровья помогают сотрудникам вовремя обратить внимание на свое самочувствие, получить рекомендации от профильных специалистов и сделать первый шаг к заботе о здоровье без сложной записи и поездок в клинику. Для компаний это — эффективный инструмент профилактики, повышения лояльности и реальной заботы о команде.

*** На мероприятиях не ставятся диагнозы и не назначается лечение.**

Выезд врачей за территорию Москвы - при наличии возможности.
Транспорт оплачивается или предоставляется заказчиком.



День здоровья с врачом-оториноларингологом

NEW

Здоровье органов дыхания и слуха играет ключевую роль в нашей повседневной жизни. Многие проблемы ЛОР-заболеваний часто начинаются незаметно.

- если вы заметили, что вас беспокоят частые инфекции уха, горла и носа
- если после перенесенной простуды еще долго сохраняется заложенность носа, кашель, першение в горле
- или может быть вас мучает храп по ночам и утром ощущение, что не выспался
- если часто закладывает нос в положении лежа и приходится пользоваться каплями в нос

Осмотр поможет подсказать вероятные причины данных состояний, что нужно дообследовать, на что важно обратить внимание, и на дальнейшую тактику лечения.

Продолжительность: Личные очные консультации (при благоприятной эпид. обстановке): 15 минут/человек

В течение дня необходимо предусмотреть перерыв на обед (при работе 6, 8 часов) и один перерыв 10 минут

Для консультаций потребуется:

непросматриваемое помещение, стол для врача и два стула, урна

СТОИМОСТЬ РАБОТЫ:

4 часа

Под запрос

6 часов

Под запрос

8 часов

Под запрос



УЗИ-диагностика

NEW

Как часто мы игнорируем сигналы нашего организма? Как часто мы откладываем визит к врачу, пока не станет совсем плохо? Плановое УЗИ — это возможность избежать этих крайностей. Это шанс не ждать сигналов SOS, а позаботиться о своем здоровье заранее.

Мы склонны думать, что здоровы, если ничего не беспокоит, но, к сожалению, многие заболевания на ранних стадиях протекают бессимптомно. Например, опухоли печени, поджелудочной железы или почек могут развиваться без выраженных симптомов. Однако, раннее выявление подобных заболеваний на УЗИ значительно повышает шансы на успешное лечение и помогает избежать серьезных осложнений.

- УЗИ – диагностика широкого спектра с учётом индивидуальных потребностей и запроса клиента
- консультация врача по результатам исследования и все необходимые рекомендации по диагностике и дальнейшим действиям

Продолжительность: Личные очные консультации (при благоприятной эпид. обстановке): 20 минут/человек.

В течение дня необходимо предусмотреть перерыв на обед (при работе 6, 8 часов) и один перерыв 10 минут.

Для консультаций потребуется: непросматриваемое помещение, стол для врача и два стула, урна, розетка.

Обсуждение запроса клиента на исследование с целью корректного прохождения исследования и предварительной подготовки.

СТОИМОСТЬ РАБОТЫ:	4 часа	6 часов	8 часов
	Под запрос	Под запрос	Под запрос



Выездные лабораторные анализы

NEW

Проект организует крупные выезды для взятия анализов крови, помогая заботиться о здоровье сотрудников на рабочем месте.

Лабораторная диагностика на рабочем месте, включает в себя, как экспресс-тесты на глюкозу, холестерин и гемоглобин, позволяя быстро оценить ключевые показатели здоровья, так и глубинную проработку под ваш запрос.

Забор анализов проходит оперативно, безопасно и с соблюдением всех медицинских стандартов. Помимо экспресс-форматов, мы можем организовать любой набор анализов под запрос компании: витамины и микроэлементы, женские и мужские гормоны, показатели обмена веществ, профилактические и расширенные чекапы — всё, что необходимо именно вашим сотрудникам.

Команда «Будь здоров с МЕДСИ» — это внимательные врачи, опытные медсёстры и сервис, к которому привыкли пациенты клиник. Мы берём на себя всю организацию процесса и создаём удобный, полезный и по-настоящему ценный медицинский опыт для сотрудников вашей компании.

*На мероприятиях не ставятся диагнозы и не назначается лечение.

Выезд врачей за территорию Москвы - при наличии возможности.
Транспорт оплачивается или предоставляется заказчиком



! Р

Важно: имеются требования к помещению, где проводится мероприятие

Стоимость: рассчитывается под запрос, согласно составу анализов и пожеланиям

Перед подготовкой мероприятия проводится онлайн/очная встреча с партнером для подготовки подробной тех. карты мероприятия

Массаж шейно-воротниковой зоны

Шейно-воротниковая зона (ШВЗ) постоянно испытывает повышенные нагрузки. Сидячая работа, стрессы, гиподинамия – все это усиливает дискомфорт в области шеи даже у здоровых людей. Со временем перенапряжение приводит к нарушению сна, осанки, снижению остроты зрения, головным болям.

Шейно-воротниковая зона включает мышцы шеи, надплечий, верхний отдел позвоночника. Перенапряжение этой области приводит к защемлению кровеносных сосудов. Возникает отек, человек ощущает боль, нарушается кровоснабжение мозга.

Регулярные курсы массажа воротниковой области показаны людям, ведущим малоподвижный образ жизни, спортсменам, офисным работникам и всем, кто чувствует перенапряжение в шее.



! Р

Продолжительность: Личные очные консультации (при благоприятной эпид. обстановке): 15 минут/человек

В течение дня необходимо предусмотреть перерыв на обед (при работе 6, 8 часов) и один перерыв 10 минут

для консультаций потребуется:

непросматриваемое помещение, стол для врача и два стула, урна

СТОИМОСТЬ РАБОТЫ:

4 часа

Под запрос

6 часов

Под запрос

8 часов

Под запрос

Диагностика кожи на аппарате MEICET PRO D

NEW

Хотите знать, что на самом деле необходимо вашей коже? Система MEICET PRO D позволяет заглянуть вглубь и получить полную картину состояния вашей кожи, выходя за пределы того, что видно в зеркале. Около 20% информации о состоянии кожи доступно глазу, в то время как остальные 80% скрыты в глубоких слоях и могут проявиться в виде морщин, пигментации, акне и других эстетических проблем с течением времени. Современное оборудование дает исчерпывающее представление о состоянии кожи. Благодаря ему удастся выявить даже скрытые дерматологические и косметологические проблемы. Немаловажно и то, что метод дает возможности для оценки ситуации в текущем моменте и прогнозирования изменений кожи в будущем.

- фотоанализ состояния кожи трёх проекциях
- прогноз старения кожи на основе визуального моделирования вплоть до 80 лет
- оценка 12 ключевых параметров кожи — от чувствительности и морщин до пигментации и текстуры, с объективными данными
- консультация косметолога по результатам исследования, рекомендации по уходу за кожей лица

Продолжительность: Личные очные консультации
(при благоприятной эпид. обстановке): 15 минут/человек

В течение дня необходимо предусмотреть перерыв на обед (при работе 6, 8 часов) и один перерыв 10 минут

Для консультаций потребуется:
непросматриваемое помещение, стол для врача и два стула, урна

СТОИМОСТЬ РАБОТЫ:

6 часов

8 часов

Под запрос

Под запрос



Важно! Сегодня диагностика кожи на аппарате MEICET Pro D – незаменимый инструмент при подборе оптимальных программ восстановления кожи

Диагностика стресса и функционального состояния на аппарате LQ One

NEW

Мы не всегда замечаем момент, когда обычная усталость превращается в перегрузку. Стресс-сканер LQ One помогает объективно оценить текущее функциональное состояние организма и увидеть то, что сложно определить только по самочувствию.

Как проходит диагностика?

Исследование основано на анализе variability сердечного ритма (BCP) — показателя, отражающего особенности регуляции и адаптации организма. Во время диагностики анализируется более 40 показателей с учетом пола и возраста.

Что показывает исследование?

- текущий уровень стресса;
- запас энергии и ресурсов организма;
- способность адаптироваться к физическим и эмоциональным нагрузкам;
- признаки переутомления и риск выгорания;
- баланс работы нервной системы;
- ключевые направления для восстановления.

По итогам исследования вы получите персональную оценку текущего функционального состояния организма рекомендации, на что обратить внимание для восстановления и поддержания ресурсов. LQ One — возможность лучше понять состояние своего организма и вовремя обратить внимание на признаки перегрузки.

Продолжительность: личные очные консультации
(при благоприятной эпид. обстановке): 30 минут/человек

В течение дня необходимо предусмотреть перерыв на обед (при работе 6, 8 часов) и один перерыв 10 минут

Для консультаций потребуется:

непросматриваемое и тихое помещение, стол для врача и два стула, урна

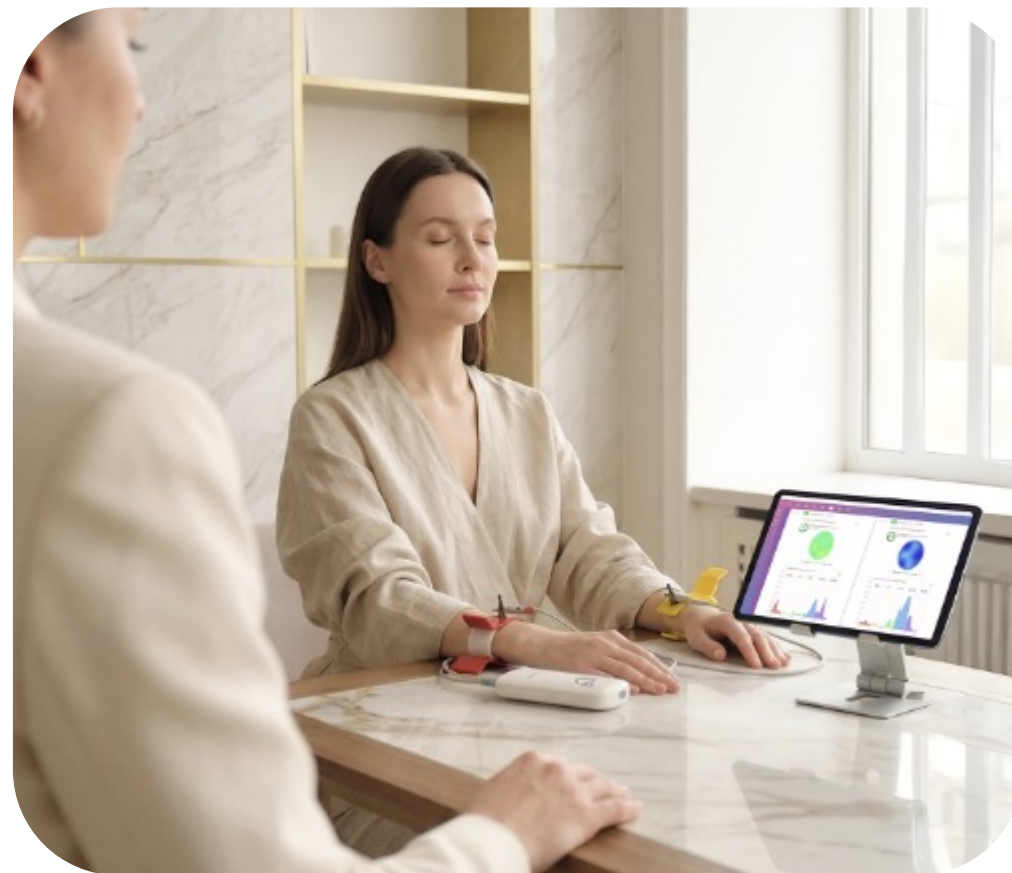
СТОИМОСТЬ РАБОТЫ:

6 часов

8 часов

Под запрос

Под запрос



Сегодня диагностика стресса на аппарате **LQ One** — незаменимый инструмент при подборе оптимальных программ восстановления, профилактике выгорания и объективной оценке функционального состояния сотрудников.

Невролог в офисе

Многие неврологические заболевания часто начинаются незаметно и со временем переходят в хроническую форму.

К первым симптомам развивающейся патологии можно отнести головные боли, бессонницу, заболевания позвоночника, головокружения, хроническую усталость и другие. Поэтому профилактическая консультация врача-невролога - важная необходимость для офисных сотрудников.

Мы предлагаем очный прием невролога в офисе для ваших сотрудников.

В рамках приема врач уточнит анамнез, а также проведет общий профилактический осмотр с целью выявления специфических симптомов, характерных для определенных нарушений.

На основании полученной информации врач даст все необходимые рекомендации по профилактике, а также, при необходимости, по диагностике и дальнейшим действиям.

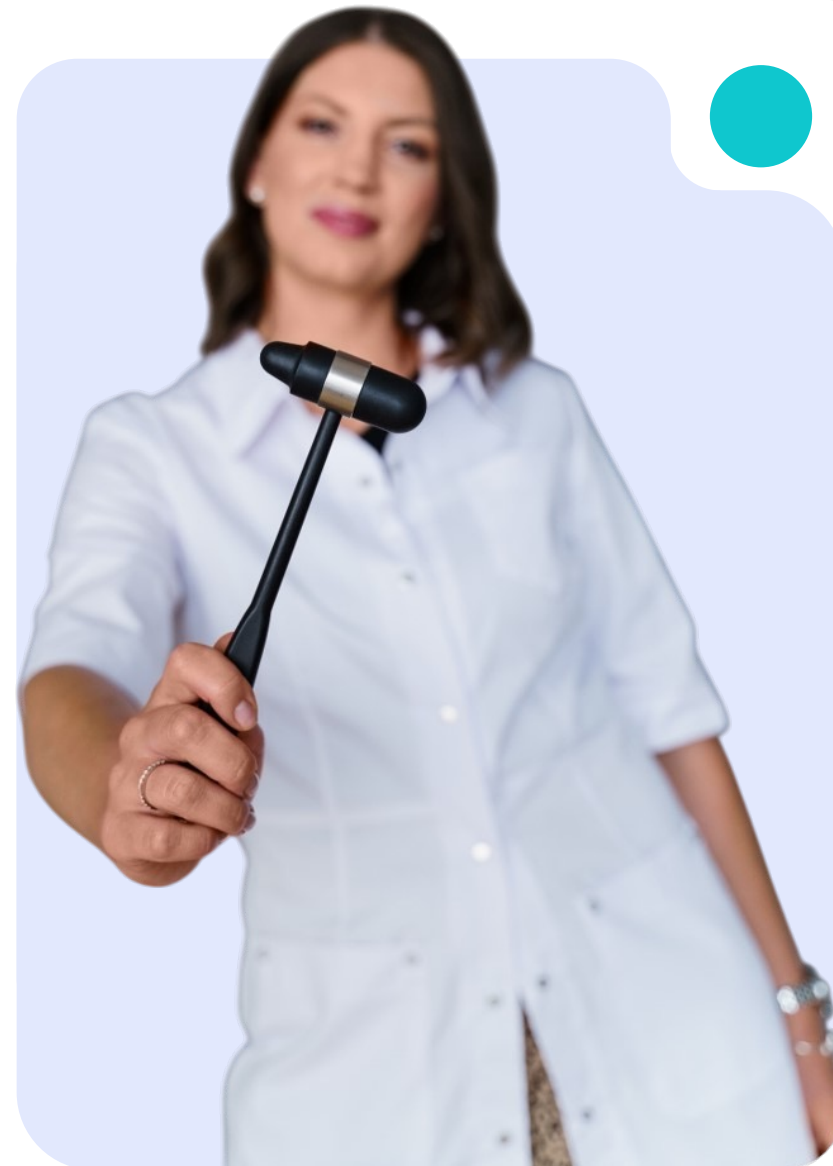
**Продолжительность: Личные очные консультации
(при благоприятной эпид. обстановке): 15 минут/человек**

В течение дня необходимо предусмотреть перерыв на обед (при работе 6, 8 часов) и один перерыв 10 минут

для консультаций потребуется:
непросматриваемое помещение, стол для врача и два стула, урна

СТОИМОСТЬ РАБОТЫ:

4 часа	6 часов	8 часов
Под запрос	Под запрос	Под запрос



Биоимпедансометрия и консультация эндокринолога

Исследование направлено на оценку важных параметров тела (его состава: количества жира и иных веществ, показателей обмена веществ и др.). Метод реализуется с использованием современного оборудования, является безопасным и безболезненным. Сразу же после биоимпедансометрии вы получаете ее результаты и можете проконсультироваться с опытным врачом. Он не просто даст точную оценку параметров тела, но и порекомендует оптимальное питание, режим физических нагрузок.

- Измерение антропометрических данных
- Биоимпедансометрия (анализ состава тела)
- 80 показателей состава тела, менее чем за 1 минуту
- Консультация эндокринолога по результатам и другим вопросам

**Продолжительность: Личные очные консультации
(при благоприятной эпид. обстановке): 15 минут/человек**

В течение дня необходимо предусмотреть перерыв на обед и один перерыв 10 минут

Для консультаций потребуется:
стол для врача и два стула, розетка, урна

СТОИМОСТЬ РАБОТЫ:

6 часов

8 часов

Под запрос

Под запрос



Все под контролем

Универсальная программа-чекап направлена на профилактику развития возможных патологий сразу по нескольким заболеваниям: сахарный диабет, гиперхолестеринемия, избыточная масса тела, артериальная гипертензия и другие.

Каждый сотрудник проходит врачей в определённой последовательности и получает «карту здоровья» с результатами и рекомендациями.

- Прохождение инновационного теста «Симптом-чекер»
- Экспресс-тесты: холестерин, глюкоза, гемоглобин (с помощью анализатора)
- Консультация кардиолога: оценка сосудистого возраста, рекомендации по результатам исследований
- Биоимпедансометрия
- Консультация диетолога-эндокринолога: рекомендации по питанию

*На мероприятиях не ставятся диагнозы и не назначается лечение.

Выезд врачей за территорию Москвы - при наличии возможности.
Транспорт оплачивается или предоставляется заказчиком



!

Р

Важно: имеются требования к помещению, где проводится мероприятие

Перед подготовкой мероприятия проводится онлайн/очная встреча с партнером для подготовки подробной техкарты мероприятия

Офисный психолог

Традиционная очная психологическая поддержка сотрудников в офисе

- это не только шаг к улучшению психоэмоционального состояния сотрудников, но и значимое вложение в общую эффективность и долгосрочное развитие компании. С поддержкой профессионала сотрудники начинают осознавать важность заботы о своем психическом здоровье, что в итоге приводит к созданию более устойчивой и продуктивной рабочей среды.

Индивидуальные консультации

- Продолжительность: 30, 60 минут
- Объем консультаций на одного сотрудника индивидуален
- Место проведения: в вашем офисе

СТОИМОСТЬ РАБОТЫ:

!

Р

4 часа

Под запрос

8 часов

Под запрос

6 часов

Под запрос



Проверка родинок

Многие знают, что кажущиеся безобидными родинки могут таить в себе большую опасность. Но ритм большого города зачастую не позволяет уделять себе и своему здоровью должное внимание

Мы предлагаем вам уникальную возможность узнать о новообразованиях кожи все от профессионала в этом вопросе и получить ответы на вопросы на личных консультациях.

- Ознакомительные профилактические осмотры новообразований с помощью портативного дерматоскопа
- Рекомендации по самодиагностике

**Продолжительность: Личные очные консультации
(при благоприятной эпид. обстановке): 10 минут/человек**

В течение дня необходимо предусмотреть перерыв на обед (при работе 6, 8 часов) и один перерыв 10 минут

для консультаций потребуется:

непросматриваемое помещение, стол для врача и два стула, урна

СТОИМОСТЬ РАБОТЫ:

4 часа

Под запрос

6 часов

Под запрос

8 часов

Под запрос



Трихолог в офисе

Консультация – это первое, с чего начинается лечение волос и кожи головы. Из опыта мы видим, что более, чем в 95% случаев решить проблему выпадения волос можно без пересадки. На консультации врач-трихолог определяет причины нежелательных состояний волос и кожи головы. Мы предлагаем вам уникальную возможность получить квалифицированную помощь по подбору ухода за волосами и кожей головы от профессионала в этом вопросе, а также получить ответы на вопросы на личных консультациях.

- Ознакомительные профилактические осмотры с помощью портативного трихоскопа
- Рекомендации по уходу за волосами и кожей головы

**Продолжительность: Личные очные консультации
(при благоприятной эпид. обстановке): 20 минут/человек**

В течение дня необходимо предусмотреть перерыв на обед (при работе 6, 8 часов) и один перерыв 10 минут

Для консультаций потребуется:
непросматриваемое помещение, стол для врача и два стула, урна

СТОИМОСТЬ РАБОТЫ:

4 часа	6 часов	8 часов
Под запрос	Под запрос	Под запрос



Здоровье глаз

Офисный стиль работы, который часто включает продолжительное пребывание за компьютером, может привести к специфическим проблемам со зрением, таким как компьютерный зрительный синдром или усталость глаз.

Консультация офтальмолога позволяет получить индивидуальные рекомендации по профилактике и коррекции этих состояний, что способствует улучшению комфорта при работе и снижению риска развития серьезных заболеваний.

Предлагаем Вам помочь вашим сотрудникам обратить внимание на возможные проблемы со зрением и напомнить о важности профилактики

- Проверка остроты зрения
- Проверка внутриглазного давления
- Выдача памятки с зарядкой для глаз
- Рекомендации

Продолжительность: Личные очные консультации (при благоприятной эпид. обстановке): 15 минут/человек

В течение дня необходимо предусмотреть перерыв на обед (при работе 6, 8 часов) и один перерыв 10 минут

Для консультаций потребуется:
непросматриваемое помещение, стол для врача и два стула, урна

СТОИМОСТЬ РАБОТЫ:

4 часа

Под запрос

6 часов

Под запрос

8 часов

Под запрос



Здоровье стоп

Стопа – это один из важнейших элементов опорно-двигательной системы человека. Если стопа функционирует неправильно, это может привести к серьезным последствиям: развитию плоскостопия, деформации свода стоп, нарушению осанки, появлению других заболеваний.

Вам пора уделить внимание здоровью стоп, если:

- Вы ощущаете дискомфорт, усталость и боли в ногах к вечеру
- У вас появляются отеки и покраснение, натоптыши и мозоли
- Вы сталкиваетесь с трудностями при ходьбе
- Вы следите за своим самочувствием
- Вы активно занимаетесь спортом
- У вас тяжелая физическая работа или сидячий образ жизни



Продолжительность: Личные очные консультации
(при благоприятной эпид. обстановке): 15 минут/человек

В течение дня необходимо предусмотреть перерыв на обед (при работе 6, 8 часов) и один перерыв 10 минут

Для консультаций потребуются:
непросматриваемое помещение, стол для врача и два стула, урна

СТОИМОСТЬ РАБОТЫ:

4 часа

Под запрос

6 часов

Под запрос

8 часов

Под запрос

Наполнение Дня здоровья:

- Обследование стоп на специализированном оборудовании – плантоскопе
- Консультация врача-ортопеда
- Рекомендации по профилактике

ЭКГ и консультация врача

Сердечно-сосудистые заболевания стабильно занимают первую позицию в рейтинге причин смерти людей. Причем проблема актуальна не только для пожилых. Бешеный ритм жизни, хронический стресс, неправильное питание, малоподвижный образ жизни и пагубные привычки приводят к тому, что болезни сердца и сосудов поражают молодых людей.

Проведение электрокардиограммы и расшифровка результатов терапевтом-кардиологом сразу после исследования – уникальная возможность предупредить развитие сердечно-сосудистых заболеваний.

- Электрокардиограмма в вашем офисе
- Проверка АД
- Оксиметрия
- Консультация терапевта-кардиолога по результатам исследования

**Продолжительность: Личные очные консультации
(при благоприятной эпид. обстановке): 15 минут/человек**

В течение дня необходимо предусмотреть перерыв на обед (при работе 6, 8 часов) и один перерыв 10 минут

Для консультаций потребуется:
непросматриваемое помещение, стол для врача и два стула, урна

СТОИМОСТЬ РАБОТЫ:

4 часа

Под запрос

6 часов

Под запрос

8 часов

Под запрос



Все о первой помощи

Оказывать первую помощь необходимо правильно, чтобы не навредить! При этом, оставаться в стороне нельзя. На кону чья-то боль, страх и, возможно, даже жизнь. Интерактивная лекция с отработкой навыков на манекене.

На тренинге от врача скорой медицинской помощи вы узнаете как оказывать первую помощь :

- при кровотечениях
- при закрытых и открытых переломах
- при ранах, ожогах, обморожении
- при поражении электротоком
- ознакомитесь с техникой искусственного дыхания
- и многое другое

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ:

2-2,5 часа

СТОИМОСТЬ:

Под запрос

ФОРМАТ:

лекция в формате очно

Лекция проходит с демонстрацией презентации

Просим клиента подготовить все необходимое оборудование

Презентация будет направлена клиенту за два дня до лекции



Бронирование врачей различных специальностей

NEW

У проекта большая база специалистов и спикеров, это наша возможность гибко адаптироваться под самые сложные запросы клиента: мы подбираем врача нужной специализации, формат мероприятия и тематику с учётом задач компании и интересов сотрудников. «Будь здоров с МЕДСИ» — это удобный и эффективный способ поддержать здоровье команды и повысить вовлечённость сотрудников через профессиональную медицинскую экспертизу, напоминая про заботу к себе.

- Подберем интересующих Вас врачей под запрос
- Рекомендации по проведению мероприятия



Формат: Личные очные консультации (при благоприятной эпид. обстановке)

Продолжительность: определяется по согласованию с клиентом

Для консультаций желательно:

непросматриваемое помещение, стол для врача и два стула, урна

В течение дня необходимо предусмотреть перерыв на обед (при работе 6, 8 часов) и один перерыв 10 минут

ВРЕМЯ И СТОИМОСТЬ РАБОТЫ:

4 часа

6 часов

8 часов

Под запрос

Под запрос

Под запрос

!

Р

Интеллектуальный контент и мероприятия под любые задачи бизнеса

NEW

Наша well-being платформа разрабатывает не только медицинский контент, у нас есть возможности рассмотреть входящий запрос под задачи конкретного клиента — от идеи до реализации.

Интеллектуальный продакшн для создания образовательных продуктов различного формата:

- авторские статьи под запрос, спецпроекты, лонгриды с экспертами, врачами МЕДСИ и приглашенными специалистами;
- видеоконтент: экспертные ролики, интервью, объясняющие видео, короткие форматы под ваш запрос;
- фото- и видеосъемка, экспертов, врачей, офисных активаций, мероприятий, обсуждаем входящие запросы;
- брендированный контент для внутренних коммуникации компаний, адаптация сложных медицинских тем под широкую аудиторию и многое другое.

* Разработка интеллектуального контента является частью нашего блока организации мероприятий, Дней здоровья, и досугового блока. Разработанный материал может стать частью вашего мероприятия под запрос.



!

Р

Важно: Перед подготовкой проводится онлайн/очная встреча с клиентом для подготовки подробной тех. карты

Стоимость: рассчитывается под запрос, согласно пожеланиям клиента

Ростовая кукла на мероприятие

Пригласите нашего Кота МЕДСИ в свой офис — символ комфорта, заботы о себе и внимания к людям. Наш фирменный маскот — Кот МЕДСИ создаст комфортную атмосферу доверия, лёгкости и вовлечённости.

🐾 Почему Он:

- Сервисный и дружелюбный — легко взаимодействует с аудиторией, помогает вовлекать сотрудников и гостей
- Символ удачи и хорошего самочувствия — идеальный герой для вашего года, больших и маленьких событий
- Подходит под любой формат — от деловых лекций и больших Дней здоровья до офисных активностей и камерных корпоративов

Кот МЕДСИ тоже [часть нашего нового развлекательного блока](#) мероприятий, где есть: квизы, командные игры («Угадай мелодию», «Что? Где? Когда?» и др.), и организация мероприятий под запрос.

!

Важно: Перед подготовкой проводится онлайн/очная встреча с клиентом для обсуждения подробностей проведения

Р

Стоимость: рассчитывается под запрос, согласно пожеланиям клиента



Содержание

Раздел

Ментальное здоровье

Условия
бронирования





Майндфулнес: практика повышения стрессоустойчивости

Осознанность (майндфулнес) - безоценочная фокусировка внимания на текущем моменте с полным сосредоточением на нем и регистрацией азличных аспектов реальности без попытки их интерпретации (Дж. Кабат-Зинн).

Исследования показали, что тренировки осознанности помогают уменьшить раздражительность, тревожность и депрессивные состояния, улучшают память, скорость реакции и повышают психологическую и физическую выносливость.

На лекции вы узнаете:

- чем осознанность отличается от режима “автопилота”, как она помогает справляться со стрессом и сложными эмоциями, попробуем несложную практику и обсудим, как можно добавить осознанность в свою повседневную жизнь
- в ГИДе есть [групповая программа снижения стресса с помощью майндфулнес](#)

NEW



Арина
Миллер

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно

Содержание



Ментальное
здоровье



Условия
бронирования



Принципы дизайн-мышления: креативное решение проблем

Дизайн-мышление — это ориентированный на человека подход к решению проблем, базирующийся на эмпатии, генерации идей, прототипировании. Это навык, помогающий в любой сфере - работе, межличностных отношениях.

На лекции мы поговорим об основных принципах дизайн-мышления: эмпатия, прототипирование, итеративность, сотрудничество и этапах его применения.

NEW



Арина
Миллер

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Инклюзивность: принцип работы в команде

Инклюзивность в команде — это создание среды, где каждый сотрудник, независимо от пола, возраста, национальности, физических особенностей или опыта, чувствует себя вовлеченным, уважаемым и ценным. Какие ключевые принципы инклюзивности и что может сделать каждый из нас для комфортной работы в команде.

На лекции вы узнаете:

- как выстраивать здоровую коммуникацию, отвечать на манипуляции, разрешать конфликты - с самыми разными людьми

NEW



Арина
Миллер

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно

Содержание



Ментальное
здоровье



Условия
бронирования



Дофаминовое голодание: фейк или способ почувствовать вкус жизни

Это популярный тренд последних нескольких лет. Представляет собой временный осознанный отказ от привычных источников быстрого удовольствия (соцсети, игры, фастфуд, сериалы) для снижения импульсивности и восстановления чувствительности мозга к естественным стимулам. Метод помогает бороться с цифровой зависимостью и повышать продуктивность.

Так ли это?

Действительно ли имеет смысл “голодать”, чтобы вновь почувствовать вкус жизни. И если да, то как делать это правильно.

NEW



Арина
Миллер

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно

Содержание



Ментальное
здоровье



Условия
бронирования



«Почему важно говорить спасибо, как это влияет на человека с точки зрения психологии?»

Может показаться, что благодарность - это простое “спасибо”. Но это не так. С точки зрения позитивной психологии, благодарность — это то, как мы признаем и осознаем хорошие вещи в жизни. Эта простая практика приводит к глубоким позитивным изменениям настроения, влияет на психологическую устойчивость, соматическое здоровье и общее благополучие.

Кажется невероятным?

На лекции мы обсудим, как благодарность влияет на человека, а также поговорим о способах практиковать благодарность: себе и окружающим.

NEW



Арина
Миллер

ТЫК

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Панические атаки: тело или психика?

Паническими атаками сейчас называют почти любую более-менее выраженную реакцию на стресс.

Про панические атаки ходят легенды, их возникновение связывают даже с «дефицитами витаминов» в организме. Более того, панические атаки лечат таблетками!

Давайте разберёмся вместе:

- что такое панические атаки, как они формируются и как они проявляются, сколько длятся
- могут ли панические атаки быть нормой или любая атака – это патология
- панические атаки – это болезнь тела или головы? Могут ли дефициты (витаминов/микроэлементов) привести к паническим атакам?
- почему бояться и болеют многие, а панические атаки по поводу своего здоровья есть не у всех?

Расскажем, почему лечить панические атаки таблетками – это усиливать их? Почему люди, страдающие паническими атаками, меньше болеют заболеваниями сердца в итоге?

NEW



Альфия
Примачёва

Врач-психиатр,
Врач-психотерапевт

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно



Виды депрессий и подходы к лечению. Как не "подсесть" на таблетки?

Продажи антидепрессантов с 2020 года увеличились на 58,4 % и продолжают расти. Тревножно-депрессивное расстройство – одно из самых любимых у психиатров. А с признаками депрессии хоть раз сталкивался каждый.

Давайте разберёмся вместе:

- Что такое депрессия на самом деле, где синдром, а где диагноз? Признаки нормальной «депрессии»
- Какие ее виды бывают: клинические, реактивные, невротические и т.д. Скрытая депрессия – существует ли?
- Как заподозрить у себя депрессию? Основные проявления, которые помогут вам понять, что «депрессия на пороге»

Все вроде просто – есть депрессивные симптомы, есть антидепрессанты. Все логически должно работать хорошо и быстро, но мы видим совершенно другую историю. Расскажем почему самое главное – это правильная диагностика депрессии.

NEW

Альфия
Примачёва

Врач-психиатр,
Врач-психотерапевт

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно



Наука сна: как правильно восстанавливать энергию

Сон — не просто «пауза» между днями. Это сложный физиологический процесс, во время которого восстанавливаются мозг и тело, регулируются гормоны, эмоции, иммунитет и обмен веществ. Качество сна напрямую связано с нашим самочувствием, работоспособностью, настроением и рисками развития хронических заболеваний.

В ходе лекции обсудим:

- Что такое сон с точки зрения современной науки и какие функции он выполняет
- Параметры качества сна, почему продолжительность — не единственный критерий
- Роль образа жизни, стресса и привычек в формировании хронической бессонницы
- Современные методы диагностики сна и когда они действительно необходимы
- Доказательные подходы к лечению нарушений сна, включая немедикаментозные методы

NEW



Наталья
Лигун

Сомнолог,
кандидат наук

Руководитель центра
«Сомнология» в МЕДСИ

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно

Содержание



Ментальное
здоровье



Условия
бронирования



Влияние незавершенных дел и финансовых долгов на личную энергию, эмоциональный фон и общую удовлетворенность жизнью

Вы наверняка хоть раз задумывались о том, почему незавершенные задачи кажутся такими навязчивыми и постоянно заставляют мысленно возвращаться к ним. Такое “залипание” связано с явлением, называемым эффектом Зейгарник.

На самом деле, если мы познакомимся с ним поближе, то сможем использовать его в своих интересах и успешнее добиваться цели. Как? Поговорим об этом на лекции.

NEW



Арина
Миллер

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



СДВГ у детей и взрослых: как распознать и что делать

Синдром дефицита внимания и гиперактивности — тема, которая сегодня всё чаще затрагивает не только детей, но и взрослых.

Трудности с концентрацией, импульсивность, ощущение постоянной перегрузки могут существенно влиять на учёбу, работу и отношения.

Давайте разберёмся вместе:

- что такое СДВГ и почему он возникает
- какие признаки в поведении важно не пропустить
- кто и как проводит диагностику
- как помочь себе или близкому человеку улучшить качество жизни

На встрече вы получите понятные объяснения специалиста, практические рекомендации и лучшее понимание того, когда стоит обращаться за профессиональной помощью.

NEW

Татьяна
Громова

Медицинский
психолог

Детская клиника
МЕДСИ
в Благоевщенском
переулке

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Жизнестойкость. Как найти опору в себе

Наша с вами жизнь в современных реалиях очень напряженная и непростая, она протекает в условиях политических, информационных, социально-экономических угроз.

Все эти угрозы часто создают для нас трудные и иногда экстремальные жизненные ситуации. А еще наслаиваются и бытовые проблемы: конфликт с родителями или с детьми, смена работы, развод, рождение ребенка, переезд и т.д. – все это может стать причиной для большого стресса.

В программе лекции вы узнаете:

- мы разберем причины «бегства» от проблем, в том числе недовольство собой и трудности в отношениях с близкими людьми
- обсудим, как выявить зависимость и эмоциональные нарушения, провоцирующие уход от реальности
- узнаем, как помочь своей психике решать проблемы, а не сбегать от них
- научимся слушать себя и свои потребности



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно

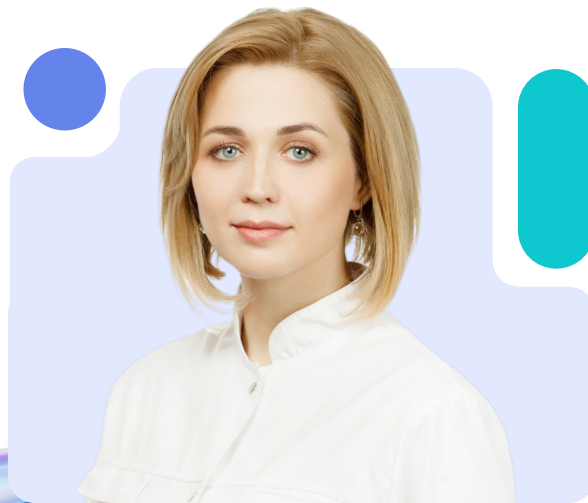
Лидия
Жгун

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

ММЦ Мичуринский
проспект



В связи с большой востребованностью темы, информация о конкретном лекторе будет предоставлена за две недели до мероприятия. Возможны небольшие различия в наполнении лекции в зависимости от лектора

Татьяна
Иутина

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

ММЦ Мичуринский
проспект



Борьба со стрессом

Мы не всегда знаем, как помочь себе в тяжелые дни. Например, пережив стресс, мы пытаемся жить так, будто ничего не случилось.

Такой подход приводит к печальным последствиям: плохой сон, хроническая усталость, раздражительность и частые болезни. Чтобы избежать этих симптомов, важно правильно оказать себе помощь. Как поддержать себя и свой организм в стрессовой ситуации расскажет практикующий медицинский психолог.

В программе лекции вы узнаете:

- мы разберем 6 простых, универсальных шагов для самоподдержки в стрессовой ситуации
- опробуем экспресс-технику снятия психического напряжения
- пройдем онлайн-тест на выявление последствий хронического стресса – признаков тревоги и депрессии
- поговорим о психических нарушениях, вызванных стрессом (и о том, что с ними делать)



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно

Лидия
Жгун

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

ММЦ Мичуринский
проспект



В связи с большой востребованностью темы, информация о конкретном лекторе будет предоставлена за две недели до мероприятия. Возможны небольшие различия в наполнении лекции в зависимости от лектора

Татьяна
Иутина

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

ММЦ Мичуринский
проспект



Управление конфликтами: от спора к конструктивному диалогу

Лекция пригодится любому человеку, который стремится к построению уважительных и перспективных отношений с людьми. Многие техники и инструменты помогают лучше понять как внутренние конфликты, так и причины возникновения раздоров с окружающими.

Лекция будет полезна тем, кто стремится к конструктивному общению, хочет понять причины своего поведения и научиться успешно справляться с конфликтными ситуациями.

На лекции ответим на вопросы:

- Конфликт – это хорошо или плохо?
- Почему мы конфликтуем?
- Всегда ли причина в нашем оппоненте?
- Как перевести конфликт в диалог?



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно

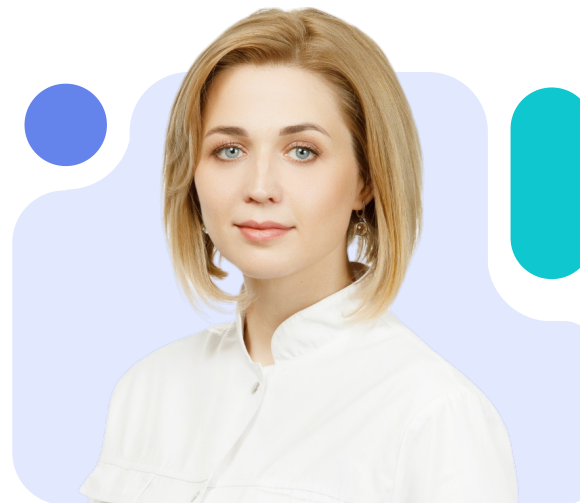
Арина
Миллер

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске



В связи с большой востребованностью темы, информация о конкретном лекторе будет предоставлена за две недели до мероприятия. Возможны небольшие различия в наполнении лекции в зависимости от лектора

Татьяна
Иутина

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

ММЦ Мичуринский
проспект

Содержание



Ментальное
здоровье



Условия
бронирования



Синдром «золушки» : как перестать ждать одобрения окружающих и стараться стать «хорошей» для всех

Вы редко высказываете свое мнение, никогда не спорите, стесняетесь говорить о своих успехах, предпочитаете темную или неяркую одежду? Вам трудно говорить «нет» и трудно самой обращаться с просьбами к окружающим? Вы не знаете, как реагировать на хамство и оскорбления в свой адрес? Считаете, что благополучие близких важнее вашего собственного? Терпите неприятных вам людей в своем окружении? Если вы ответили «да» на большую часть этих вопросов, то вам необходимо посетить данную лекцию.

В программе лекции вы узнаете:

- что представляет собой «синдром Золушки»
- помогает он нам или мешает
- как перестать зависеть от одобрения других



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно

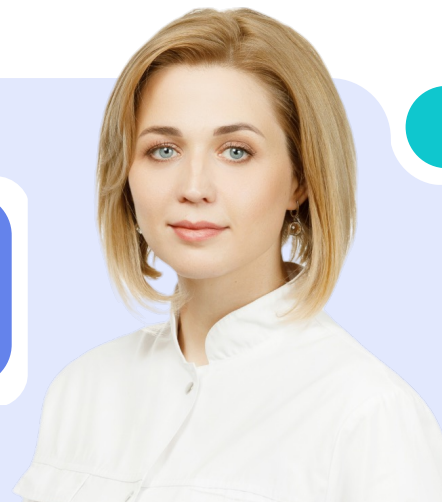
Арина
Миллер

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске



В связи с большой востребованностью темы, информация о конкретном лекторе будет предоставлена за две недели до мероприятия. Возможны небольшие различия в наполнении лекции в зависимости от лектора

Татьяна
Иутина

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

ММЦ Мичуринский
проспект



Секреты здоровых отношений

Отношения – важнейшая часть жизни каждого семейного человека. Очень часто разлад в отношениях влияет на все стороны нашей жизни, включая работу, друзей и т.д. Не говоря уже о «погоде в доме». Часто бывает так, что любящие люди ранят друг друга, подсознательно не желая причинить боль любимому человеку и себе. Некоторые люди боятся заводить отношения, чтобы не наткнуться на ранящие иглы снова и снова. Но «каждому по факту рядом нужен человек...»

Поэтому мы посчитали важным раскрыть тему здоровых отношений.

На лекции наш практикующий медицинский психолог расскажет:

- что такое здоровые отношения
- что такое любовь
- как влюбляются мужчины и женщины
- как выстроить личные границы и как их защищать в отношениях
- про манипуляции в отношениях
- главные ошибки в отношениях
- про абьюзивные и зависимые отношения
- о роли секса в отношениях
- о доверии в отношениях
- о роли детей в отношениях
- как не стать удобным



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно

Арина
Миллер

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске



В связи с большой востребованностью темы, информация о конкретном лекторе будет предоставлена за две недели до мероприятия. Возможны небольшие различия в наполнении лекции в зависимости от лектора

Лидия
Жгун

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

ММЦ Мичуринский
проспект



Ключи от счастья

Что такое счастье? Можно ли быть счастливым всегда? Как понять, что ты уже счастливый человек? Что мне нужно для счастья? Столько вопросов... Столько противоречий. Сегодня мы постараемся отыскать те самые заветные ключи от счастья. И помогут нам в этом уже хорошо знакомые вам участники нашего проекта: практикующий медицинский психолог и диетолог-эндокринолог.

В программе лекции вы узнаете:

- Ключ «Past Time»: счастье внутреннего ребенка: кто он вообще такой и что ему (или нам) нужно? Как наше прошлое влияет на настоящее и что с этим делать
- Ключ «Present time»: установки. Живем здесь и сейчас? Счастье в моменте? Удовольствия. Work-life balance
- Ключ «Future time»: откладывать жизнь на потом? Какие бывают накопления и инвестиции и как это делать без «времени для настоящего»
- Ключ «Физика или химия»: кто может управлять нами изнутри? Как гормоны влияют на наше состояние, поведение, настроение



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно

Лидия
Жгун

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

ММЦ Мичуринский
проспект



В связи с большой востребованностью темы, информация о конкретном лекторе будет предоставлена за две недели до мероприятия. Возможны небольшие различия в наполнении лекции в зависимости от лектора

Анастасия
Крючкова

тык

Видеовизитка

Врач-
эндокринолог-
диетолог

МЕДСИ



Загадки психосоматики

Большинство из вас слышали фразу «все болезни от нервов». Этот тезис правдив: постоянные стрессы, переживания и ссоры провоцируют нервное напряжение, которое может повлечь проблемы со здоровьем. Болезни «от нервов» называют психосоматическими, и их довольно много. В медицинской практике все больше признания получает такое медико-психологическое направление, как психосоматика. Психосоматика – направление психологии, которое у многих вызывает много интереса. Так что же такое психосоматика? Просто модное слово или направление медицинской психологии с доказательной базой?

В программе лекции вы узнаете:

- что такое психосоматика
- почему возникают психосоматические болезни
- как работает закон энергии в теле
- зачем понимать свои чувства
- как лечить психосоматику самостоятельно
- эффективные методы психопрофилактики



Арина
Миллер

тык

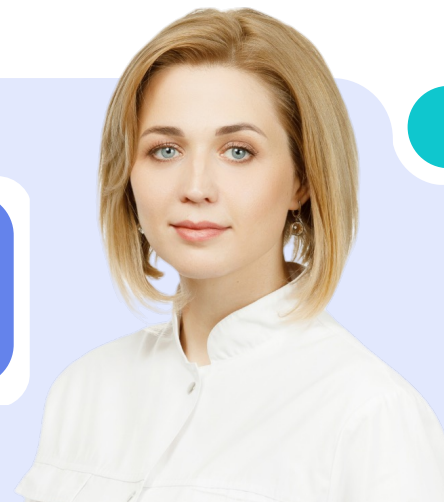
Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно



Татьяна
Иутина

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

ММЦ Мичуринский
проспект

В связи с большой востребованностью темы, информация о конкретном лекторе будет предоставлена за две недели до мероприятия. Возможны небольшие различия в наполнении лекции в зависимости от лектора

Содержание



Ментальное
здоровье



Условия
бронирования



Стань лучшей версией себя: на работе и в жизни

Если вы вдруг пришли к пониманию, что вас не устраивает ваша жизнь (даже если частично), и твердо приняли решение её изменить, но не знаете, с чего начать – эта лекция для вас.

На лекции ответим на вопросы:

- с помощью эффективных методик определим уровень вашей удовлетворенности жизнью и определим, что пора менять
- вы узнаете, как восстановить самооценку и поразить всех уверенностью в себе
- научимся выстраивать личные границы и отказывать, когда это нужно
- выработаем в себе способность противостоять любым жизненным неприятностям и быть стойким, несмотря ни на что
- узнаем, где брать мотивацию, и как найти внутреннего помощника для самого себя



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно

Арина
Миллер

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске



В связи с большой востребованностью темы, информация о конкретном лекторе будет предоставлена за две недели до мероприятия. Возможны небольшие различия в наполнении лекции в зависимости от лектора

Татьяна
Иутина

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

ММЦ Мичуринский
проспект



Сила единства: как семейная терапия улучшает климат в семье

Семья как большая организация. В каждой организации есть свои департаменты и отделы. Для того, чтобы организация функционировала хорошо и справлялась с решением различных задач, продолжая расти и развиваться, необходимо, чтобы каждый отдел работал как «швейцарские часы» и умел взаимодействовать с другими. Для того, чтобы семья была счастлива и здорова, могла решить проблему одного члена семьи, необходима включенность в терапевтический процесс и других членов семьи, проживающих вместе под одной крышей.

На лекции вы узнаете:

- почему семья похожа на большую организацию
- об основных стадиях развития семьи («жизненных циклах семьи»)
- в какие периоды жизненного цикла, семья сталкивается с нормативными и ненормативными кризисами
- на конкретных примерах увидите и поймете необходимость присутствия на терапии всех членов семьи, когда проблема у одного из них
- получите рекомендации по укреплению взаимоотношений в каждом из семейных «департаментов»



Анастасия
Швец

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

КДЦ МЕДСИ
на Красной Пресне

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Управление тревогой

Есть 2 категории людей: те, которые знают, что такое тревога и те, которые не знают, что это на самом деле тревога. На фоне воспитания, внешних обстоятельств и характера может сформироваться с детства постоянное беспокойство обо всем и ни о чем, которое человек может годами принимать как должное. Многие считают, что так у всех людей и даже не подозревают, что можно поднять уровень комфорта своей жизни. Как это не "гонять мысли" перед сном? Как не повторять в голове 10 дней ситуацию из далёкого прошлого? Как не волноваться по пустякам? Где та самая грань, когда пора с этим что-то делать?

На лекции вы узнаете:

- что такое тревога
- механизмы и триггеры запуска тревоги
- почему её легко перепутать с другими расстройствами
- какие проявления тревоги существуют и отчего она обычно причиняет дискомфорт
- как приручить свою тревогу избавиться от привычки тревожиться
- что делать во время тревожного приступа



Арина
Миллер

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно

[Содержание](#)[Ментальное
здоровье](#)[Условия
бронирования](#)

Польза отдыха и ОТДЫХ С ПОЛЬЗОЙ

Люди реже стали использовать отпуска - это подтверждается данными исследований различных туристических компаний по всему миру.

Однако, отказ от перерывов в работе и отпусков помимо постоянного беспокойства и тревожности, может привести к другим симптомам хронического стресса и выгорания, таким как головные боли, расстройство желудка и депрессия, и, следовательно, отрицательно сказаться на качестве не только работы, но и жизни в целом.

На лекции мы поговорим о двух аспектах проблемы:

- стоит ли отказываться от отпуска?
- что делает отдых качественным и полезным?



Арина
Миллер

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Головоломка: как подружиться с эмоциями

Лекция по мотивам легендарного мультфильма «Головоломка», получившем «Оскар» в 2016 году в номинации «Лучший мультипликационный фильм». Внутри каждого из нас ежедневно происходит целый калейдоскоп эмоций. Мы умеем звонко смеяться, грустить, пугаться до ужаса и даже приходить в ярость. Именно способность нашего мозга наполняет нашу жизнь яркими красками.

Однако порой нам кажется, что эмоций – много, а нас – мало. Каждый хоть раз в жизни мечтал «отключить» ту или иную тяжелую эмоцию: стыд, страх, злость или печаль. В эти моменты наши чувства из друзей могут превращаться настоящих зловредных монстров.

В этой лекции:

- мы поговорим о том, зачем нужна каждая эмоция
- разберем техники когнитивно-поведенческой терапии для работы с печалью, гневом, отвращением, страхом, тревогой, стыдом и завистью
- поднимем себе настроение вместе с любимыми персонажами из мультфильма «Головоломка»



Лидия
Жгун

7.11

Видеовизитка

Медицинский
психолог

ММЦ Мичуринский
проспект

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Эмоциональный интеллект

Секрет обаяния и успеха кроется в высоком эмоциональном интеллекте. Развивая свой эмоциональный интеллект, вы сможете распознавать и понимать гораздо больший спектр чужих эмоций, а, значит, устанавливать эмоциональную связь. Вы будете более симпатичны, понятны и притягательны для многих людей, и вам будет проще вызывать чувство доверия, добиваться высоких результатов в работе и в жизни в целом.

Для развития Эмоционального интеллекта:

- научимся обращать внимание на свои чувства и эмоции
- разберем способы управления эмоциями, научимся ограничивать их разрушительное влияние на себя
- разовьём осознанность
- узнаем, почему люди становятся заложниками эмоций
- освоим технику управления отношениями (ясно и внятно общаться с другими, объяснять ожидания, активно слушать, влиять и вдохновлять)



Татьяна
Иутина

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

ММЦ Мичуринский
проспект

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Стресс и питание

Приглашаем на совместную лекцию по теме стресс и питание от практикующего медицинского психолога и диетолога – эндокринолога.

В программе лекции вы узнаете:

- какие виды стресса существуют
- влияние стресса на организм
- 6 простых, универсальных шагов для самоподдержки в стрессовой ситуации
- экспресс-технику снятия психического напряжения
- пройдете онлайн-тест на выявление последствий хронического стресса – признаков тревоги и депрессии
- о психических нарушениях, вызванных стрессом (и о том, что с ними делать)
- о еде, как о защитном или стрессовом факторе
- про витамины и микроэлементы, влияющие на адаптацию нервной системы
- про стресс и старение



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно

Лидия
Жгун

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

ММЦ Мичуринский
проспект



Анастасия
Крючкова

тык

Видеовизитка

Врач-
эндокринолог-
диетолог

МЕДСИ

В связи с большой востребованностью темы, информация о конкретном лекторе будет предоставлена за две недели до мероприятия. Возможны небольшие различия в наполнении лекции в зависимости от лектора

Содержание



Ментальное
здоровье



Условия
бронирования



Самоподдержка в условиях неопределённости

Сталкиваясь с обстоятельствами непреодолимой силы, легко почувствовать себя одиноким и беспомощным. В условиях неопределенности крайне важно обрести внутреннюю силу, чтобы поддержать себя и близких.

В программе лекции вы узнаете:

- Справиться со страхом, гневом и бессилием
- Принимать взвешенные решения, когда все идет «не по плану»
- Сохранить крепкие, доверительные отношения с близкими людьми

Мы обсудим, как дозировать негативные новости, чтобы оставаться в курсе событий и быть продуктивным, не теряя душевного равновесия. Научимся оказывать экологичную поддержку близким людям, оказавшимся в панике, тревоге или отчаянии.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно

Лидия
Жгун

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

ММЦ Мичуринский
проспект



В связи с большой востребованностью темы, информация о конкретном лекторе будет предоставлена за две недели до мероприятия. Возможны небольшие различия в наполнении лекции в зависимости от лектора

Татьяна
Иутина

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

ММЦ Мичуринский
проспект



Сон и отдых

Хороший и здоровый сон – залог продуктивности, здоровья и хорошего настроения. Нарушение сна – один из важнейших факторов риска развития различных патологий. Как улучшить качество сна расскажут врач–терапевт-кардиолог и медицинский психолог.

На данной лекции мы подробно расскажем, что влияет на качество сна, как наладить сон и благодаря этому стать продуктивнее

- Мы разберем, какие привычки улучшают сон, а какие – приводят к бессоннице
- Обсудим лучшие способы наладить режим и сделать утро добрым
- Поговорим о нарушениях сна в результате нервного напряжения и методах их лечения
- Расскажем, почему нам важно хорошо спать
- Узнаем, что происходит с организмом, если спать неудобно и не высыпаться
- Что нужно для хорошего сна
- Как выбрать подушку и матрас
- Разберемся, в каком положении правильно спать, на спине или на животе
- Расскажем, когда ложиться и когда вставать, чтобы хорошо себя чувствовать, так ли важен режим и почему



Екатерина
Каредина

тык

Видеовизитка

Врач-детский
кардиолог,
Врач-аллерголог-
иммунолог,
Врач-педиатр

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно



Лидия
Жгун

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

ММЦ Мичуринский
проспект

В связи с большой востребованностью темы, информация о конкретном лекторе будет предоставлена за две недели до мероприятия. Возможны небольшие различия в наполнении лекции в зависимости от лектора



Личная эффективность

Много и продуктивно работать и качественно отдыхать, ставить перед собой сложные цели и добиваться их, везде успевать и при этом получать от жизни максимум удовольствия — не так-то просто! Но и не очень сложно — если знаешь, как навести порядок в своей деятельности и в жизни в целом.

Личная эффективность заключается в умении сводить личные потребности, потребности близких, требования внешнего мира и собственные цели и ценности в единую персональную систему.

В программе лекции вы узнаете:

- как научиться эффективно мыслить и эффективно действовать
- с чего начинается личная эффективность
- откуда берется мотивация
- как не запутаться в собственных делах
- как измерить личную эффективность
- ловушки на пути к личной эффективности



Арина
Миллер

тык

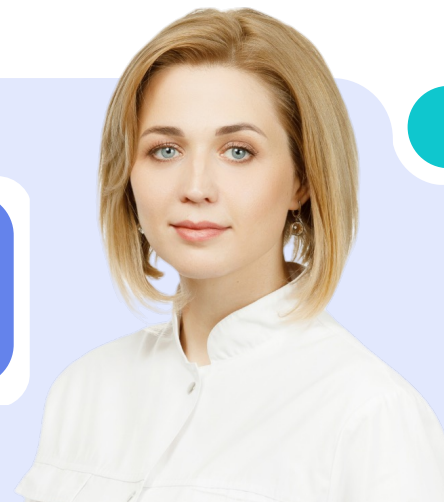
Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно



Татьяна
Иутина

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

ММЦ Мичуринский
проспект

В связи с большой востребованностью темы, информация о конкретном лекторе будет предоставлена за две недели до мероприятия. Возможны небольшие различия в наполнении лекции в зависимости от лектора



Профессиональное выгорание

Наша жизнь состоит из множества самых разных занятий, все они требуют много сил и зачастую эмоционального напряжения, которое может спровоцировать профессиональное выгорание — это синдром, возникающий в результате хронического стресса на рабочем месте, с которым не удалось справиться.

Синдром профессионального выгорания характеризуется тремя основными измерениями:

1. чувством недостатка энергии или общего истощения
2. дистанцированием от своей работы или чувством негативизма или цинизма, связанными с работой
3. неэффективностью и отсутствием достижений в профессиональной деятельности

В программе лекции вы узнаете:

- что такое профессиональное выгорание
- признаки и симптомы профессионального выгорания
- отличия лени и прокрастинации от выгорания
- методы борьбы с профессиональным выгоранием и стрессом
- как не допустить профессиональное выгорание



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно

Арина
Миллер

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске



Татьяна
Иутина

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

ММЦ Мичуринский
проспект

В связи с большой востребованностью темы, информация о конкретном лекторе будет предоставлена за две недели до мероприятия. Возможны небольшие различия в наполнении лекции в зависимости от лектора



Ловушки стыда и вины

Каждый из нас сталкивался с переживаниями чувства вины и стыда. Чаще всего, это сложное мучительное ощущение, возникающее, когда нам кажется, что мы сделали что-то плохое и сами плохие.

Конечно, это переживание необходимо для регуляции социального поведения. Но всегда ли стыд и вина мотивируют нас стать лучше в работе, исправить ошибки, добиваться целей? Или иногда вина и стыд становятся ловушками, снижающими качество жизни. Обо всем этом мы поговорим на лекции.



Арина
Миллер

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Цифровой детокс

Сегодня общество переживает новый виток своего развития, когда информационное потребление становится главным драйвером технологий и отношений в обществе. Но готов ли человек к таким переменам, как информационная перегрузка влияет на здоровье, а самое главное, какие есть способы защитить свое здоровье и сохранить себя как личность.

На лекции вы узнаете:

- как уменьшить негативное влияние информационных технологий на собственный разум
- как информация способна вызывать нарушения в работе нашего организма, как она может формировать полезные и вредные привычки
- как предотвратить «информационный инсульт» и как расставить приоритеты в собственной жизни



Арина
Миллер

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Стресс-менеджмент

В последнее время, когда мы имеем дело с увеличивающимися нагрузками и ситуациями неопределенности на работе и в личной жизни, все более актуальным становится навык управления стрессом. Что такое стресс-менеджмент и можно ли управлять своим эмоциональным состоянием – это темы, на которые мы будем говорить на лекции.

На лекции мы также обсудим:

- Как управление стрессом влияет на качество нашей жизни?
- В чем заключается управление стрессом?
- Какие техники стресс-менеджмента мы можем использовать здесь и сейчас?



Арина
Миллер

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Тайны командного взаимодействия:

Как развивать взаимопонимание и доверие в коллективе.

Когда мы думаем о работе своей мечты, критерий «дружелюбный сплоченный коллектив и хорошая атмосфера» играет далеко не последнюю роль. Конечно, нам гораздо приятнее работать в хорошей поддерживающей команде. Но что делает коллектив - командой? И что создает поддерживающую атмосферу? Об этом поговорим на лекции.

На лекции вы узнаете:

- какие этапы развития проходит любой коллектив
- какие роли чаще всего занимают члены команды и для чего эти роли нужны
- разберем экологичные способы разрешения конфликтов
- обсудим признаки сплоченного коллектива и пройдем экспресс-тест по оценке психологического климата в вашем коллективе



Арина
Миллер

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Все говорят-полюби себя. А как?

Все говорят: просто полюби себя. Но мало кто объясняет и понимает, а как это сделать.

Просто? Нет!

Что значит «любить себя»? Быть с собой в здоровых, заботливых, принимающих отношениях. Все еще сложно представить «а как»? Об этом поговорим на лекции.

А еще о том, как принимать себя, что или кто нам мешает, как ловушки в отношениях с самим собой чаще всего встречаются и как понять, здоровые ли у вас отношения с самим собой.



Арина
Миллер

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно

Содержание



Ментальное
здоровье



Условия
бронирования



Здоровые отношения: Навыки ненасильственного общения

На лекции мы поговорим о том,

1. что такое ненасильственное общение
2. как навыки ненасильственного общения могут улучшить наше взаимодействие с другими людьми
3. чем отличается язык “волка” от языка “жирафа”

Кроме того, разберем принципы ненасильственного общения, обсудим из каких шагов оно состоит и разберем несколько практических кейсов.



Арина
Миллер

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно

Содержание



Ментальное
здоровье



Условия
бронирования



Здоровые отношения: Как выражать мысли и отстаивать интересы

На лекции мы поговорим о том,

1. что такое ассертивный стиль коммуникации
2. какие стили общения бывают
3. чем отличаются пассивный, агрессивный и пассивно-агрессивный стиль от ассертивного

Кроме того, сформулируем основные принципы ассертивного отказа и выражения собственного мнения.



Арина
Миллер

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно

Содержание



Ментальное
здоровье



Условия
бронирования



Здоровые отношения: Стили невербальной коммуникации

На лекции мы поговорим о том,

1. какие каналы коммуникации существуют
2. чем различаются разные стили невербальной коммуникации
3. как ведет себя тело, когда мы реагируем пассивно, агрессивно или ассертивно в конфликтных ситуациях

Кроме того, обсудим действенные техники, которые помогут сделать наш невербальный канал более ассертивным.



Арина
Миллер

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Как стать увереннее в себе

Чувство уверенности в себе - не то, с чем мы рождаемся.

Это сложное ощущение себя, зависящее от ряда факторов: стиля воспитания, достижений, уровня критики, с которым приходится сталкиваться в жизни.

Все это влияет на наше самоуважение, чувство собственного достоинства, уверенность в себе. Но хорошая новость в том, что уверенность мы можем развивать. И о способах обрести уверенность в себе поговорим на лекции.



Арина
Миллер

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Техники расслабления для снижения тревоги

Как расслабиться после трудного рабочего дня, большого количества одновременных задач, контактов с большим количеством людей, после неприятных новостей и при ощущении, что Вы как "белка в колесе"?

О простых и эффективных способах расслабления, которые можно выполнять, не покидая рабочего места, дома или в транспорте, расскажет медицинский психолог.

На лекции мы обсудим современные способы расслабления и попробуем некоторые из них на практике со специалистом:

1. контролируемое дыхание
2. мышечная релаксация
3. сканирование тела
4. шоколадная медитация



Арина
Миллер

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно

Содержание



Ментальное
здоровье



Условия
бронирования



Арт-терапия: терапия, доступная каждому

Каждый из нас может использовать творческий процесс, чтобы улучшить свои социальные навыки, самооффективность и устойчивость. Как? Поговорим об этом на лекции.

Арт-терапия — метод, основанный на идее о том, что творческое выражение может способствовать исцелению и психическому благополучию. Этот метод давно уже доказал эффективность. А еще - он универсален и доступен каждому, не только специалистам.



Арина
Миллер

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Психология принятия решений

Многие вопросы, с которыми мы сталкиваемся в жизни, предполагают сложный выбор. А иногда, вроде бы и выбор несложный, но нам почему-то трудно принять решение. Почему так происходит?

У психологии есть ответ.

Психология принятия решений изучает, как мы принимаем решения и что влияет на этот выбор: предубеждения, которые могут путать суждения, воздействующие эмоциональные и когнитивные факторы.

О них мы и поговорим на лекции. А также о том, как изменить подход к принятию решений.



Арина
Миллер

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Психология привычки

Не существует людей, у которых не было бы одной (а чаще несколько) привычек.

Что такое “привычка” с точки зрения психологии, как привычка формируется и почему от одних привычек так сложно избавиться, а другие (полезные) так сложно приобрести - об этом поговорим на лекции.

А также разберем практические инструменты, помогающие сформировать полезные для здоровья привычки и “останавливать” те привычки, от которых мы хотели бы избавиться.



Арина
Миллер

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Прощай, бессонница

Судя по сохранившимся древнеегипетским папирусам, человечество страдало от бессонницы во все времена. За тысячелетия люди вывели множество снадобий для здорового сна, но большинство из них имеют важный недостаток – они работают, пока их принимаешь.

Прорывом в лечении бессонницы стало отнюдь не лекарство, а когнитивно-поведенческая психотерапия бессонницы (КПТБ), основанная на смене привычек и образа мышления. Именно этот подход на сегодняшний день показывает свою эффективность даже спустя год после прохождения терапии.

В рамках данной лекции психолог **Лидия Жгун** расскажет Вам:

- как и у кого появляется бессонница
- как мы неосознанно «подпитываем» бессонницу, когда она уже пришла
- как проходит лечение бессонницы у психолога-сомнолога
- и что уже сегодня стоит сделать вечером перед сном



Лидия
Жгун

7.11

Видеовизитка

Медицинский
психолог

ММЦ Мичуринский
проспект

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Как замедлить бег времени

Порой нам кажется, что с каждым годом время летит все быстрее. Дни сливаются в поток бесконечных задач, а выходные пролетают в одно мгновение. В этой суматохе так хочется хоть на минуту взять паузу и никуда не спешить. Как замедлить бег времени и наполнить дни радостью расскажет психолог Лидия Жгун.

На лекции:

- мы обсудим, почему с возрастом время «ускоряется»
- разберем простые способы «растянуть» приятные моменты
- научимся находить время для радостей даже в самый обычный будний день

В рамках встречи участников ждут задания:

- создание чек-листа для уютного начала дня
- простое упражнение для эффективного планирования личного времени
- совместная тренировка для развития внимания к важным мелочам



Лидия
Жгун

7.11

Видеовизитка

Медицинский
психолог

ММЦ Мичуринский
проспект

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



10 признаков токсичных людей. Как не стать «ТОКСИКОМ»

Наверняка каждый из вас слышал выражение «токсичный человек». Токсичное поведение – явление достаточно распространенное. Оно имеет множество проявлений и в незначительной степени свойственно каждому. Вы можете обнаружить, что близкий человек или коллега часто жалуется на жизнь, критикует коллег или сплетничает. Не спешите делать вывод, что он – токсичный человек. Может быть, он всего лишь «выпускает пар» – делится переживаниями с тем, кому доверяет. Практически любой человек, устав от проблем, ведёт себя подобным образом.

Главные вопросы лекции:

- кто же они на самом деле, эти токсичные люди и что скрывается за этой фразой?
- причины появления «токсиков»?
- как не попасть во власть токсичного человека и не «отравиться»?
- как правильно общаться с токсичными людьми?
- можем ли мы влиять на наше окружение?
- как не стать «токсиком» самому?



Лидия
Жгун

7.11

Видеовизитка

Медицинский
психолог

ММЦ Мичуринский
проспект

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Секреты мастерства: как стать более эффективным в работе и ЖИЗНИ

В основе нашей продуктивности лежит несколько психических процессов. Это память, внимание, мышление и здоровье эмоциональной сферы. Современная диагностика позволяет выявлять слабые и сильные стороны нашей психики, что существенно влияет на эффективность всего, что мы делаем.

Как повысить свою продуктивность при помощи психодиагностики расскажет практикующий медицинский психолог

- Перед вебинаром вы получите файл с заданиями для проведения самостоятельной диагностики памяти, внимания, мышления и эмоциональной сферы
- В рамках лекции мы расскажем, как интерпретировать полученные данные
- Поговорим о возможных выявленных нарушениях и методах их коррекции
- Дадим рекомендации по повышению личной эффективности с опорой на полученные данные



Лидия
Жгун

7.11

Видеовизитка

Медицинский
психолог

ММЦ Мичуринский
проспект

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Удаленная работа трудности и возможности

Удаленная работа стала неотъемлемой частью нашей жизни, и многие из нас продолжают работать из дома. Но иногда возникает необходимость вернуться в офис. В этой лекции мы обсудим, как эффективно организовать свою работу на «удаленке» и как комфортно адаптироваться при возвращении в офис. Присоединяйтесь, чтобы получить полезные советы по повышению продуктивности в любых условиях!

Как вернуться к трудовому процессу после длительной «удаленки», как сохранять баланс, работая удаленно, расскажет практикующий медицинский психолог

- Мы затронем самые актуальные вопросы: сбой режима, стресс на рабочем месте, нервное перенапряжение, снижение продуктивности и др.
- Поговорим о том, почему адаптация к новым условиям труда – не самая простая задача
- Узнаем приятные и эффективные способы сохранять спокойствие
- Каждому подарим памятку по повышению стрессоустойчивости



Лидия
Жгун

7.11.2023

Видеовизитка

Медицинский
психолог

ММЦ Мичуринский
проспект

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Тайм-менеджмент

Если будет нужно, человек нарисует голубое небо и на стенах тюремной камеры. Но каждый знает, насколько легко в вечной спешке вообще забыть, как держать кисти и смешивать краски. Приглашаем вас вместе на час сбавить темп и вспомнить, что такое быть творцом своего счастья.

Как укротить хаос в жизни, в доме и в голове расскажет практикующий медицинский психолог.

- Мы обсудим правила планирования рабочего и личного времени с учетом физиологии нервной системы и наших простых человеческих прихотей
- Выясним, как организация личного пространства влияет на душевное равновесие
- Научимся легко и приятно расхламлять помещение и превращать свой дом в самое уютное место на земле



Лидия
Жгун

7.11.2024

Видеовизитка

Медицинский
психолог

ММЦ Мичуринский
проспект

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Уютный дом

Каждому живому существу нужно убежище – место, можно обогреться, отдохнуть и почувствовать себя в безопасности. Для этого у нас есть наши дома. Однако, есть ли дом у Вашей души? Что вы чувствуете, приходя домой? Как превратить дом в самое уютное место на земле расскажет практикующий медицинский психолог.

Главные вопросы лекции:

- Мы разберем, что делает наш дом местом, куда хочется возвращаться снова и снова
- Поговорим о том, почему может пропадать желание возвращаться домой
- Обсудим эффективные способы создания уюта и душевной обстановки
- Выявим причины, по которым нам не хочется убираться и что-то делать по дому
- Узнаем основные правила близких теплых отношений
- Выясним, почему иногда проблема может решиться только на сеансе семейного психотерапевта или в кабинете у психиатра
- Поговорим о самодисциплине: когда поможет, а когда – нет
- Обсудим простые способы сделать уборку легкой и приятной
- Каждому участнику мы предложим бесплатно и конфиденциально пройти онлайн-диагностику на выявление цвета, который стоит использовать в интерьере для поддержания душевного равновесия



Лидия
Жгун

7.11.2024

Видеовизитка

Медицинский
психолог

ММЦ Мичуринский
проспект

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно

Содержание



Ментальное
здоровье



Условия
бронирования



Тепло в семье

Коммуникации с самыми близкими – это наша личная ответственность. Никогда не сомневаться в существовании братства по духу, своей стаи, семьи. Многому следует научиться прежде, чем получится создавать теплые, безопасные отношения. И оно определенно того стоит.

Когда мы – команда, мы непобедимы!

Как научиться любить друг друга, расскажет психолог МЕДСИ Лидия Жгун.

На лекции мы поговорим об основах общения с близкими людьми, которые позволят вам:

- чувствовать себя комфортно и безопасно
- вовремя останавливать психическое насилие
- выстраивать крепкие и здоровые отношения
- создавать гармоничную семью и находить друзей



Лидия
Жгун

7.11.2024

Видеовизитка

Медицинский
психолог

ММЦ Мичуринский
проспект

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Как отвести себя к врачу

Любая болезнь не проходит для нас бесследно. Проблемы со здоровьем - это состояние уязвимости, которые могут заставлять нас чувствовать себя маленькими и слабыми. Как оказать грамотную поддержку себе и близким во время лечения расскажет медицинский психолог.

На лекции мы разберем практики, которые позволят вам:

- чувствовать себя уверенно перед походом к врачу
- эффективно поддерживать близких во время болезни
- брать на себя роль взрослого, когда болеют наши мамы и бабушки
- находить силы жить дальше, когда подводит здоровье
- Лекционная часть встречи раскроет механизмы стрессоустойчивости, что поможет слушателям тонко понимать свои чувства и относиться к близким с заботой и уважением.
- Практические рекомендации позволят закрепить полученные знания и расширить свой багаж полезных лайфхаков на случай болезни.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно



Арина
Миллер

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

Лидия
Жгун

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

ММЦ Мичуринский
проспект

В связи с большой востребованностью темы, информация о конкретном лекторе будет предоставлена за две недели до мероприятия. Возможны небольшие различия в наполнении лекции в зависимости от лектора



Лень, депрессия или прокрастинация, как понять?

Одна из частых причин обращения к психиатрам: "Я ничего не хочу делать, хочу просто лежать, и чтобы меня никто не трогал. Прокрастинация какая-то... а может я всё выдумываю и устал ... или просто ленивый?" Далее мы проходимся подробнее по состоянию и смотрим, как действительно обстоят дела у человека с точки зрения расстройств. Разбираемся что есть что.

На лекции разберем:

- как правильно определять внутреннее состояние
- научимся понимать разницу между видами ограниченной активности
- как улучшить свои навыки помощи для каждого из этих состояний



Арина
Миллер

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно

Содержание



Ментальное
здоровье



Условия
бронирования



Психология счастья: стань счастливее прямо сейчас

Американские психологи пришли к выводу, что только 10% счастья приходится на внешние обстоятельства – место, где мы живем, богатство семьи, уровень образования.

Ровно наполовину способность быть счастливыми зависит от заданных с рождения факторов – строения мозга, склада личности, темперамента.

А вот на оставшиеся 40% счастье зависит от нас самих – от того, с какими людьми мы общаемся, какие занятия выбираем, какой образ жизни ведем.

На лекции мы поговорим о том, что именно можем сделать мы, чтобы стать счастливее, ведь 40% это существенно.



Арина
Миллер

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно



Татьяна
Иутина

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

ММЦ Мичуринский
проспект

В связи с большой востребованностью темы, информация о конкретном лекторе будет предоставлена за две недели до мероприятия. Возможны небольшие различия в наполнении лекции в зависимости от лектора



Грани личности: все о расстройствах

Мир сейчас стал не стабилен и это приводит к тому, что с каждым годом все больше и больше появляется людей с личностными расстройствами. Незнание того, как выстраивать контакт с такими людьми приводит к формированию тревоги.

На лекции вы узнаете:

- узнаете какие бывают личностные расстройства
- научитесь отличать пограничное расстройство от нарциссического, узнаете кто такие психопаты и шизоиды
- поймете, в чем причины формирования личностного расстройства
- узнаете, что и как повлияло на формирование того или иного расстройства личности
- узнаете, как вести себя с человеком, у которого есть расстройство личности, как выбирать себе психически здорового партнера
- поймете, как воспитывать своего ребенка, чтобы он был достаточно эмоционально здоров
- поймете, как выбирать себе партнера, чтобы не было абьюзивных отношений



Арина
Миллер

7.11.2024

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Тревожно-депрессивные расстройства

Тревога и депрессия — две самые распространённые реакции человека на стресс. По данным ВОЗ, во всём мире этими расстройствами страдает свыше 300 миллионов человек. Тревожно-депрессивные расстройства могут возникнуть абсолютно в любом возрасте и важно знать, как правильно себе помочь в этом состоянии.

На лекции вы узнаете:

- Как формируется тревога, депрессия, панические атаки и почему в Европе 40 % населения принимает антидепрессанты
- Кто в зоне риска, кто рискует заработать тревожно-депрессивные расстройства?
- Как себе помочь при тревоге. Практические упражнения снижающие уровень тревоги
- Профилактику депрессии
- Как лечить тревожно-депрессивные расстройства: зачем психиатр и какую роль играет психолог в лечении тревожно-депрессивных расстройств
- Получите памятку с упражнениями, снижающими уровень тревоги и ПА



Арина
Миллер

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Управление гневом

С точки зрения психологии ярость и гнев – это состояния аффекта, высшая форма выражения злости и раздражения. Злость и ее разновидности – одно из базовых чувств, помогающих человеку удовлетворять свои потребности, защищать себя, близких, свое имущество, в конце концов – выживать.

Важно уметь отличать чувства, эмоции, состояние аффекта и агрессию. К сожалению, многие путают эти чувства и агрессию, и зачастую можно услышать, что злиться нельзя, это плохо и нужно сдерживаться.

Слушатели узнают, как:

- отслеживать свои эмоциональные состояния
- различать свои чувства и формы агрессии
- сдерживать агрессию, когда это необходимо
- научиться злиться - для тех, у кого «Синдром кота Леопольда»
- выявлять триггеры, вызывающие непереносимость, приводящую к гневу
- выражать свой негатив гуманистически, экологично, чтобы не ранить обидчика



Арина
Миллер

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Путь к самореализации

У каждого человека есть способности, которые определяют его предназначение в жизни. Задача – обнаружить в себе эти способности, осознать их и дать им нужное развитие. Очень часто вопрос о поиске призвания возникает у человека уже в зрелом, так называемом «кризисе среднего возраста», примерно с 30 лет. На данном этапе человек достигает такой степени психологической зрелости личности, при которой может взять ответственность за свою жизнь и принять жизненно-важные решения. В таких случаях часто и начинается поиск своего призвания.

На лекции мы поговорим о том, как:

1. прояснить ваши сильные и слабые стороны
2. определить, что приносит удовольствие, и что хорошо получается сегодня
3. вспомнить о чём мечтали, и что нравилось делать в детстве
4. обозначить страхи и барьеры, которые мешают приступить к осуществлению своей мечты



Арина
Миллер

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Заедаем стресс: признаки нарушения пищевого поведения

Расстройства пищевого поведения – востребованная, но “романтизированная”, окруженная мифами и недомолвками тема. Чаще всего в восприятии, расстройство пищевого поведения ассоциируется с анорексией и воспринимается как способ привлечь внимание и подростковая “блажь”, которая сама пройдет. Так ли это на самом деле?

Расстройства пищевого поведения (нервная анорексия, булимия, компульсивное переедание и другие) – это группа расстройств, объединенных общим признаком: отклонениями в приеме пищи и озабоченностью едой, а также выраженным беспокойством по поводу веса и внешнего вида.

На лекции вы,

1. составите представление о том, какие расстройства относятся к РПП
2. узнаете признаки расстройств пищевого поведения
3. познакомитесь с разными методами работы с РПП и инструментами профилактики
4. получите информацию о том, к кому можно обратиться за помощью



Арина
Миллер

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Перфекционизм и прокрастинация: две стороны одной медали

«Собрание прокрастинаторов переносится на завтра»

Почему мы откладываем самые разные, даже, казалось бы, несложные задачи? Почему нам легче не начинать вообще, чем сталкиваться с разочарованием от того, что дело сделано «неидеально». И какая связь у прокрастинации, перфекционизма и FOMO (синдрома упущенной возможности), о котором в последнее время так много пишут в СМИ.

На лекции вы,

1. узнаете, что такое FOMO (синдром упущенной возможности), и как он влияет на эмоциональное состояние
2. поймете, как связаны перфекционизм и прокрастинация
3. получите работающие практических инструментов, как справиться с прокрастинацией и как уменьшить влияние FOMO на вашу жизнь



Арина
Миллер

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Буллинг во взрослых коллективах

Мы привыкли использовать слово “буллинг” по отношению к группам детей, однако этот термин возник первоначально в процессе исследования взрослых коллективов. Травля может возникнуть в любом сообществе, как в вертикальных отношениях (руководитель-подчиненный), так и в горизонтальных (между коллегами, сверстниками, супругами, родственниками).

Как может проявляться буллинг во взрослых коллективах? Как реагировать на травлю, если вы оказались в роли жертвы или наблюдателя? Какие меры профилактики можно внедрять, если вы руководитель? Эти вопросы обсудим на лекции.

На лекции вы,

1. получите знания о признаках буллинга во взрослом коллективе
2. определите ролевые позиции в буллинге и возможные последствия для каждого из участников
3. узнаете критерии успешности комплексных антибуллинговых программ
4. поймете, что делать, если вы оказались жертвой, агрессором или наблюдателем в ситуации буллинга?



Арина
Миллер

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Первая психологическая помощь в стрессовых ситуациях

Каждый человек в течение своей жизни переживает стрессовые ситуации. Чаще всего наших внутренних ресурсов и стратегий совладения достаточно, чтобы справиться с ними самостоятельно.

Но иногда наши ресурсы оказываются истощены или стрессы, которые мы переживаем бывают достаточно серьезны или длительны - и тогда мы испытываем тревогу, страх или апатию – и нуждаемся в помощи, чтобы преодолеть последствия стресса.

На лекции расскажем:

1. Что такое стресс?
2. Как отличить “полезный” стресс от “вредного”?
3. Что такое первая психологическая помощь и кто может ее оказывать?
4. Как помочь себе или близкому справиться с тревогой, страхом, апатией?



Арина
Миллер

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Психология зависимостей: как помочь себе, близким и остаться собой

Стоит ли серьезно относиться к нехимическим (алкоголизм, наркомания) зависимостям? Специалисты однозначно отвечают: да. В широком значении «зависимость» характеризует состояние необходимости или потребности в чем-то или ком-то для поддержки либо для функционирования или выживания. Мы можем быть зависимыми от гаджетов, компьютерных игр, работы, занятий спортом и даже от поисков смысла жизни и здорового образа жизни. Список поведенческих зависимостей с каждым годом растет.

На лекции вы узнаете:

- как отличить зависимость от нормы
- что такое проблемное использование гаджетов
- какие виды зависимостей бывают и почему они возникают
- как правильно устраивать цифровой детокс
- что делать, если вам сложно отказаться от какой-либо деятельности
- какие приложения могут помочь снизить экранное время использования гаджетов
- пути выхода из зависимостей
- пройдете экспресс-тест зависимого поведения



Арина
Миллер

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Критическое мышление в эпоху информационного шума

Критическое мышление — один из soft skills, позволяющий анализировать информацию, делать выводы и принимать решения на основе проведённого анализа, а также формировать собственное мнение и отстаивать свою позицию.

В эпоху информационного шума, когда каждую минуту мы сталкиваемся со шквалом разрозненной и противоречащей информации, навык этот становится все более востребованным.

На лекции вы,

1. научитесь критически воспринимать и анализировать большие объемы информации
2. узнаете как принимать решения и представлять аудитории свое мнение
3. поймете как экологично вести дискуссию и отстаивать свое мнение



Арина
Миллер

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

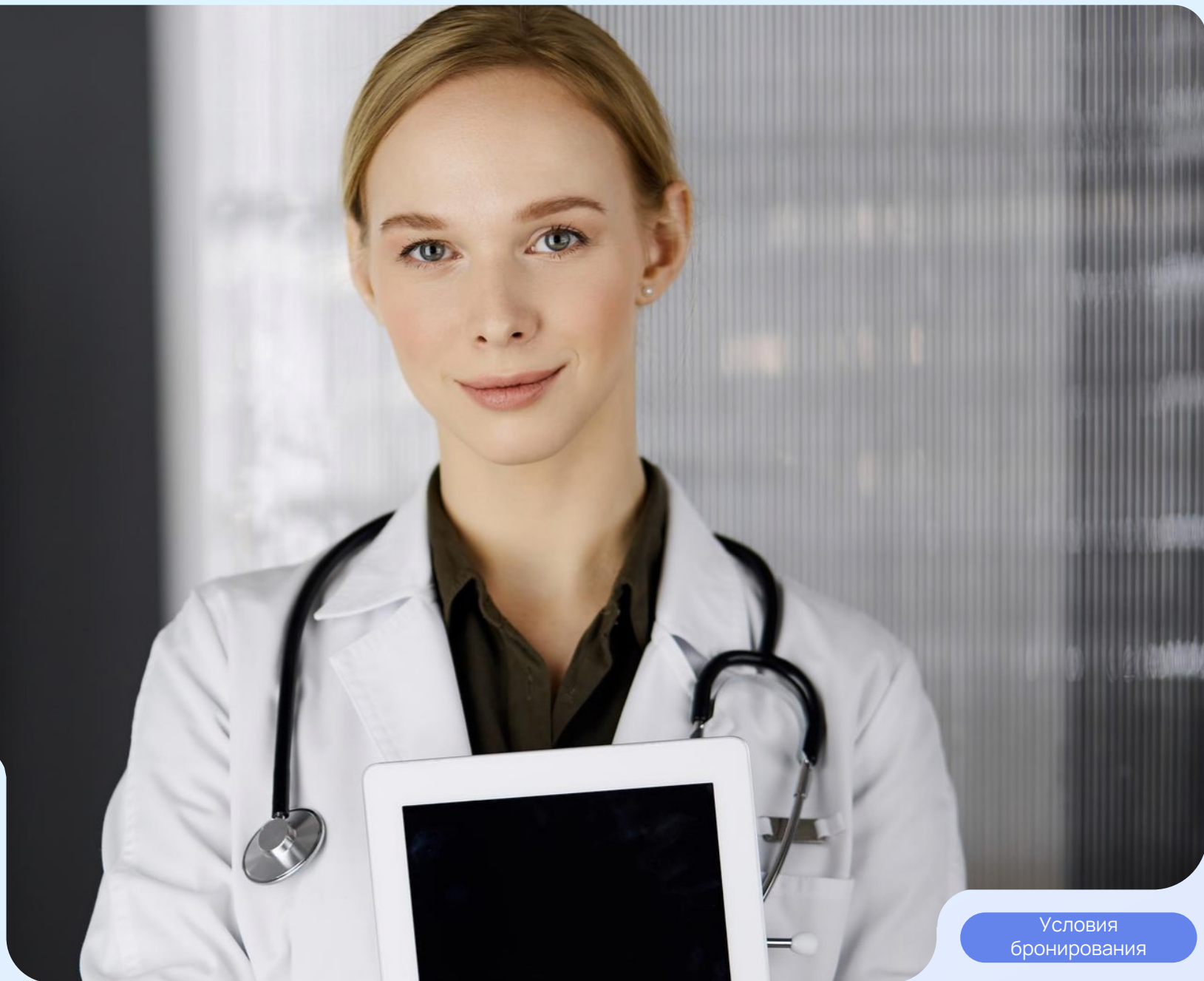
ФОРМАТ

онлайн/очно

[Содержание](#)

Раздел

Лекции о здоровье



[Условия
бронирования](#)



Стоматология: зубы и не только

Полость рта это не только зубы, это целый комплекс органов и различных видов тканей, которые имеют взаимосвязь со всеми системами организма человека.

В данной лекции мы разберем самые актуальные вопросы по детской и взрослой стоматологии, которые чаще всего интересуют пациентов.

В ходе лекции мы обсудим:

- Самые распространенные стоматологические проблемы в детском и взрослом возрасте и способы их устранения
- Какие задачи стоят перед каждым и методы их решения, чтобы к 60 годам не потерять ни одного зуба
- Превентивная стоматология как главный ресурс для предотвращения проблем с зубами
- Значение образа жизни: практические советы и лайфхаки для поддержания здорового состояния полости рта как составляющей экосистемы организма

NEW



Кристина
Мнацаканян

Врач-стоматолог-
терапевт,
Врач-стоматолог-
ортопед

ММЦ Мичуринский
проспект

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



О чем говорит ваша кожа?

Внешний вид – индикатор общего здоровья организма.

Кожа способна заранее предупредить вас о проблемах внутренних органов, начиная от нарушений функций щитовидной железы, риска развития сахарного диабета на самой ранней стадии, иммунитета, ВПЧ и заканчивая онкологией, на самых ранних ее проявлениях.

Узнайте, почему опытные специалисты буквально читают здоровье пациентов, глядя на кожу лица и тела.

На лекции врач расскажет:

- Какие сигналы посылает наша кожа: пятна, образования, шелушение, пигментация и субъективные признаки (зуд, боль, снижение чувствительности) – симптомы внутренних сбоев, которые часто остаются незамеченными.
- Кожа как лакмусовая бумажка здоровья - определённые изменения кожи отражают проблемы с щитовидной железой, анемией, ИР или диабетом, печенью, почками, иммунитетом и даже с психическим состоянием.
- Тщательный уход или наоборот его отсутствие могут навредить коже. Как найти золотую середину.

Присоединяйтесь к нам, чтобы узнать больше о скрытых посланиях вашей кожи и научиться понимать её правильно!

NEW



Наталия
Гулянец

Врач
дерматовенеролог

ММЦ Мичуринский
проспект

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Снижение веса без потери здоровья: вес уходит, силы – нет

Снижение веса часто воспринимается как шаг к здоровью.

На практике бывает иначе: вес уходит, а самочувствие ухудшается — появляются слабость, быстрая утомляемость.

Почему так происходит?

Всегда ли это нормальная адаптация организма — или сигнал, что ресурсы истощаются?

На вебинаре разберём, почему при снижении веса могут развиваться анемия и дефицитные состояния, какие симптомы нельзя игнорировать и как худеть без вреда для здоровья.

На лекции врач расскажет:

- почему слабость и анемия часто сопровождают снижение веса
- ошибки в питании и образе жизни, которые ухудшают самочувствие
- какие анализы действительно важно контролировать при похудении
- как отличить временную адаптацию от состояния, требующего коррекции
- как сохранить энергию, здоровье и качество жизни при снижении веса

Вебинар будет полезен, если вы:

- снижаете вес или уже похудели, но чувствуете упадок сил;
- сталкивались с анемией или пограничными показателями анализов;
- хотите худеть безопасно, под медицинским контролем, ищете понятные, обоснованные рекомендации врача.

NEW

Кристина
Лаврентьева

Врач-терапевт

ММЦ Мичуринский
проспект

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Генетические исследования: Открывая тайны жизни

Погрузитесь в увлекательный мир генетики. Узнайте о современных открытиях, раскрывающих секреты наследственности, эволюции и здоровья человека. Доктор расскажет о передовых методах секвенирования, диагностике наследственных заболеваний и возможностях персонализированной медицины. Откройте для себя, как гены влияют на нашу жизнь и будущее. Не пропустите шанс расширить свои горизонты знаний и понять тайны, скрытые в нашей ДНК.

На лекции вы узнаете:

- Генетические исследования на предрасположенности или «Развлекательная генетика»
- Генетические исследования с целью диагностики/профилактики/лечения наследственных заболеваний
- Генетические исследования на разных этапах жизни

NEW



Яна
Софронова

Врач-генетик

КДЦ МЕДСИ
на Солянке

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Планирование беременности — основа здоровья мамы и малыша

Приглашаем будущих родителей на информативную лекцию, посвященную ответственному планированию беременности. Мы поговорим о том, как заложить фундамент для благополучной беременности и рождения здорового ребенка.

На лекции врач расскажет:

- Какие обследования необходимо пройти паре до зачатия
- Как скорректировать образ жизни, питание и прием витаминов
- О важности профилактики инфекций и хронических заболеваний
- Когда и как отменять контрацепцию
- О мифах и фактах, связанных с зачатием

Получите пошаговый план действий и ответы на ваши вопросы от врача специалиста.

NEW



Вера
Цветкова

Врач-акушер-
гинеколог, Врач
ультразвуковой
диагностики

МЕДСИ в Котельниках

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Женщина в менопаузе, или как замедлить старение организма

Менопауза это не только завершение репродуктивной функции в жизни женщины, а более широкое понятие. К 2050 году во всем мире более 1,6 млрд женщин достигнут менопаузы, при этом менопауза является ключевым фактором, способствующим развитию сердечно-сосудистых, костных и когнитивных заболеваний.

В данной лекции мы рассмотрим термин «Менопауза» с разных сторон, узнаем насчет ее уникальности для женщины и проанализируем актуальные методы диагностики, а также снижения риска развития заболеваний, ассоциированных с менопаузой.

На лекции врач расскажет:

- Как рассматривали менопаузу в разные исторические периоды и проследим современные тенденции
- Как заподозрить приближение менопаузы и когда нужно обратиться к специалисту
- Превенция, персонификация и парситипативность как основа профилактики у женщин периода менопаузы
- Возможно ли замедлить старение организма и повлиять на сроки наступления менопаузы

NEW



Владислав
Таранов

Врач-акушер-
гинеколог

МЕДСИ в Боткинском,
МЕДСИ в Котельниках

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



2 основных фактора риска заболеваний сосудов и сердца: Артериальное давление и холестерин

Существует множество факторов сердечно-сосудистых заболеваний: повышенное артериальное давление, повышенная масса тела и ожирение, курение, гиподинамия, повышенный уровень холестерина в крови, плохое качество питания, хронический стресс, хроническая усталость, алкоголь.

Из них выделяются два самых серьезных – высокие артериальное давление и холестерин. Контроль над ними гарантированно позволит улучшить качество жизни, ее продолжительность, избежать таких грозных осложнений как инфаркт и инсульт.



Артём
Батраков

Врач-терапевт

МЕДСИ
в Санкт-Петербурге

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Всё об эргономике

Эргономика – это наука, основанная на физиологии, технике и психологии того, как люди взаимодействуют со своей рабочей средой. Цель данной науки, это предоставление рекомендаций по повышению эффективности и комфорта при обустройстве рабочей.

В рамках лекции ваши коллеги узнают:

- что такое эргономика офиса
- какие виды эргономики выделяют
- физическая эргономика
- психологическая эргономика
- организационная эргономика
- как разные виды эргономики влияют на здоровье (опорно-двигательный аппарат, зрение, сердечно сосудистая система, общее самочувствие)
- влияние на производительность труда и качество работы
- как понять, что улучшить в вашем офисе и как это сделать



Арина
Миллер

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Память и внимание

«Память – это копилка богатой юности, в которую она прячет воспоминания для дней бедности – для старости» М. Сафир

Память и внимание являются взаимосвязанными важными функциями мышления человека, поэтому в рамках лекции невролог раскроет ответы на самые большие загадки нашего мозга: как формируются и где хранятся воспоминания, какие структуры головного мозга ответственны за память, какие необходимо предпринять меры, чтобы предупредить их ухудшение.

Познавательные функции мозга зависят от настроения, чувственной составляющей запоминающегося события, поэтому наше эмоциональное состояние, стресс играют немаловажную роль в формировании памяти и концентрации. Особое внимание со стороны психолога будет уделено проблемам тревоги и депрессии, повышению стрессоустойчивости.

В процессе обсуждения вы сможете пройти скрининговое тестирование на оценку памяти. Вам предоставят необходимые рекомендации, чтобы научиться эффективно активизировать и контролировать произвольное внимание, вы сможете воспользоваться специальными упражнениями и техниками, которые помогут вам сконцентрироваться и повысить работоспособность.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно

Лидия
Жгун

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

ММЦ Мичуринский
проспект



тык

Юлия
Телышева

Видеовизитка

Врач-невролог
Кандидат
медицинских наук
КДЦ МЕДСИ
на Белорусской

В связи с большой востребованностью темы, информация о конкретном лекторе будет предоставлена за две недели до мероприятия. Возможны небольшие различия в наполнении лекции в зависимости от лектора



PRO иммунитет

Лекция будет интересна тем, кто хочет быть здоровым без лишних лекарств и реже болеть.

На лекции врач расскажет, что такое иммунитет и какими способами проводить профилактику заболевания. Когда стоит разбираться с частыми инфекциями.

На лекции врач расскажет:

- когда бить тревогу, что есть проблема с иммунитетом
- кого мы считаем часто и длительно болеющим
- влияние образа жизни на иммунитет
- какие правила использовать, чтобы не болеть
- выводы



Екатерина
Каредина

тык

Видеовизитка

Врач-детский
кардиолог,
Врач-аллерголог-
иммунолог,
Врач-педиатр

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно



Елена
Москаева

Врач-аллерголог-
иммунолог

В связи с большой востребованностью темы, информация о конкретном лекторе будет предоставлена за две недели до мероприятия. Возможны небольшие различия в наполнении лекции в зависимости от лектора



Аллергия: победить или сдаться? От теории к практике

Один чихает и чешет нос, другой покрывается зудящими пятнами, а у кого-то возникают отёки и приступы удушья.

Есть ли способ узнать, в чем причина данного состояния и как-то повлиять на эти симптомы? И возможно ли избавиться от аллергии навсегда? Обсудим это и многое другое на лекции.

На лекции врач расскажет:

- Что такое аллергия
- Какая аллергия бывает
- Когда заподозрить аллергию
- Когда необходимо идти к врачу
- Жизнеугрожающие состояния при аллергии и как действовать
- Как лечить аллергию
- Как жить с аллергией и какие меры профилактики



Екатерина
Каредина

тык

Видеовизитка

Врач-детский
кардиолог,
Врач-аллерголог-
иммунолог,
Врач-педиатр

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно



Елена
Москаева

Врач-аллерголог-
иммунолог

В связи с большой востребованностью темы, информация о конкретном лекторе будет предоставлена за две недели до мероприятия. Возможны небольшие различия в наполнении лекции в зависимости от лектора



Всё о поллинозе

Поллиноз - огромная проблема, значительно снижающая качество жизни в самый красивый цветущий весенне-летний период года. Чтобы максимально раскрыть материал и дать исчерпывающие рекомендации и советы, мы выделили эту тему отдельно от темы по аллергии. На лекции мы обсудим развитие науки в области диагностики и лечения поллиноза. Дадим лайфхаки, как пережить сезон и что делать, чтобы забыть об аллергии на долгие годы, улучшив свой прогноз на будущее.

А еще вы узнаете:

- Что такое поллиноз
- Симптомокомплекс: глаза, нос, рот
- Современные методы диагностики аллергии на пыльцу
- Симптоматическое лечение поллиноза
- Аллерген-специфическая иммунотерапия как возможность влиять на будущее



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно

Екатерина
Каредина

тык

Видеовизитка

Врач-детский
кардиолог,
Врач-аллерголог-
иммунолог,
Врач-педиатр



Елена
Москаева

Врач-аллерголог-
иммунолог

В связи с большой востребованностью темы, информация о конкретном лекторе будет предоставлена за две недели до мероприятия. Возможны небольшие различия в наполнении лекции в зависимости от лектора



Сон как ключ к идеальной фигуре

Каждый из нас знает, каково это – не выспаться. После бессонной ночи мы чувствуем усталость, раздражительность, снижение концентрации. Но задумывались ли вы, как нехватка сна влияет на наш вес? В современном мире, где темп жизни ускоряется, а время на отдых сокращается, многие люди сталкиваются с проблемами лишнего веса. Большинство знают, что для похудения важны правильное питание и физическая активность. Но мало кто задумывается, что хороший сон – это еще один из ключевых факторов стройности. На лекции мы поговорим о том, как на первый взгляд несвязанные вещи – сон и вес – оказывают сильное влияние друг на друга.

На лекции врач расскажет:

- как влияет режим сна на набор веса
- влияние недосыпа на гормоны
- как бессонница повышает тягу к сладкому и жирному
- какие продукты ухудшают или, наоборот, улучшают сон
- практические советы для улучшения качества сна



Татьяна
Аксенова

Врач-
эндокринолог-
диетолог

ММЦ Мичуринский
проспект

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно

Содержание



Здоровье



Условия
бронирования



Питание для сохранения гормонального здоровья, молодости и красоты

Лекция будет интересна тем, кто хочет узнать, как гормоны влияют на женское здоровье. Рассмотрим роль гормонов щитовидной железы, половых гормонов, инсулина и мелатонина на женский организм. Узнаете, как питание и образ жизни влияют на настроение, сон, активность, улучшение внешнего вида кожи и волос.

В рамках лекции мы обсудим:

- гормоны, влияющие на женское здоровье
- продукты, ускоряющие старение, и продукты, необходимые для сохранения молодости
- какие анализы помогут узнать дефицитные состояния перед подбором витаминов и минералов



Светлана
Суворова

тык

Видеовизитка

Врач-
эндокринолог-
диетолог

Клиника МЕДСИ
в Благовещенском
переулке

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Холестерин – наш друг или враг?

Лекция будет интересна тем, кто хочет улучшить свое здоровье и здоровье своих близких. Вы разберетесь в причинах высокого холестерина, узнаете способы профилактики, а также схемы коррекции существующей гиперхолестеринемии.

В рамках лекции мы обсудим:

- что такое холестерин
- «плохой» и «хороший» холестерин
- источники холестерина в организме
- для чего нам холестерин нужен
- причины и симптомы повышенного холестерина
- методы диагностики гиперхолестеринемии в организме
- как оценить риски инфарктов и инсультов
- как снизить холестерин питанием и образом жизни
- когда нужны лекарственные препараты



Светлана
Суворова

тык

Видеовизитка

Врач-
эндокринолог-
диетолог

Клиника МЕДСИ
в Благовещенском
переулке

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Сохранить нельзя потерять

Где поставить запятую в профилактике нарушений слуха

Болезни уха не попадают в список основных социально значимых недугов. Тем не менее, нарушения слуха или его потеря приводят к социальной дезадаптации.

Слух очень важен на этапе развития речи, интеллекта, становления психики. Исходя из этого, глухота приводит к умственной отсталости, монотонной, неразборчивой речи, заторможенности. В настоящий момент потеря слуха считается самой распространенной сенсорной формой инвалидности в мире. Статистика потери слуха и врожденной глухоты показывает, что число людей с нарушениями слуха с каждым годом увеличивается, особенно среди подростков и молодёжи. В среднем, На 1000 новорожденных 3-4 рождаются с проблемами слуха, а 2-3 глухота настигает в первые годы их жизни.

В рамках лекции мы обсудим:

- Когда начинать беспокоиться о нарушении слуха?
- Как сохранить слух?
- Как понять, что есть проблема?
- Что приводит к нарушениям слуха? Всегда ли виновата громкая музыка?
- Что делать, если слух уже «потерян»?



Яна
Новикова

Врач-
оториноларинголог

Клиника МЕДСИ
в Санкт-Петербурге

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



У меня будет рак? Как предотвратить развитие онкологических заболеваний

Вы когда-нибудь задумывались о возможности развития онкологических заболеваний? Мировая и российская статистика показывает тревожные цифры: с каждым годом увеличивается заболеваемость и смертность от онкологических заболеваний. Однако, важно отметить, что большинство случаев рака можно предотвратить и выявить на ранних стадиях. На нашей лекции вы сможете оценить свои риски развития онкологических заболеваний и получить практические рекомендации по их снижению. Присоединяйтесь к нам, чтобы узнать, как защитить свое здоровье и оставаться на шаг впереди рака.

В ходе лекции мы обсудим:

- Эпидемиологию рака и важность раннего обнаружения
- Факторы риска и способы снижения вероятности развития рака
- Практические шаги по изменению образа жизни для профилактики онкологических заболеваний
- Современные методы скрининга и раннего выявления рака
- Мы опровергнем мифы о причинах рака и важности основанных на доказательствах стратегий профилактики



Варвара
Логина

Врач-нефролог

Клиника МЕДСИ
в Благовещенском
переулке

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Всё о здоровье почек

Почки - важнейший орган в организме человека, которые выполняют много сложных функций.

На этой лекции мы рассмотрим ключевые факторы риска, приводящие к заболеваниям почек, и обсудим, какие профилактические меры можно принять для сохранения здоровья почек.

На лекции мы разберем:

- виды заболеваний почек
- когда стоит обратиться к врачу
- группы нефротоксичных препаратов
- меры профилактики заболеваний почек
- основные методы лечения заболеваний почек



Варвара
Логина

Врач-нефролог

Клиника МЕДСИ
в Благовещенском
переулке

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Протезирование крупных суставов

Эндопротезирование крупных суставов стало одной из самых значимых и эффективных операций в современной ортопедии, которая позволяет восстановить подвижность и значительно улучшить качество жизни пациентам, страдающим от заболеваний суставов. С развитием медицины и технологий, особенно в области материаловедения и хирургической техники, этот метод лечения стал доступен широкому кругу пациентов, включая пожилых людей, активно занимающихся спортом, а также тех, кто перенес тяжелые травмы. Эндопротезирование помогает в случаях, когда консервативные методы лечения, такие как медикаментозная терапия или физиотерапия, оказываются неэффективными. Грамотно проведенное вмешательство и послеоперационное восстановление возвращает больных к полноценной активной жизни.

На лекции мы обсудим:

- что такое эндопротезирование
- когда и зачем менять сустав
- какие существуют различия между протезами
- какие показания и противопоказания к операции



Альберт
Пак

тык

Видеовизитка

Врач-травматолог-
ортопед
Заведующий
отделением

КДЦ МЕДСИ
на Красной Пресне

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно



Остеоартрит и остеоартроз: различия, профилактика и современные методы лечения

Остеоартрит представляет собой хроническую артропатию, сочетающуюся с другими изменениями околоуставных тканей, которая характеризуется поражением и разрушением суставного хряща.

Остеоартрит — самая распространённая форма поражения суставов и одна из основных причин нетрудоспособности, вызывающей ухудшение как качества жизни, так и значительные финансовые затраты, особенно у пожилых людей.

Что вы узнаете?

- чем отличается остеоартрит от остеоартроза и не только
- почему об этих заболеваниях много говорят
- к какому врачу обращаться
- что необходимо, чтобы поставить диагноз
- профилактика и лечение



Альберт
Пак

тык

Видеовизитка

Врач-травматолог-
ортопед
Заведующий
отделением

КДЦ МЕДСИ
на Красной Пресне

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно



Почему стаптывается обувь и насколько это опасно?

Сегодня плоскостопие является одной из наиболее распространенных проблем в травматологии и ортопедии. Эта патология встречается и у детей, и у взрослых. При этом она склонна со временем прогрессировать и приводить к возникновению изменений и в других суставах, а также позвоночнике. Это существенно снижает качество жизни и даже может стать причиной развития артроза голеностопных, коленных, тазобедренных суставов, а также заболеваний, искривлений позвоночника. Поэтому важно не только своевременно диагностировать плоско-вальгусную деформацию стопы, но и сразу же начинать лечение. Это позволит остановить прогрессирование патологии. Но на последних стадиях развития исправить ситуацию можно будет только хирургическим путем. В России это состояние диагностируется в 20-25%, а сколько еще пропускается?

В рамках лекции ваши коллеги узнают:

- Почему об этом важно знать?
- Что необходимо делать, если заваливается стопа?
- Когда уже пора обратиться к врачу?
- К чему это приведет, если ничего не делать?



Альберт
Пак

тык

Видеовизитка

Врач-травматолог-
ортопед
Заведующий
отделением

КДЦ МЕДСИ
на Красной Пресне

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно



Простыми словами о «шишке» на стопе

Красота – великая сила, особенно, если речь идет о красоте женских ног. Об этом известно всем мужчинам. «Косточка» на стопе или вальгусное отклонение первого пальца является одним из самых частых заболеваний, доля которого составляет около 70% всей ортопедической патологии стопы. В возрасте 18-60 лет Hallux valgus составляет около 25%, а в возрасте старше 60 лет – уже около 40%. Важно отметить, что в первую очередь страдают именно представительницы прекрасного пола. Со временем «косточка» может увеличиваться и начать приносить неудобства. Из них можно выделить: боль, чувство скованности при ходьбе и после функциональной нагрузки, сложности с подбором обычной или специальной ортопедической обуви, а так же заметный косметический дефект. Это делает человека раздражительным и существенно ухудшает качество жизни. Но что делать, если ступни безнадежно портят выпирающие у основания большого пальца «косточки»? Неужели придется мучиться всю оставшуюся жизнь?

Как лечить «косточку» на стопе?

- почему появляется деформация
- можно ли обойтись без операции
- когда делать операцию
- чем отличаются методы прошлого и настоящего
- какие риски и осложнения
- какая реабилитация



Альберт
Пак

тык

Видеовизитка

Врач-травматолог-
ортопед
Заведующий
отделением

КДЦ МЕДСИ
на Красной Пресне

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно

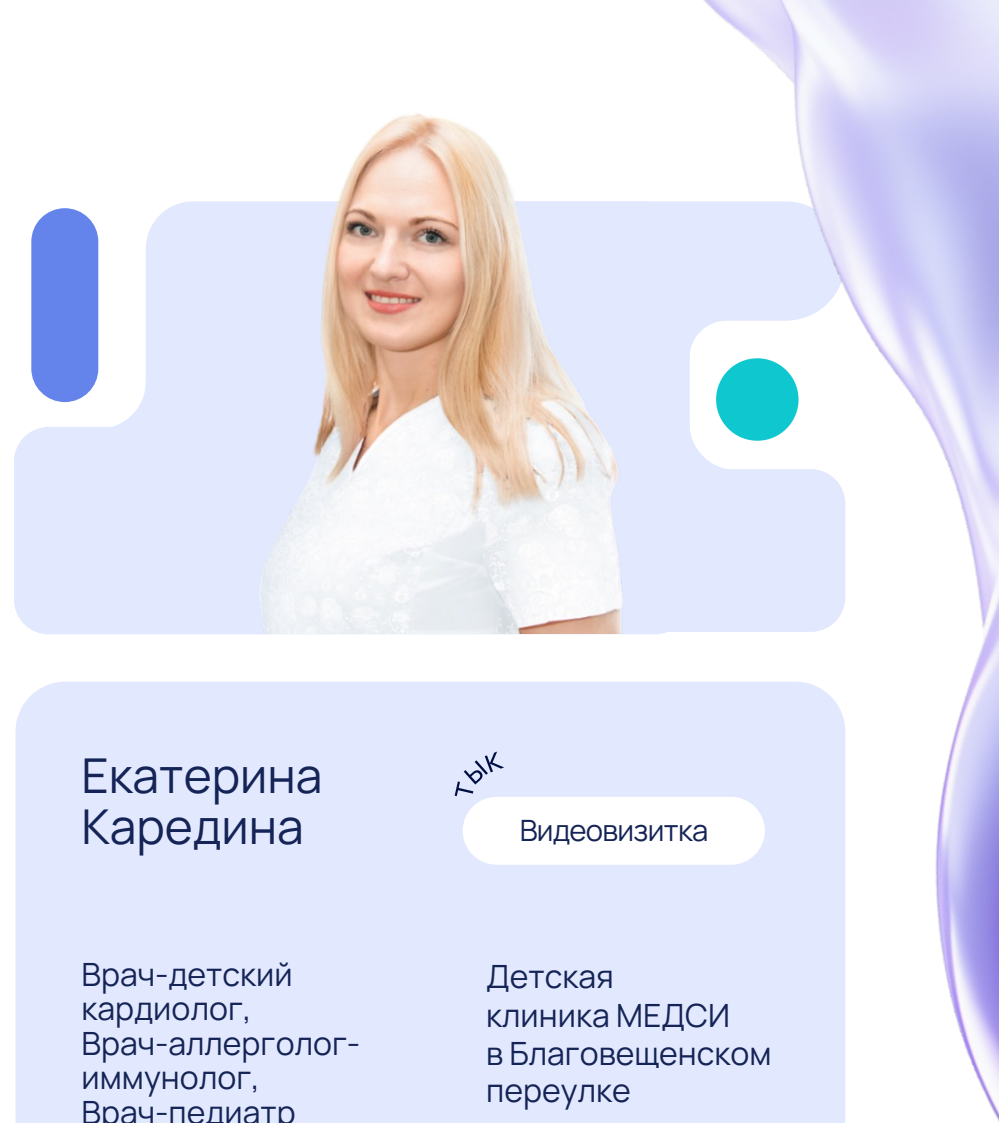


ВСЁ О КОРИ

Корь является повсеместно распространенным высокозаразным заболеванием, поражающим при отсутствии вакцинации почти каждого человека независимо от возраста. Заражение восприимчивых людей возможно даже при кратковременном контакте с источником инфекции. Некоторые страны были объявлены свободными от кори благодаря широкому охвату населения вакцинацией, однако в результате антипрививочного движения и в них стали появляться очаги инфекции.

В рамках лекции мы обсудим:

- этиологию и основные симптомы кори
- клиническую картину заболевания в зависимости от возраста
- иммунитет к кори
- причину появления новых очагов кори
- профилактику кори
- правила вакцинопрофилактики



Екатерина
Каредина

тык

Видеовизитка

Врач-детский
кардиолог,
Врач-аллерголог-
иммунолог,
Врач-педиатр

Детская
клиника МЕДСИ
в Благовещенском
переулке

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



ОРВИ – сам себе доктор

Зачастую наше отношение к ОРВИ достаточно легкомысленное: «обычная простуда, через пару дней сама пройдет».

Значительная часть людей уверены, что могут самостоятельно поставить себе диагноз при простуде и назначить лечение, обращаясь к врачу только в случае необходимости оформления больничного листа.

В рамках лекции мы обсудим:

- самых частых возбудителей ОРВИ и симптомы заболевания
- самые частые ошибки при самолечении ОРВИ
- почему нельзя переносить ОРВИ «на ногах»
- возможные осложнения ОРВИ
- профилактику ОРВИ



Екатерина
Каредина

7.11.2023

Видеовизитка

Врач-детский
кардиолог,
Врач-аллерголог-
иммунолог,
Врач-педиатр

Детская
клиника МЕДСИ
в Благовещенском
переулке

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Электронные сигареты – вредные или нет?

В наш стремительно развивающийся век у людей появилось множество разнообразных гаджетов. Электронные сигареты и вейпы, которые пользуются особой популярностью среди молодежи, включая и несовершеннолетних, могут послужить ярким тому примером. Доля людей, которые курят исключительно вейп, выросла в 3 раза за последние 3 года. Кроме того, на 30% увеличилось количество людей, кто курит сигареты и вейпы одновременно, не заменяя одно другим. После появления на российском рынке вейпов, число подростков, которые употребляют никотино-содержащую продукцию, увеличилось в 10 раз. Чем обусловлена такая популярность вейпов, и к чему это может привести?

В рамках лекции мы обсудим:

- что такое вейпинг
- в чем причина популярности электронных сигарет
- разница между курением сигарет и вейпингом
- состав жидкости для вейпа
- влияние электронных сигарет на организм



Екатерина
Каредина

тык

Видеовизитка

Врач-детский
кардиолог,
Врач-аллерголог-
иммунолог,
Врач-педиатр

Детская
клиника МЕДСИ
в Благовещенском
переулке

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



ЧЕК-АП — кратко о важном

Забота о здоровье — это поход к врачу не только в случае болезни, но и для профилактики. Многие обращаются к специалисту, когда дело доходит до очевидных симптомов.

Но ведь даже если человек чувствует себя абсолютно здоровым, это не значит, что проблемы нет.

Профилактические осмотры направлены на выявление заболеваний (и факторов риска их развития) на ранней стадии, что существенно упрощает лечение и улучшает прогноз.

В рамках лекции мы обсудим:

- что такое чек-ап
- как часто нужно проходить профилактические осмотры
- частоту профилактических исследований в зависимости от возраста
- перечень и кратность профилактических исследований при наличии наиболее распространенных хронических заболеваний
- статистику впервые выявленных патологий при проведении программ «чек-ап» и «диспансеризация»



Екатерина
Каредина

тык

Видеовизитка

Врач-детский
кардиолог,
Врач-аллерголог-
иммунолог,
Врач-педиатр

Детская
клиника МЕДСИ
в Благовещенском
переулке

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Прививки. Мифы и правда о вакцинации

Вакцинация — одно из важнейших направлений современной профилактической медицины. За последние столетия вакцинопрофилактика способствовала снижению распространенности опасных инфекционных болезней, а в отдельных случаях обеспечила их полное уничтожение на планете. Однако, при этом вакцинация стала заложником собственного успеха. Население стало забывать об опасности многих инфекционных болезней. После окончания школы, где вакцинация проводится в соответствии с «Национальным календарем профилактических прививок» большинство людей забывают о необходимости вакцинации и ревакцинации.

В рамках лекции мы обсудим:

- историю создания вакцин
- что представляет из себя вакцина
- нужно ли вакцинироваться взрослым
- обязательные вакцины
- риски заражения вакцинированного и невакцинированного человека такими инфекциями, как гепатит В, коклюш, корь, ВПЧ и др.
- вакцинацию перед поездками по России и миру



Екатерина
Каредина

тык

Видеовизитка

Врач-детский
кардиолог,
Врач-аллерголог-
иммунолог,
Врач-педиатр

Детская
клиника МЕДСИ
в Благовещенском
переулке

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Популярный и яркий витамин D

Интерес к роли витамина D в организме неуклонно растет с момента его открытия, которое состоялось более 100 лет назад. Можно с уверенностью сказать, что в наши дни он стал самым известным витамином.

В чем же секрет его популярности?

В рамках лекции мы обсудим:

- как образуется витамин D
- почему витамин D часто называют гормоном
- какую роль выполняет витамин D в организме
- почему так часто выявляется дефицит и недостаточность витамина D
- профилактику дефицита витамина D
- в чем опасность бесконтрольно приема витамина D



Светлана
Суворова

тык

Видеовизитка

Врач-
эндокринолог-
диетолог

Клиника МЕДСИ
в Благовещенском
переулке

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Отпуск. Инфекционные осложнения

Забота о здоровье — это поход к врачу не только в случае болезни, но и для профилактики развития заболеваний. Мы поговорим сразу о нескольких заболеваниях, таких как клещевой энцефалит и боррелиоз, возникающих в результате укуса клеща, и о ротавирусной инфекции, которая так часто портит долгожданный отпуск.

Почти каждый человек хоть раз прошел испытание ротавирусом и помнит эти изматывающие симптомы заболевания.

Ежегодно только официально регистрируется более 500 000 случаев присасывания клещей.

Клещевой энцефалит и боррелиоз - опасные заболевания, переносчиками которых являются клещи.

Своевременная профилактика этих заболеваний позволит избежать непоправимых последствий.

В рамках лекции мы обсудим:

- что такое ротавирусная инфекция, клещевой энцефалит и боррелиоз
- причины возникновения, диагностику, методы лечения и профилактику данных заболеваний



Екатерина
Каредина

7.11.2024

Видеовизитка

Врач-детский
кардиолог,
Врач-аллерголог-
иммунолог,
Врач-педиатр

Детская
клиника МЕДСИ
в Благовещенском
переулке

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Клещи. Чем они опасны?

С чем у Вас ассоциируется теплое время года? Наверняка с пешими прогулками по парку, пикниками, походами за ягодами и грибами, шашлыками за городом... Но теплое время года любим не только мы, но и насекомые, в том числе и клещи. Клещи являются переносчиками опасных заболеваний, возникновение которых лучше предотвратить. При укусе клеща необходимо соблюдать правила, чтобы максимально обезопасить себя от заражения.

В рамках данной лекции мы обсудим:

- клещей и их особенности
- статистику самых распространенных клещевых инфекций
- наиболее распространенные инфекции, переносчиками которых являются клещи (геморрагическая лихорадка крым-конго, клещевая возвратная лихорадка, сибирский (сыпной) клещевой тиф, клещевой энцефалит, боррелиоз)
- диагностику и методы лечения данных заболеваний
- тактику действий при укусе клеща
- профилактику клещевых укусов



Екатерина
Каредина

тык

Видеовизитка

Врач-детский
кардиолог,
Врач-аллерголог-
иммунолог,
Врач-педиатр

Детская
клиника МЕДСИ
в Благовещенском
переулке

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Вкус жизни: исследование пищевых привычек и их влияние на наше благополучие

Мы часто слышим о том, что рациональное питание помогает сохранить здоровье, что избыточная масса тела вредит организму, что переедание и фастфуд – это бесполезно... Но несмотря ни на что, количество людей, страдающих избыточной массой тела и ожирением, продолжает расти. Обсудим с позиции статистики и доказательной медицины неправильные пищевые привычки, и причиной каких заболеваний они могут стать.

В рамках данной лекции мы обсудим:

- статистику ожирения и избыточной массы тела в России
- связь пищевых факторов с различными хроническими заболеваниями
- влияние на организм полезных пищевых привычек (+ результаты последних исследований)
- обсудим рацион здорового питания, безопасные дозы алкогольных напитков
- поговорим о движении «бодипозитив»
- обсудим особенности рациона при некоторых хронических заболеваниях (гипертоническая болезнь, повышенный холестерин (дислипидемия), сахарный диабет, повышенная мочевая кислота (гиперурикемия))



Екатерина
Каредина

7.11.2024

Видеовизитка

Врач-детский
кардиолог,
Врач-аллерголог-
иммунолог,
Врач-педиатр

Детская
клиника МЕДСИ
в Благовещенском
переулке

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Сила воли и здоровье: как снизить риск хронических заболеваний

Действительно, существуют ряд факторов риска развития хронических заболеваний, на которые мы пока не можем оказать влияния, например, возраст и генетическая предрасположенность. Однако есть перечень факторов риска (модифицируемые), работа с которыми можеткратно сократить риски развития серьезных хронических заболеваний и их осложнений! Разрешены ли силовые упражнения, если установлен диагноз гипертоническая болезнь или сахарный диабет? Есть ли безопасная доза алкоголя? Нужно ли лечить повышенный холестерин, если он не болит?

В рамках данной лекции мы обсудим:

- питание, повышенный уровень глюкозы, избыточная масса тела, злоупотребление алкоголем, сидячий образ жизни, повышенный холестерин)
- статистику распространения ряда факторов риска и хронических заболеваний в России
- как образ жизни и привычки человека влияют на вероятность развития хронических заболеваний (результаты последних исследований)
- как влияет на организм работа с факторами риска
- можно ли заниматься спортом, если есть хронические заболевания



Екатерина
Каредина

7.11.2023

Видеовизитка

Врач-детский
кардиолог,
Врач-аллерголог-
иммунолог,
Врач-педиатр

Детская
клиника МЕДСИ
в Благовещенском
переулке

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Анемия: виновато не только железо

Анемия: виновато не только железо.

Анемия – одно из самых распространённых заболеваний на планете. Мы часто слышим, что данное заболевание возникает по причине нехватки железа в организме. Однако, дефицит железа – не единственная причина развития анемии. Что же еще может послужить причиной развития данного заболевания? Как его заподозрить? Можно ли восполнить дефициты диетой? Обсудим подробно в формате данной лекции!

В рамках лекции мы обсудим:

- что такое анемия
- основные симптомы анемии (железодефицитной, фолиеводефицитной, витамин в12 – дефицитной анемии)
- причины развития анемии (железодефицитной, фолиеводефицитной, витамин в12 – дефицитной анемии)
- можно ли вылечить анемию с помощью диеты
- ошибки, которые снижают эффективность терапии для лечения анемии
- список обследований, проведение которых необходимо при выявлении анемии



Светлана
Суворова

7.11.2023

Видеовизитка

Врач-
эндокринолог-
диетолог

Клиника МЕДСИ
в Благоевщенском
переулке

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Тотальная очистка: правда и мифы о детоксе

В интернете можно найти множество детокс-программ на любой вкус. Казалось бы, действительно, появилась достойная альтернатива изнурительным диетам и выматывающим тренировкам в спортзалах. Однако, действительно ли детокс так полезен и не вызывает ли он необратимый стресс для организма?

Подробно расскажем на нашей лекции:

- что входит в понятие «детоксикация»?
- что такое токсины?
- как определить детоксикацию?
- как понять, какие анализы нужно сдать?
- что может служить детоксом?
- можно ли проводить детокс самостоятельно?
- как часто нужно прибегать к детоксу?
- может ли организм чиститься сам?
- по каким признакам можно понять, что организму нужна помощь?
- чем детокс отличается от диеты?
- какие могут быть ошибки при разгрузке организма?
- можно ли устраивать разгрузочные дни?
- что означает сигнал организма в желании пить больше жидкости?
- насколько эффективен детокс?

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно



Марина
Воробьева

тык

Видеовизитка

Врач-диетолог

Клиника МЕДСИ
на Трифоновской

Светлана
Суворова

тык

Видеовизитка

Врач-эндокринолог-
диетолог

Клиника МЕДСИ
в Благоевском
переулке

В связи с большой востребованностью темы, информация о конкретном лекторе будет предоставлена за две недели до мероприятия. Возможны небольшие различия в наполнении лекции в зависимости от лектора



Аппетит с научной точки зрения

Аппетит – это гораздо больше, чем просто биологическое стремление организма скорректировать низкий уровень сахара в крови. Это еще и наше желание поесть. Наши отношения с едой, удовольствие от приема пищи находятся в постоянной зависимости от биологической необходимости и от нашего желания.

Аппетит – это сложное динамическое взаимодействие между гормонами, чувствами, привычками, прошлым опытом, будущими ожиданиями и доступной едой.

Давайте взглянем на аппетит с научной точки зрения.

В ходе лекции обсудим гормоны голода и пищевого удовольствия, а также виды расстройств пищевого поведения



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно

Марина
Воробьева

тык

Видеовизитка

Врач-диетолог

Клиника МЕДСИ
на Трифоновской



В связи с большой востребованностью темы, информация о конкретном лекторе будет предоставлена за две недели до мероприятия. Возможны небольшие различия в наполнении лекции в зависимости от лектора

Светлана
Суворова

тык

Видеовизитка

Врач-эндокринолог-
диетолог

Клиника МЕДСИ
в Благоевщенском
переулке



Питание в отпуске: отдых без последствий

Приближается долгожданный отпуск! Мы планируем наше идеальное путешествие, выбираем билеты, отель, экскурсии. Это очень увлекательно и приятно! Большие надежды возлагаются на заветные пару недель и хочется, чтобы все прошло идеально.

Дадим вам несколько лайфхаков, как правильно питаться в путешествии и как разумно предостеречь себя от возможных проблем:

- Какие факторы в поездке могут спровоцировать сбой в режиме питания?
- Какие есть советы для путешественников?
- Как правильно мыть руки в дороге?
- Стоит ли брать с собой готовую еду?
- От чего можно отказаться?
- Сколько воды в дороге нужно пить?
- Стоит ли есть еду, которую предлагают в самолете?
- Стоит ли есть перед поездкой?
- Что есть в машине?
- Как в отелях по системе «все включено» избежать переедания?
- Какие принципы питания в жару?
- Как правильно употреблять национальную кухню?
- Как действовать, если отравились?
- Питание ребенка на отдыхе



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно

Марина
Воробьева

тык

Видеовизитка

Врач-диетолог

Клиника МЕДСИ
на Трифоновской



Светлана
Суворова

тык

Видеовизитка

Врач-эндокринолог-
диетолог

Клиника МЕДСИ
в Благоевщенском
переулке

В связи с большой востребованностью темы, информация о конкретном лекторе будет предоставлена за две недели до мероприятия. Возможны небольшие различия в наполнении лекции в зависимости от лектора



Питание в праздники

Любые праздники – это заряд хорошего настроения и, конечно, отдыха! Это время, когда семья и друзья собираются, чтобы насладиться компанией друг друга! И главным атрибутом любого праздника является – вкусный стол!

Традиционно праздничный стол состоит изобилия высококалорийных, жирных и тяжёлых продуктов! Нам, конечно же, вкусно, но тяжелая пища влияет на работу наших внутренних органов и, конечно же, может способствовать набору жировой массы.

В рамках лекции:

Лектор поделится с вами лайфхаками, чтобы праздничные дни запомнились как веселый и счастливый праздник и не стали причиной лишних килограммов и проблем со здоровьем



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно

Марина
Воробьева

тык

Видеовизитка

Врач-диетолог

Клиника МЕДСИ
на Трифоновской



В связи с большой востребованностью темы, информация о конкретном лекторе будет предоставлена за две недели до мероприятия. Возможны небольшие различия в наполнении лекции в зависимости от лектора

Светлана
Суворова

тык

Видеовизитка

Врач-эндокринолог-
диетолог

Клиника МЕДСИ
в Благоевском
переулке



Как читать этикетки?

Понимание того, что содержится в продуктах и напитках, которые мы покупаем, может помочь сделать более здоровый и правильный выбор. Однако, порой этикетки на продуктах могут быть очень запутанными, могут вводить в заблуждение и их трудно расшифровать. Часто у нас нет времени, чтобы попытаться понять, что они означают и как эту информацию использовать.

В ходе лекции вы сможете узнать о типах информации, которая может быть напечатана на упаковке продуктов и напитков, и получить советы о том, как лучше интерпретировать эту информацию.

Знание того, какую информацию искать на этикетке, поможет вам сделать лучший выбор для здоровья и избежать ненужных насыщенных жиров, добавленных сахаров и соли, лишних калорий



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно

Марина
Воробьева

тык

Видеовизитка

Врач-диетолог

Клиника МЕДСИ
на Трифоновской



В связи с большой востребованностью темы, информация о конкретном лекторе будет предоставлена за две недели до мероприятия. Возможны небольшие различия в наполнении лекции в зависимости от лектора

Светлана
Суворова

тык

Видеовизитка

Врач-эндокринолог-
диетолог

Клиника МЕДСИ
в Благоевщенском
переулке



Почему курить – здоровью вредить?

Курение – одна из самых распространенных пагубных привычек во всем мире. Последствия курения проявляются далеко не сразу, что способствует безответственному отношению курильщиков к своему здоровью.

Между тем, последствия курения для организма дают о себе знать в самый неподходящий момент, когда становится трудным что-либо исправить.

- Лекция познакомит вас с механизмом развития никотиновой зависимости
- Вы сможете оценить свою зависимость от никотина по шкале Фагерстрема
- Будут рассмотрены механизмы повреждения органов дыхания и сердечно-сосудистой системы и основные заболевания, связанные с курением
- Получите немедикаментозные рекомендации, как уменьшить пагубную привычку
- Узнаете о способах лечения никотиновой зависимости
- Узнаете всю правду и мифы о заменителях обычной сигареты



Екатерина
Каредина

тык

Видеовизитка

Врач-детский
кардиолог,
Врач-аллерголог-
иммунолог,
Врач-педиатр

Детская
клиника МЕДСИ
в Благовещенском
переулке

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



А,В или С? Поговорим о витаминах

Сегодня сложно представить человека, который уделяет большое внимание своему здоровью, но не принимает витаминные комплексы. При этом, мало кто задумывается, а нужны ли они в данный момент организму, испытывает ли он дефицит тех или иных витаминов и минералов? А ведь переизбыток витаминов порой так же вреден, как и их недостаток, и может повлечь за собой развитие серьезных заболеваний. Что такое витамины? Какую роль они играют в поддержании жизнедеятельности нашего организма? Как заподозрить дефицит того или иного витамина и когда нужно восполнять дефицит?

Обсудим в формате данной лекции!

В рамках лекции мы обсудим:

- Что такое витамины
- Какие функции выполняют в нашем организме самые известные витамины
- Как заподозрить дефицит того или иного витамина
- Чем опасен переизбыток витаминов
- Какие витамины можно принимать друг с другом, а для каких рекомендован отдельный прием
- Можно ли восполнить дефицит витаминов диетой



Марина
Воробьева

тык

Видеовизитка

Врач-диетолог

Клиника МЕДСИ
на Трифоновской

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



О печени — на чистоту

Печень – самый большой внутренний орган человека и самая большая железа. Ее нередко называют «биохимическим заводом тела». За время нашей жизни на печень приходится колоссальные нагрузки. Но так как печень начинает болеть только, когда ее состояние уже максимально запущенное, важно знать правила профилактики.

На лекции врач расскажет:

- как работает печень?
- какие функции выполняет печень?
- болит ли печень?
- причины заболеваний печени
- можно ли сделать безвредным употребление алкоголя?
- что такое неинфекционный гепатит и как с этим могут быть связаны лекарства
- жировой гепатоз - болезнь любого возраста
- фиброз и цирроз: как не допустить крайностей
- как избавиться от многих неприятностей: ожирение, инфаркт, эректильная дисфункция?
- можно ли восстановить печень до молодого состояния?
- правда и мифы о трансплантации печени
- современные методы диагностики и профилактики



Ольга
Замятина

тык

Видеовизитка

Кандидат
медицинских наук
Врач-эндокринолог,
врач-терапевт

Клиника МЕДСИ
в Марьино

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Секреты снижения веса или как избежать диабета?

Данная лекция предназначена для тех, кто уже отчаялся бороться с лишним весом или не хочет жертвовать комфортом ради результата. Особенность данной лекции – в живом общении, рекомендациях опытного эндокринолога по способам достижения результата. После теоретической части, большая часть лекции будет посвящена вопросам слушателей, нерешенным проблемам.

На лекции мы узнаем:

- секреты «ловушек» - почему же так сложно похудеть
- к чему именно нужно стремиться
- способы комфортного достижения идеального веса
- даже и при диабете не стоит отчаиваться, а нужно незамедлительно действовать, чтобы добиться ремиссии



Ольга
Замятина

тык

Видеовизитка

Кандидат
медицинских наук
Врач-эндокринолог,
врач-терапевт

Клиника МЕДСИ
в Марьино

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Апатия глазами терапевта и эндокринолога

Самая частая жалоба пациентов – утомляемость и усталость. К сожалению, этому способствуют ритм жизни, стрессы, умственная нагрузка, отсутствие здорового режима. Но часто под маской усталости скрываются достаточно серьезные заболевания, которые на ранних стадиях можно легко вылечить – стоит лишь обратить на них внимание!

В рамках лекции мы обсудим:

- Какие анализы помогут нам выявить проблему
- Какие секреты усталости знает эндокринолог
- Какие заболевания внутренних органов необходимо заподозрить и исключить
- Что необходимо нам для быстрого восстановления сил и здоровья – простые и действенные рецепты



Ольга
Замятина

тык

Видеовизитка

Кандидат
медицинских наук
Врач-эндокринолог,
врач-терапевт

Клиника МЕДСИ
в Марьино

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Алкоголь, печень и поджелудочная железа: Что? Где? Когда?

В нашем современном мире трудно встретить человека, который никогда не употреблял алкоголь. Между тем, алкоголь является гепатотоксичным веществом и почти всегда действует на поджелудочную железу.

Как же сохранить здоровье, не лишая себя праздников?

В данной лекции вы узнаете:

- какая доза алкоголя считается гепатотоксичной
- через какой промежуток времени после употребления различного алкоголя, можно садиться за руль
- как определить, насколько уже пострадала печень и поджелудочная железа
- чего на самом деле стоит бояться
- как восстановить нанесенные повреждения печени и поджелудочной железы и не получать новые



Ольга
Замятина

тык

Видеовизитка

Кандидат
медицинских наук
Врач-эндокринолог,
врач-терапевт

Клиника МЕДСИ
в Марьино

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно



Вакцинация против гриппа

Грипп является быстро распространяющимся и заразным вирусом.

Грипп способен мутировать, из-за чего образуются новые штаммы. Максимально эффективным способом защиты от заболевания является вакцинация. Как работает прививка от гриппа? Сколько раз, как часто и в какой период ее нужно делать? Давайте разберемся в этих вопросах.

В лекции мы обсудим:

- чем особенно опасен грипп
- как протекает заболевание
- как максимально эффективно себя защитить
- необходима ли вакцинация, каковы показания и противопоказания к вакцинации
- рассмотрим химическую структуру и механизм действия вакцин против гриппа, особенности применения при различных сопутствующих заболеваниях



Ольга
Замятина

тык

Видеовизитка

Кандидат
медицинских наук
Врач-эндокринолог,
врач-терапевт

Клиника МЕДСИ
в Марьино

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно



Вакцинация по календарю

В рамках лекции доктор расскажет:

- что такое вирусы
- что такое вакцинация и зачем она нужна
- виды вакцин (живые и инактивированные)
- заболевания, развитие которых возможно предотвратить с помощью вакцинации:
- гепатит Б
- корь
- краснуха
- паротит
- Грипп
- ВПЧ
- клещевой энцефалит
- гепатит А

Вы получите информацию о самих заболеваниях, о схеме вакцинации по каждому заболеванию, о поствакцинальных реакциях, считающихся нормой.



Ольга
Замятина

тык

Видеовизитка

Кандидат
медицинских наук
Врач-эндокринолог,
врач-терапевт

Клиника МЕДСИ
в Марьино

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Вся правда о здоровом сердце

Смертность от сердечно-сосудистых заболеваний, к сожалению, растет с каждым годом. Что еще страшнее – возраст группы риска постоянно молодеет. Такие факторы, как курение, злоупотребление алкоголем, неправильное питание и некоторые другие причины приводят к необратимым последствиям. Подробно будет рассмотрен такой фактор риск как артериальная гипертензия. В ходе лекции вы сможете узнать нормальные значения липидного профиля и цифр АД, научитесь правильно измерять артериальное давление, познакомитесь с основными видами измерения АД, когда и зачем используется тот или иной способ. Узнаете, как себя вести, если у вас внезапно повысилось АД, а возможности немедленно обратиться к врачу нет.

Артериальная гипертензия является следствием более половины инсультов в мире!

В рамках лекции врач-кардиолог расскажет:

- виды заболеваний сердца
- кто находится в группе риска
- какие меры профилактики существуют
- современные методы лечения
- причины возникновения артериальной гипертензии (АГ)
- симптомы и последствия АГ
- техника измерения артериального давления с примером
- профилактика и методы лечения АГ
- как быстро помочь себе при повышении артериального давления



Мargarита
Заикина

7.11.2024

Видеовизитка

Врач-кардиолог

КДЦ МЕДСИ
на Белорусской

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно



Популярные диеты

«Лучшая диета — это та, которой не было»

Существует множество различных видов диет. Часто мы видим примеры с экрана телевизора и среди знакомых, когда люди худеют, преобразаются.

Но всегда существует обратная сторона медали. На лекции мы развеем мифы о популярных диетах и дадим оценку с медицинской точки зрения.

Посетив лекцию, ваши сотрудники узнают:

- обзор популярных диет
- плюсы и минусы разных диет
- почему диеты не работают в долгосрочной перспективе
- как удержать нормальную массу тела в течение всей жизни
- а также ответы на ваши вопросы



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно

Марина
Воробьева

тык

Видеовизитка

Врач-диетолог

Клиника МЕДСИ
на Трифоновской



В связи с большой востребованностью темы, информация о конкретном лекторе будет предоставлена за две недели до мероприятия. Возможны небольшие различия в наполнении лекции в зависимости от лектора

Светлана
Суворова

тык

Видеовизитка

Врач-эндокринолог-
диетолог

Клиника МЕДСИ
в Благовещенском
переулке



Инсулинорезистентность (ИР) Миф или реальность?

Об инсулинорезистентности говорят, когда специальные рецепторы игнорируют инсулин и не пропускают внутрь клеток глюкозу. В результате органы и ткани остаются без ценного источника энергии, а невостребованная глюкоза сохраняется в кровотоке, разрушая стенки сосудов. Инсулинорезистентность медленно приближает развитие опасных для жизни болезней: сахарного диабета, инфаркта, инсульта.

Посетив лекцию, ваши сотрудники узнают:

- что является причиной высокого уровня инсулина и снижения чувствительности к нему
- какие существуют риски развития ИР
- правда ли, что употребление большого количества сахара может вызвать резистентность к инсулину
- как выяснить, есть ли у меня состояние резистентности к инсулину
- могут ли помочь ограничительные диеты справиться с инсулинорезистентностью
- как справиться с этим состоянием
- основные мифы про ИР



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно

Анастасия
Крючкова

тык

Видеовизитка

Врач-
эндокринолог-
диетолог
МЕДСИ



В связи с большой востребованностью темы, информация о конкретном лекторе будет предоставлена за две недели до мероприятия. Возможны небольшие различия в наполнении лекции в зависимости от лектора

Светлана
Суворова

тык

Видеовизитка

Врач-эндокринолог-
диетолог
Клиника МЕДСИ
в Благовещенском
переулке



Вегетарианское питание

В России вегетарианское движение стало популярно в начале XX века. В крупных городах открывались специальные столовые, а самый известный российский вегетарианец – Лев Толстой.

Сегодня в мире по разным оценкам насчитывается от 600 миллионов до миллиарда вегетарианцев и их количество постоянно растет.

Предлагаем вместе разобраться, взвесить все плюсы и минусы вегетарианского типа питания вместе с нашим врачом.

Посетив лекцию, ваши сотрудники узнают:

- какие существуют типы вегетарианского питания
- плюсы и минусы такого питания
- что же можно есть
- как это влияет на здоровье
- как комфортно поддерживать вегетарианский тип питания



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно

Анастасия
Крючкова

тык

Видеовизитка

Врач-
эндокринолог-
диетолог

МЕДСИ



тык

Видеовизитка

Врач-диетолог

Клиника МЕДСИ
на Трифоновской

В связи с большой востребованностью темы, информация о конкретном лекторе будет предоставлена за две недели до мероприятия. Возможны небольшие различия в наполнении лекции в зависимости от лектора



Сахарозаменители

В погоне за здоровым образом жизни мы часто начинаем отказывать себе в привычных удовольствиях, например, в сладком. Будем честными, отказаться от него бывает трудно.

Отличная новость – есть альтернатива!

И это – сахарозаменители.

Но вокруг сахарозаменителей ходит множество мифов.

Предлагаем честный разговор о сахарозаменителях, без сладких прикрас.

Посетив лекцию, ваши сотрудники узнают:

- виды сахарозаменителей
- в чем их сладость
- какие есть подводные камни у сахарозаменителей
- а также ответы на ваши вопросы



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно

Анастасия
Крючкова

тык

Видеовизитка

Врач-
эндокринолог-
диетолог

МЕДСИ



В связи с большой востребованностью темы, информация о конкретном лекторе будет предоставлена за две недели до мероприятия. Возможны небольшие различия в наполнении лекции в зависимости от лектора

Марина
Воробьева

тык

Видеовизитка

Врач-диетолог

Клиника МЕДСИ
на Трифоновской



Женское здоровье

К сожалению, бешеный ритм мегаполиса накладывает свой отпечаток, и зачастую мы не находим время на профилактические осмотры и приходим к врачу, когда уже появляются симптомы.

Здоровье — это самое ценное, что есть у каждой представительницы прекрасной половины человечества, то, что необходимо беречь.

Посетив лекцию, ваши сотрудники узнают:

- кто такая здоровая женщина
- как часто нужно посещать специалистов
- какие существуют методики обследования женщин
- самые распространенные заболевания женской системы, их симптомы, профилактика и лечение



Яна
Никитенко

Руководитель центра-
врач-акушер-
гинеколог

КДЦ МЕДСИ
на Солянке

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Мужское здоровье

Большинство мужчин терпят боль и дискомфорт в интимных зонах до последнего. В связи с этим, придя на прием к врачу, состояние пациента часто оказывается крайне запущенным, требующим серьезных вмешательств.

К сожалению, бездействие мужчин и отсутствие информированности о симптомах и их последствиях часто приводит к таким заболеваниям, как аденома, рак простаты.

В рамках лекции врач затронет следующие аспекты:

- рак и аденома простаты, их симптомы, профилактика, способы лечения
- уретрит, простатит: как защититься и как вылечиться
- что такое кисты, их локализации и способы лечения
- бесплодие и импотенция: как жить полноценной жизнью долго и счастливо
- мочекаменная болезнь, цистит: как не запустить свое здоровье



Малик
Таукенов

тык

Видеовизитка

Врач-уролог,
врач ультразвуковой
диагностики

Клиника МЕДСИ
на Пречистинке

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Заболевания мочеполовой системы (МПС)

Инфекционно-воспалительные заболевания мочеполовой системы наиболее распространены из всех инфекционных патологий бактериального происхождения.

При наличии тревожных симптомов важно не откладывать визит к доктору, так как дальнейшее прогрессирование заболевания может привести к осложнениям.

Посетив лекцию, вы узнаете:

- самые часто встречающиеся заболевания
- нужно ли посещать уролога, если ничего не беспокоит
- правильное питание и его роль в профилактике заболеваний МПС
- диеты при заболеваниях МПС
- методы обследования
- профилактика хронических заболеваний



Малик
Таукенов

тык

Видеовизитка

Врач-уролог,
врач ультразвуковой
диагностики

Клиника МЕДСИ
на Пречистинке

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Боль в спине: мифы и реальность

Боль в спине может испытывать каждый из нас, иногда боль становится постоянной. Это меняет наши планы, снижает работоспособность, ухудшает качество жизни.

На лекции мы обсудим:

- причины боли в шее и спине
- что делать, когда болит спина
- что такое остеохондроз, протрузия и грыжа диска
- когда нужно делать рентгенографию, КТ, МРТ
- как предупредить боль в спине
- полезную и вредную физическую активность



Юлия
Тельшева

тык

Видеовизитка

Врач-невролог
Кандидат
медицинских наук

КДЦ МЕДСИ
на Белорусской

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Почему болит голова?

Мифы и разоблачения

«А у меня есть новое название для боли»

«Да? Какое же?»

«Стиратель. Потому что во время приступов она стирает все, и больше ничего для тебя не существует – ни мыслей, ни чувств. Только желание избавиться от боли. А когда «Стиратель» становится особенно силён, то уничтожает все, что делает нас личностями, превращая в жалкие существа с самыми примитивными инстинктами, преследующими одну-единственную цель: спастись от этого ужаса».

К. Паолини «Эрагон. Возвращение»

В рамках лекции вы сможете правильно сформировать понимание причин головной боли, вам предоставят современные данные по диагностике и методах лечения основных первичных головных болей, методах профилактического лечения, что в дальнейшем выработает у вас чувство контроля над ситуацией.

Особое внимание будет уделено провоцирующим факторам, методам их предотвращения и рациональному приёму лекарственных средств.



Юлия
Тельшева

тык

Видеовизитка

Врач-невролог
Кандидат
медицинских наук

КДЦ МЕДСИ
на Белорусской

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Профилактика инсульта

Ежегодно от инсульта умирают миллионы людей по всему миру. Столько же остаются инвалидами. Часто инсульт развивается очень быстро и непредсказуемо.

Именно поэтому на улицах города мы часто видим социальную рекламу с призывом не проходить мимо людей с определенным набором симптомов.

Узнать больше об этом опасном заболевании и его профилактике поможет врач-невролог.

В рамках лекции вы узнаете:

- как не стать жертвой инсульта
- как распознать инсульт и помочь тому, кто оказался в беде
- кто в группе риска
- каковы симптомы инсульта
- способы профилактики инсульта



Юлия
Тельшева

тык

Видеовизитка

Врач-невролог
Кандидат
медицинских наук

КДЦ МЕДСИ
на Белорусской

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно



Кругом голова: все о головокружении

Головокружение – вроде бы безобидная вещь. Но на самом деле головокружения могут таить в себе опасность.

Предупрежден – значит вооружен.

Знать причины головокружений и вовремя предотвратить развитие патологии поможет данная лекция.

На лекции разберем:

- почему кружится голова и что с этим делать
- какие разновидности головокружения бывают
- с какими симптомами необходимо обращаться к врачу
- какой врач лечит головокружение
- какие обследования назначают при головокружении
- как лечить головокружение
- вестибулярная гимнастика и профилактика головокружения



Юлия
Тельшева

тык

Видеовизитка

Врач-невролог
Кандидат
медицинских наук

КДЦ МЕДСИ
на Белорусской

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Не паникуй, а действуй!

Первая помощь при обмороке и эпилептическом приступе

Потеря сознания обычно наступает внезапно, часто застаёт нас врасплох и может быть причиной различных заболеваний. Если обмороки или эпилептические приступы встречаются у знакомых и прохожих – можно просто растеряться. А вокруг помощи при эпилепсии до сих пор ходит множество мифов. Когда же пора бить тревогу при обмороках? Как помочь при эпилепсии другим людям и не навредить?

В рамках лекции вы узнаете:

- какие причины обморока
- как помочь человеку при развитии обморока
- какие нужны дополнительные обследования
- что такое эпилептический приступ
- как оказать первую помощь при эпилептическом приступе



Юлия
Тельшева

тык

Видеовизитка

Врач-невролог
Кандидат
медицинских наук

КДЦ МЕДСИ
на Белорусской

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Экстракорпоральное оплодотворение: процесс, реальность и мифы для всех

На лекции врач подробно расскажет о том, что такое экстракорпоральное оплодотворение, как проходит стимуляция овуляции, можно ли обойтись без нее, как происходит работа с биоматериалом, методы оплодотворения, замораживания биоматериала и его хранение.

Посетив лекцию, ваши сотрудники узнают:

- что входит в понятие вспомогательной репродукции
- как происходит выбор протокола стимуляции, можно ли обойтись без стимуляции
- ЭКО, ИКСИ в чем разница? кому показано и что лучше выбрать
- как проходит пункция фолликулов
- как происходит перенос эмбрионов
- как замораживается биоматериал, где хранится и сколько его можно хранить
- чем дети рожденные в результате ЭКО отличаются от детей, рожденных без использования вспомогательной репродукции
- есть ли риски развития других заболеваний результате ЭКО



Екатерина
Шульга

тык

Видеовизитка

Врач-репродуктолог

КДЦ МЕДСИ
на Солянке

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Материнство для карьеристок: как совместить успешную работу и материнство

«Платы за карьеру больше нет: как современные технологии помогают отсрочить материнство».

Врач-гинеколог-репродуктолог расскажет об отложенном материнстве, о расширении репродуктивного возраста, о социальном замораживании, о том, как современные технологии позволяют женщине строить карьеру, без оглядки на возраст и при этом стать матерью.

В рамках лекции вы узнаете:

- что такое отложенное материнство
- как строить карьеру без перерыва на декрет
- когда стоит делать инвестицию в собственное материнство
- про пресловутые «часики, которые тикают»
- почему отложенным материнством надо заниматься как можно раньше
- опасно ли для здоровья откладывать материнство
- опасно ли проведение эко с целью отложенного материнства
- реальные риски и мифы об эко
- примерный расчет выгод и затрат отложенного материнства



Екатерина
Шульга

7.11.2023

Видеовизитка

Врач-репродуктолог

КДЦ МЕДСИ
на Солянке

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Искусство насыщения: как голод формирует наш выбор

Как часто мы едим, когда действительно голодные?

Механизм голода и насыщения не так прост, как кажется на первый взгляд, именно поэтому решение проблемы переедания требует большего количества времени и внутренних ресурсов.

Посетив лекцию, ваши сотрудники узнают:

- что такое аппетит
- физиологические процессы при голоде
- как мы ощущаем насыщение
- какие факторы оказывают влияние на наше ощущение голода и насыщения
- как научиться считывать голод и насыщение



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно

Анастасия
Крючкова

тык

Видеовизитка

Врач-
эндокринолог-
диетолог

МЕДСИ



В связи с большой востребованностью темы, информация о конкретном лекторе будет предоставлена за две недели до мероприятия. Возможны небольшие различия в наполнении лекции в зависимости от лектора

Марина
Воробьева

тык

Видеовизитка

Врач-диетолог

Клиника МЕДСИ
на Трифоновской

Содержание



Здоровье



Условия
бронирования



От тарелки до пьедестала: питание и спорт в гармонии

Спорт и правильное питание – две неотъемлемые части единого целого. Одно дополняет другое и эти две составляющие не работают по отдельности: если вы будете правильно питаться, проводя большую часть времени в неподвижном состоянии, то вы, возможно, похудеете, но получить красивый рельеф тела у вас не получится. Точно так же интенсивные занятия спортом в сочетании с беспорядочным нерегулярным и неумеренным питанием способны привести не просто к потере формы, но даже и к серьёзным сбоям в работе организма.

В ходе лекции мы разберем влияние питания, микро- и макро-нутриентов, витаминов и минералов на эффективные и безопасные спортивные достижения



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно

Анастасия
Крючкова

тык

Видеовизитка

Врач-
эндокринолог-
диетолог

МЕДСИ



Марина
Воробьева

тык

Видеовизитка

Врач-диетолог

Клиника МЕДСИ
на Трифоновской

В связи с большой востребованностью темы, информация о конкретном лекторе будет предоставлена за две недели до мероприятия. Возможны небольшие различия в наполнении лекции в зависимости от лектора



Правильное питание. последствия лишнего веса

БЛОК «Правильное питание»

- Что такое правильная пищевая тарелка
- Сколько пить воды
- Сахар, глютен, вред молока и другие мифы современной диетологии
- Разберем варианты идеального завтрака
- Что брать с собой на перекусы? Как правильно питаться, работая в офисе
- Как читать состав продуктов
- Почему диеты дают только временный эффект похудения и никогда не работают в долгосрочной перспективе?
- Как составить себе полезный и вкусный рацион
- Питание на «удаленке»

БЛОК «Лишний вес – скрытая часть айсберга»

- Основные причины набора веса, виды ожирения, способы его определения
- Каждый из вас сможет рассчитать свой индекс массы тела и узнать, есть ли у него висцеральное ожирение
- Основные заболевания, которые усугубляются у лиц с избыточной массой тела и ожирением
- Что происходит с вашими сосудами и поджелудочной железой под воздействием жира
- Рекомендации по правильному питанию
- Разбор основ физической активности
- Бонус: видео с зарядкой, которую можно выполнять дома и на работе



Анастасия
Крючкова

тык

Видеовизитка

Врач-
эндокринолог-
диетолог

МЕДСИ

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно



Марина
Воробьева

тык

Видеовизитка

Врач-диетолог

Клиника МЕДСИ
на Трифоновской

В связи с большой востребованностью темы, информация о конкретном лекторе будет предоставлена за две недели до мероприятия. Возможны небольшие различия в наполнении лекции в зависимости от лектора



Anti-age

Престижный научный журнал Biogerontology определяет старение как: «Прогрессирующее нарушение адаптационных способностей внутренних и генетических сил организма для собственной защиты, поддержания и восстановления, которое необходимо для обеспечения эффективной жизнедеятельности».

Считается, что старение является неотъемлемым универсальным прогрессивным природным явлением. Многие естественные механизмы старения часто приводят к настоящим заболеваниям. Из этого мы можем сделать вывод, что борьба с процессом старения может привести к улучшению состояния, связанного с возрастными заболеваниями. Ученые определили большое количество веществ, обладающих антивозрастными свойствами.

В ходе лекции:

- познакомимся с различными теориями старения
- узнаем об anti-aging стратегиях
- выясним, какие диеты продлевают жизнь и позволяют как можно дольше быть здоровыми, красивыми и молодыми



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно

Анастасия
Крючкова

тык

Видеовизитка

Врач-
эндокринолог-
диетолог

МЕДСИ



В связи с большой востребованностью темы, информация о конкретном лекторе будет предоставлена за две недели до мероприятия. Возможны небольшие различия в наполнении лекции в зависимости от лектора

Марина
Воробьева

тык

Видеовизитка

Врач-диетолог

Клиника МЕДСИ
на Трифоновской



Иммунитет под защитой: роль питания в поддержании здоровья

Ритм современного человека вынуждает нас перекусывать на бегу. Кофе с собой часто сопровождается булочкой. А бывает и так, что заработавшись, мы пропускаем обед, отдав предпочтение перекусу на рабочем месте. Но питание – важнейшей аспект, определяющий качество жизни человека.

То, что мы едим, влияет не только на нашу внешность, но и на функциональные способности всех внутренних органов, наш иммунитет, уязвимость перед внешней средой и самочувствие.

В ходе лекции:

- получите информацию: как питание влияет на нашу иммунную систему
- узнаете, какие микро- и макронутриенты влияют на правильную работу иммунной защиты организма



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно

Анастасия
Крючкова

тык

Видеовизитка

Врач-
эндокринолог-
диетолог

МЕДСИ



В связи с большой востребованностью темы, информация о конкретном лекторе будет предоставлена за две недели до мероприятия. Возможны небольшие различия в наполнении лекции в зависимости от лектора

Марина
Воробьева

тык

Видеовизитка

Врач-диетолог

Клиника МЕДСИ
на Трифоновской



Гормоны счастья

Существуют гормоны и витамины, которые делают нас более счастливыми.

В моменты, когда мозг распознает приятные для нас явления, выделяются особые вещества. Набор этих веществ и есть гормоны счастья. Когда уровень таких гормонов падает, то у нас меняется настроение, мы можем ощущать потерю энергии и даже снижение мотивации.

На лекции врач расскажет все о таких гормонах, их роли и действии на наш организм и способах восполнения.

На лекции вы узнаете:

- четкую иерархию гормонов
- классификацию гормонов
- как гормоны влияют на метаболизм
- гормоны щитовидной железы: мифы и реальность
- гормоны надпочечников
- витамин D – солнечный гормон
- суточный ритм секреции гормонов
- гормоны счастья и радости: дофамин, эндорфин, окситоцин, серотонин



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно

Анастасия
Крючкова

тык

Видеовизитка

Врач-
эндокринолог-
диетолог

МЕДСИ



В связи с большой востребованностью темы, информация о конкретном лекторе будет предоставлена за две недели до мероприятия. Возможны небольшие различия в наполнении лекции в зависимости от лектора

Светлана
Суворова

тык

Видеовизитка

Врач-эндокринолог-
диетолог
Клиника МЕДСИ
в Благовещенском
переулке



Все о тестостероне

Тестостерон – важнейший половой гормон.

Каждому мужчине важно знать уровень своего тестостерона! К сожалению, бездействие мужчин и отсутствие информированности о важности контроля тестостерона может приводить к различным заболеваниям. Например, при нехватке тестостерона есть вероятность потери либидо, вплоть до импотенции. Дефицит тестостерона сказывается на настроении, самочувствии. Сниженный или, наоборот, повышенный тестостерон также может быть признаком других серьезных патологий.

В рамках лекции врач затронет темы:

- роль тестостерона в жизни мужчины
- синдром гипогонадизма у мужчин
- современные аспекты диагностики и лечения
- роль тестостерона заместительной терапии в лечении мужчин с ожирением, метаболическим синдромом и сахарным диабетом
- заместительная терапия и простата
- аспекты безопасности



Анастасия
Крючкова

7.11.24

Видеовизитка

Врач-
эндокринолог-
диетолог

МЕДСИ

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Диабет и его влияние на здоровье: что нужно знать

По данным ВОЗ, на сегодняшний день диабетом страдает около 422 млн человек, что составляет 6% от всего населения планеты.

Известно, что простые меры по поддержанию здорового образа жизни способствуют профилактике диабета 2-го типа либо позволяют отсрочить его возникновение.

В ходе лекции вы узнаете:

- какие меры профилактики диабета существуют
- что может послужить причиной появления диабета
- какие осложнения и сопутствующие заболевания могут появиться на фоне диабета
- как комфортно жить с диабетом



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно

Анастасия
Крючкова

тык

Видеовизитка

Врач-
эндокринолог-
диетолог

МЕДСИ



Светлана
Суворова

тык

Видеовизитка

Врач-эндокринолог-
диетолог

Клиника МЕДСИ
в Благовещенском
переулке

В связи с большой востребованностью темы, информация о конкретном лекторе будет предоставлена за две недели до мероприятия. Возможны небольшие различия в наполнении лекции в зависимости от лектора



Уход за кожей в летний период

Летом в жаркий сезон наша кожа требует особого внимания. Наш кожный барьер обладает удивительным свойством подстраиваться под изменяющиеся условия окружающей среды, однако, активное воздействие солнца и высоких температур могут негативно сказываться на нем, ускоряя фотостарение, повышая риск появления новообразований кожи, пигментации, высыпаний и т.д. В наших силах уменьшить эти последствия. Чтобы как можно дольше сохранить здоровье и молодость нашей кожи летом, необходимо придерживаться определенных правил ухода, которые мы обсудим на лекции. Это позволит нам получить максимальную пользу от летнего периода, без негативных последствий для нашего здоровья и внешнего вида. Ведь мы хотим, чтобы наша кожа не только выглядела, но и была здорова.

В рамках лекции мы обсудим:

- с какими проблемами сталкивается кожа летом
- основные этапы ухода за кожей в летний период
- частые мифы, связанные с загаром и защитой от солнца
- SPF и какой уровень защиты необходимо выбирать
- как замедлить процесс старения кожи
- от каких средств летом лучше отказаться



Анна
Брежнева

тык

Видеовизитка

Врач-
дерматовенеролог,
Заведующая
отделением
КДЦ МЕДСИ
на Белорусской

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно



Ангелина
Юкневичуте

тык

Видеовизитка

Врач-
дерматовенеролог
КДЦ МЕДСИ
на Красной Пресне

В связи с большой востребованностью темы, информация о конкретном лекторе будет предоставлена за две недели до мероприятия. Возможны небольшие различия в наполнении лекции в зависимости от лектора



Внимание: опасные родинки!

Кажущиеся безобидными родинки могут таить в себе большую опасность. Но ритм большого города зачастую не позволяет уделять себе и своему здоровью должное внимание. При этом статистика коварна.

На наших очных Днях здоровья ежегодно выявляются подозрения на меланому, базальноклеточный рак кожи. Очень часто новообразования обнаруживают в труднодоступных человеку местах. Например, на спине. Поэтому своевременный осмотр врача, а также информированность о возможностях самодиагностики могут сохранить жизнь вам и вашим близким! Мы предлагаем вам уникальную возможность узнать о новообразованиях кожи все от профессионала в этом вопросе и получить ответы на вопросы.

В программу входит:

- виды новообразований кожи и чем они отличаются
- способы профилактики меланомы и других злокачественных образований
- рекомендации по самодиагностике: себя и ваших близких



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно

Анна
Брежнева

тык

Видеовизитка

Врач-
дерматовенеролог,
Заведующая
отделением
КДЦ МЕДСИ
на Белорусской



В связи с большой востребованностью темы, информация о конкретном лекторе будет предоставлена за две недели до мероприятия. Возможны небольшие различия в наполнении лекции в зависимости от лектора

Ангелина
Юкневичуте

тык

Видеовизитка

Врач-
дерматовенеролог
КДЦ МЕДСИ
на Красной Пресне



Лазерная хирургия в офтальмологии - всё, что нужно знать

Лазерные технологии в офтальмологии позволяют не только улучшить зрение, но и предотвратить серьезные заболевания, такие как отслойка сетчатки.

Если вы когда-то задавались вопросом: "А безопасно ли это?", "Мне это нужно?" или "Когда лучше делать операцию?", то эта лекция для вас. Мы на понятном языке разберем то, что часто остается за кадром: чего ожидать от процедур, как лазеры действительно работают и кому они смогут изменить жизнь.

На лекции врач расскажет:

- что такое лазерная коррекция зрения и лазерная коагуляция сетчатки, их основные задачи и отличия
- какие существуют виды лазерной коррекции зрения и для кого они подходят
- как проходит весь процесс: от предоперационной подготовки до самой операции и восстановления
- какие этапы подготовки необходимы для каждой операции и в какие сроки её можно провести
- как безопасно восстановиться после хирургии и избежать осложнений
- популярные мифы и страхи, связанные с лазерными методами



Анастасия
Киселе

7.11

Видеовизитка

Врач-офтальмолог

ММЦ Мичуринский
проспект

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Ваши глаза — ваш мир: как заботиться о зрении

В современном мире мы проводим почти семь часов в день в онлайн-пространстве, не расставаясь с гаджетами. Это увеличивает нагрузку на глаза и может привести к ухудшению зрения. На нашей лекции вы узнаете, как сохранить здоровье глаз и восстановить зрение, если оно стало ухудшаться. Присоединяйтесь к нам для полезных советов и практик по уходу за глазами!

На лекции вы узнаете:

- что такое астигматизм
- почему возникает близорукость (миопия)
- как справиться с напряжением и сухостью в глазах
- мифы и реальность о лазерной коррекции зрения
- откуда появляются плавающие «мушки» перед глазами, разберёмся, опасно ли
- катаракта? выход есть!
- в каком случае пора обратиться к врачу

Эти и другие актуальные вопросы мы разберём в прямом эфире, а так же пройдем тест для выявления патологии на глазном дне через экран монитора!

По окончании лекции каждый слушатель получит check-лист с рекомендациями и видео с упражнениями для здоровья глаз



Анастасия
Киселева

7.11.2024

Видеовизитка

Врач-офтальмолог

ММЦ Мичуринский
проспект

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно

Содержание



Здоровье



Условия
бронирования



Здоровье через еду: путеводитель по правильному питанию

Сбалансированное или правильное питание — это не диета, так как не имеет противопоказаний. Это образ жизни и система питания, которая приносит удовольствие и удовлетворяет всем потребностям организма в макро- и микронутриентах.

Задача врача – не просто сказать пациенту, что и когда есть, задача – замотивировать, поддержать и дать эффективный инструмент для достижения поставленной цели.

Посетив лекцию, вы узнаете:

- что такое правило тарелки
- как посчитать порции без весов
- сколько пить жидкости
- как правильно питаться, работая в офисе/дома
- как читать состав продуктов
- как составить себе полезный и вкусный рацион
- правильное питание – это больше чем только продукты



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно

Анастасия
Крючкова

тык

Видеовизитка

Врач-
эндокринолог-
диетолог

МЕДСИ



Марина
Воробьева

тык

Видеовизитка

Врач-диетолог

Клиника МЕДСИ
на Трифоновской

В связи с большой востребованностью темы, информация о конкретном лекторе будет предоставлена за две недели до мероприятия. Возможны небольшие различия в наполнении лекции в зависимости от лектора



Фитнес как образ жизни

В здоровом теле – здоровый дух!

Все мы слышали такие слова, но не каждый из нас в реальной жизни находит время на спорт. А некоторые, начав, бросали, в том числе из-за неправильно подобранной программы и нагрузок.

Во время лекции:

- разберем, чем полезен активный образ жизни
- узнаем, как оценить подготовленность организма к физическим нагрузкам
- рассчитаем индивидуальный пульс при выполнении той или иной нагрузки
- поговорим о пользе и вреде разных видов тренировок
- какие ситуации требуют немедленного прекращения тренировок
- проговорим алгоритм обследования перед началом занятий фитнесом

Бонус: видеотренировки от фитнес-инструктора Велнес клуба «Серебряный бор» с упражнениями для офиса и дома, которые можно выполнять каждый день



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно

Анастасия
Крючкова

тык

Видеовизитка

Врач-
эндокринолог-
диетолог

МЕДСИ



В связи с большой востребованностью темы, информация о конкретном лекторе будет предоставлена за две недели до мероприятия. Возможны небольшие различия в наполнении лекции в зависимости от лектора

Марина
Воробьева

тык

Видеовизитка

Врач-диетолог

Клиника МЕДСИ
на Трифоновской



Полезные привычки

В суматохе современной жизни мы редко прислушиваемся к ощущениям в собственном теле и часто не замечаем, как некоторые из наших привычек могут незаметно наносить вред нашему здоровью. На данной лекции вы узнаете, на какие привычки стоит обратить внимание и скорректировать их, чтобы повысить качество жизни и сохранить здоровье!

В рамках лекции вы узнаете:

- как говорить по телефону без вреда для здоровья
- как правильно сидеть дома и на работе, в машине
- как носить сумки и рюкзак, поднимать тяжести
- обувь: полезная, вредная и как носить вредную, если очень хочется
- какой должна быть подушка для хорошего и здорового сна
- что делать, если вы любите не симметричные виды спорта (теннис, сноуборд и тд), как правильно ездить на самокате
- и главное: как внедрить все эти полезные знания, если вы давно хотели что-то поменять или начать делать для своего здоровья, но откладывали



Екатерина
Каредина

7.11.2023

Видеовизитка

Врач-детский
кардиолог,
Врач-аллерголог-
иммунолог,
Врач-педиатр

Детская
клиника МЕДСИ
в Благовещенском
переулке

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Здоровый офис

Каждый из нас проводит на работе существенную часть своего времени. Задумывались ли вы, как ваше самочувствие зависит, например, от того, сколько и в каком положении вы сидите за столом? Как часто вы делаете перерывы?

В рамках данной лекции мы разберем наиболее часто встречающиеся заболевания опорно-двигательного аппарата офисных сотрудников, а также поговорим о способах профилактики данных заболеваний, способах снятия напряжения и болей в теле.

На лекции вы узнаете:

- причины возникновения болей в спине и шейном отделе позвоночника
- причины возникновения головной боли после рабочего дня
- что такое туннельный синдром
- как правильно организовать свое рабочее место
- техники самомассажа
- методы безопасной работы при подъеме и перемещении тяжестей
- методы безопасной работы при неудобных вынужденных позах
- профилактику заболеваний, связанных со стоячей/сидячей работой



Екатерина
Каредина

тык

Видеовизитка

Врач-детский
кардиолог,
Врач-аллерголог-
иммунолог,
Врач-педиатр

Детская
клиника МЕДСИ
в Благовещенском
переулке

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Профилактика РМЖ

Рак молочной железы является наиболее распространенным заболеванием у женщин во всем мире и занимает первое место среди причин онкологической смертности.

Между тем, лишь немногие знают, что при своевременном выявлении у большинства женщин вероятность полного излечения составляет более 95%.

Врач расскажет, как предупредить рак молочной железы и уметь выявлять. Врач расскажет это опасное заболевание на ранней стадии.

В рамках лекции вы узнаете:

- причины и условия возникновения рака молочной железы
- методы профилактики этого опасного заболевания
- ранняя диагностика рака молочной железы
- наши перспективы в борьбе с данным недугом



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно

Семен
Бушуев

тык

Видеовизитка

Врач-пластический
хирург, Врач-онколог,
Врач-хирург
КДЦ МЕДСИ
на Белорусской



Мария
Заболотная

Врач-онколог,
Врач-хирург

КДЦ МЕДСИ
на Белорусской

В связи с большой востребованностью темы, информация о конкретном лекторе будет предоставлена за две недели до мероприятия. Возможны небольшие различия в наполнении лекции в зависимости от лектора



Онкология: мифы и реальность

Рак – одно из самых коварных заболеваний современности. Однако, мало кто знает, как себя уберечь от такого страшного заболевания, какие существуют современные методы профилактики и лечения, как действовать в экстренных ситуациях и т.д.

Также о возможностях профилактики онкологии ходит много мифов и заблуждений. На лекции практикующий врач расскажет о существующих способах профилактики онкологии, возможностях ранней диагностики и ответит на все ваши вопросы.

Практикующий врач-онколог на доступном языке расскажет:

- что такое онкология
- причины возникновения
- самые распространенные локализации рака
- методы профилактики
- способы и методы ранней диагностики
- современные способы лечения



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно

Семен
Бушуев

тык

Видеовизитка

Врач-пластический
хирург, Врач-онколог,
Врач-хирург
КДЦ МЕДСИ
на Белорусской



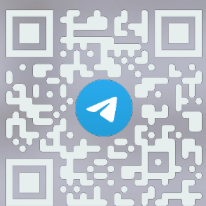
Мария
Заболотная

Врач-онколог,
Врач-хирург

КДЦ МЕДСИ
на Белорусской

В связи с большой востребованностью темы, информация о конкретном лекторе будет предоставлена за две недели до мероприятия. Возможны небольшие различия в наполнении лекции в зависимости от лектора

Содержание



Подписывайтесь на
наш Telegram-канал,
чтобы не пропустить
важные обновления!

Раздел

Тренинги,
Школы здоровья:
очно и онлайн



Условия
бронирования

Содержание



Тренинги



Условия
бронирования



Групповая программа снижения стресса с помощью майндфулнес

Группа “Навыки осознанности для снижения стресса” — группа, ориентированная на тренировку навыков осознанности.

Навыки осознанности помогают:

1. уменьшить раздражительность, тревожность и депрессивные состояния
2. улучшают память, скорость реакции и повышают психологическую и физическую выносливость
3. снижают показатели хронического стресса, в том числе, повышенное давление

На встречах участники группы развивают навык контроля над импульсами, организованность и стрессоустойчивость. Во время занятий будем исследовать техники управления дыханием, фокусировки на телесных ощущениях, техники принятия сложных эмоций и жизненных ситуаций.

NEW



Арина
Миллер

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

60 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Групповая сессия (групповая терапия)

Количество участников: 8-10, формат онлайн

1 вариант проведения:

Групповая терапия подразумевает совместную работу над общей для собравшихся участников проблемой вместе с ведущим-психологом: участники делятся опытом, могут предложить для обсуждения свой кейс, пробуют техники, предложенные психологом. Темами группы могут быть: выгорание, забота о себе, тревожность др.

2 вариант проведения:

Заранее задается тема группы, например, “навыки решения конфликтов” или “навыки стрессоустойчивости” или “тревожность”, каждое занятие новая тема. На группе участники делятся кейсами, обсуждают проблему, обучаются навыкам, помогающим в различных ситуациях.

NEW



Арина
Миллер

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

60 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно

Содержание



Тренинги



Условия
бронирования



Юнгианская песочная терапия

Очный тренинг. Количество человек: 5-6.

Тренинг подразумевает работу с песком по методу К.Г. Юнга, в процессе клиенты вместе создают трехмерные миры в подносе с песком, используя миниатюрные фигурки. Это безопасный способ выразить эмоции, разрешить конфликты, тренировать командное взаимодействие, отработать различные стратегии поведения - интересно и увлекательно.

NEW



Арина
Миллер

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

60 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Тренинг “Ток-шоу”

Онлайн или очно. Количество: от 5 до 20 человек.

Цель тренинга - развитие критического мышления, разрешения конфликтов, здоровой коммуникации, ведения дискуссии.

В ходе тренинга каждый участник получает карточку с ролью (ведущий ток-шоу, участник с определенными характеристиками, зритель, эксперт) и “тему” ток-шоу.

1. Задача следуя заданным характеристикам, выполнить указанную на карточке индивидуальную задачу (например, вызвать симпатию у ведущего или переубедить оппонента)
2. В конце тренинга участники делятся впечатлениями, получают обратную связь
3. По желанию для руководителей можно отдельно от психолога-ведущего получить характеристику группы, сильные стороны участников и поле для их развития (в течение 3-4 дней после тренинга)

NEW



Арина
Миллер

ТЫК

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

90 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Арт-терапия: терапия, доступная каждому

Арт-терапия — это метод, основанный на идее о том, что творческое выражение может способствовать исцелению и психическому благополучию.

На мастер-классе каждый сможет создать образ своего безопасного “помогающего” пространства, воплощенный в мандале.

Потребуется (несколько вариантов)

Вариант 1

- самозатвердевающая (полимерная) глина
- стеки
- формочки
- краски

Вариант 2

- лист (желательно плотной) бумаги
- карандаши (фломастеры, маркеры, краски, пастель, цветные мелки)

Вариант 3

- тарелка (однотонная, светлая, без узоров), может быть бумажная тарелка
- акриловые краски (если тарелка стеклянная)
- маркеры, фломастеры - если бумажная



Арина
Миллер

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
60 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно

[Содержание](#)[Тренинги](#)[Условия
бронирования](#)

STEAM — коворкинг: тренинг навыков

Это игра-тренинг, развивающая одновременно навыки командного взаимодействия, а также индивидуальные “мягкие” навыки: критическое и дизайнерское мышление, коммуникацию, гибкость. Прекрасное командообразующее и увлекательное мероприятие!

Ключевая идея игры связана с идеей STEAM: S - science, T - technology, E - engineering, A - art и M - mathematics. И отличается от широко распространенной системы STEM включением “искусства” (art). STEAM-подход подразумевает взаимодействие и кооперацию идей и действий, также обучение взаимодействию, уважению к личности и особенностям другого через решение общей цели.

Участниками игры может быть группа от 3 человек.

Перед группой ставится определенная задача. Например, проектирование и создание моста из предложенных материалов (макароны, трубочки пластиковые и другие). Количество материалов, условия выполнения задачи и время строго ограничиваются. Оценивается выполнение задачи по строго определенным критериям (технологичность, командная работа, креативность и другие). Задачи могут быть самыми разными, поэтому тренинг-игру можно проходить много раз - задания при этом не повторяются, и интерес игроков не снизится

По итогу тренинга ведущий подготовит обратную связь по сильным сторонам и зонам развития для каждого участника (при условии, если участников не более 10 человек).



Арина
Миллер

7
тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

60 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Загадки эмоционального интеллекта

Что такое эмоциональный интеллект и можно ли его «прокачать»? Да! Тренинг фокусируется на развитии основного набора социальных и эмоциональных навыков, которые помогают более эффективно справляться с жизненными трудностями, принимать более правильные решения и преуспевать как в учебе, так и в социальной среде.

Вы получите навыки:

- осведомленность – способность понимать собственные эмоции
- управление – способность эффективно управлять своими эмоциями
- социальная осведомленность – способность понимать точки зрения других людей и быть эмпатичным
- навыки взаимоотношений – способность устанавливать и поддерживать здоровые отношения
- ответственное принятие решений – способность делать экологичный и конструктивный выбор в отношении личного поведения и социальных взаимодействий в различных ситуациях

Количество участников в группе: от 5 до 15 человек



Арина
Миллер

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

60 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Тревога под контролем: Как управлять своими мыслями

Тревога – одно из самых полезных чувств для выживания. Именно она заставляет нас обойти стороной темный переулок, отойти от края проезжей части или вовремя сдать начальнику важный отчет. Можно сказать, что тревога – это встроенная в человека сигнализация, предупреждающая об опасности.

К сожалению, любая система безопасности может давать сбой. Подобно тому, как неисправная сигнализация в машине соседа может регулярно будить весь двор среди ночи, тревога может посылать нам в голову ворох тревожных мыслей в самый неподходящий момент.

К счастью, в когнитивно-поведенческой терапии есть целый арсенал техник для работы с тревожными мыслями. На нашем практикуме мы опробуем техники:

- 5-4-3-2-1
- «за» и «против»
- парадоксальная интенция
- проблема-решение



Лидия
Жгун

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

ММЦ Мичуринский
проспект

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

60 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Искусство коммуникации

Ничто не убивает мотивацию к работе так, как частые конфликты в команде. Недопонимание между коллегами приводит к снижению продуктивности, жалобам и текучке кадров. Чтобы Ваши сотрудники могли целиком посвятить себя работе, важно научить их общаться друг с другом таким образом, чтобы вдохновлять друг друга, а не ранить. Сплотить команду и создать теплую обстановку в коллективе поможет психолог Лидия Жгун.

Участников тренинга ждет:

- отработка навыков эффективной и доброжелательной коммуникации
- выявление возможных ошибок, допускаемых сотрудниками в процессе общения и приводящих к негативным эмоциям и конфликтам в коллективе
- развитие навыков эмоциональной саморегуляции
- развитие навыков взаимной эмоциональной поддержки в стрессовых ситуациях
- результатом тренинга станет сплочение команды и создание благоприятной психологической обстановки в коллективе
- для очного проведения мероприятия (5-30 человек) потребуется: помещение с проектором для демонстрации презентации; клипборд для каждого участника



Лидия
Жгун

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

ММЦ Мичуринский
проспект

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
120 мин

ФОРМАТ
онлайн/очно



Час для себя

Хронический стресс не проходит для тела бесследно. Спазмы, частые простуды, проблемы с пищеварением и нарушения сна - лишь верхушка айсберга тех процессов, которые происходят в нашем организме в результате тревоги и беспокойства. Как подарить телу легкость и долголетие расскажет психолог Лидия Жгун.

На тренинге мы разберем простую и очень приятную технику релаксации, которая позволит вам:

- чувствовать себя расслаблено и уверенно
- замечать и снимать напряжение в мышцах
- выстроить здоровые отношения с телом
- ощущать легкость и радость

Для лучшего расслабления участникам рекомендуется:

- расположиться на удобных стульях или креслах со спинкой
- подобрать одежду комфортного кроя, которая не будет нигде «врезаться» и давить на живот

Лекционная часть встречи раскроет механизмы адаптации организма к стрессу, что поможет слушателям тонко понимать свое тело и относиться к нему с заботой и уважением.

Практика мышечной релаксации позволит закрепить полученные знания и расширить свой багаж полезных лайфхаков на случай стресса.



Лидия
Жгун

7.11.2024

Видеовизитка

Медицинский
психолог

ММЦ Мичуринский
проспект

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

50 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно

Что такое Школа здоровья?

Практически в каждой компании есть определенный процент сотрудников, страдающих или имеющих предрасположенность к тому или иному заболеванию.

В этом случае одной лекции недостаточно для того, чтобы детально разобрать все необходимые моменты. Поэтому мы создали Школы здоровья – комплексы, состоящие из нескольких занятий, на которых врач дает максимум информации, участники выполняют домашние задания и получают обратную связь от врача.

- Подходит для целевых групп сотрудников
- Домашние задания и поддержка на протяжении всего процесса дают максимальный эффект от мероприятий
- Проведение лекций доступны в формате онлайн

На мероприятиях не ставятся диагнозы и не назначается лечение





Гастрошкола

Актуальность школы обусловлена распространенностью заболеваний органов пищеварения – более 60% среди взрослого населения России. Прогрессирование большинства заболеваний желудочно-кишечного тракта ведет к необратимым последствиям – канцерогенезу. И учитывая график работы, стрессы – необходимо понимать, как сохранить здоровое пищеварение. Каждое занятие посвящено определенной теме и раскрывает современные подходы к профилактике и лечению, секреты правильного питания. Живыми и интересными будут обсуждения вопросов, клинических случаев. В конце каждого занятия ведущий дает ответы на Ваши вопросы, разбирает конкретные ситуации, иногда – дает домашнее задание. В чате направляются памятки с полезной информацией по прослушанным темам.

Школа состоит из следующих занятий:

1. Гастроэзофагеальный рефлюкс
2. Гастриты
3. Язвенная болезнь. Зловещий хеликобактер пилори
4. Дискинезия желчевыводящих путей, билиарный сладж, желчекаменная болезнь, постхолецистэктомический синдром
5. Панкреатит: опасности и решения
6. Сохраняем печень
7. Пищеварение в кишечнике. Запоры. Синдром раздраженного кишечника
8. Связь с заболеваниями сердца, нервной системы. Дискуссия, ответы на вопросы



Ольга
Замятина

тык

Видеовизитка

Кандидат
медицинских наук
Врач-эндокринолог,
врач-терапевт

Клиника МЕДСИ
в Марьино

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ФОРМАТ

8 лекций (каждая по 45
минут + ответы на вопросы)

онлайн



Кардиошкола

Патология сердечно-сосудистой системы занимает лидирующие позиции среди причин смертности во всем мире, в том числе в РФ. Несмотря на накопленные знания и опыт, эффективность лечения и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний остается важной проблемой современной медицины и оставляет желать лучшего. Актуальность проблемы обуславливает и вовлеченность все более молодых групп пациентов в статистику заболеваемости. Такие факторы риска как курение, алкоголь, стресс, повышение артериального давления, малоподвижный образ жизни, а также отягощенная наследственность непременно ведут к развитию фатальных осложнений сердечно-сосудистых заболеваний. В данном цикле лекций мы подробно разберем как предотвратить развитие патологии сердца и сосудов, избежать инфаркта и инсульта. Развенчаем главные мифы о сердце.

В программе школы обсудим как увеличить продолжительности жизни, узнаем, как вести себя в экстренных ситуациях и чего не стоит делать, а также разберем нормальные значения холестерина, артериального давления и способ его верного измерения.

Школа состоит из следующих занятий:

1. Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний и их профилактика
2. Холестерин: мифы и реальность
3. Артериальная гипертензия
4. Боль в груди
5. Нарушение сердечного ритма
6. Стресс и сердечно-сосудистые заболевания
7. Неотложные состояния



Маргарита Заикина

Врач-кардиолог
КДЦ МЕДСИ
на Белорусской

тык

Видеовизитка

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ФОРМАТ

7 лекций (каждая по 45
минут + ответы на вопросы) онлайн



Школа диабета

Школа посвящённая одной из самых значимых медицинских тем нашего времени — диабету. В ходе программы вы сможете глубже понять природу этого заболевания, его различные типы и механизмы развития.

Мы обсудим ключевые симптомы и факторы риска, а также познакомим вас с современными методами диагностики и лечения. Особое внимание будет уделено важности сбалансированного питания и активного образа жизни в контроле уровня сахара в крови.

После каждой лекции будут даны домашние задания.

В специально созданном чате направляются методические рекомендации и памятки к пройденным материалам.

Школа состоит из следующих занятий:

1. О диабете
2. Питание при сахарном диабете
3. Самоконтроль
4. Гипогликемия
5. Как лечить диабет
6. Физическая нагрузка и вредные привычки при СД
7. Осложнения СД
8. Сопутствующие заболевания



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
8 лекций (каждая по 45
минут + ответы на вопросы)

ФОРМАТ
онлайн

Светлана
Суворова

тык

Видеовизитка

Врач-эндокринолог-
диетолог

Клиника МЕДСИ
в Благовещенском
переулке



Анастасия
Крючкова

тык

Видеовизитка

Врач-
эндокринолог-
диетолог

МЕДСИ



Астмашкола

Пережитый эпизод удушья на всю жизнь остаётся в памяти человека, нередко вызывая психологические проблемы – такие как страх и тревожность. Понимание, что происходит, и наличие чёткого алгоритма действий на каждый день при возникновении экстренной ситуации помогает достичь контроля над бронхиальной астмой и чувствовать себя уверенней. Школа состоит из семи занятий. Каждое занятие раскрывает определенную тему.

После части лекций врач дает домашние задания.

В специально созданном чате направляются методические рекомендации и памятки к пройденным материалам.

Школа состоит из следующих занятий:

1. Что такое бронхиальная астма
2. Астма и аллергия
3. Неаллергическая бронхиальная астма
4. Диагностика бронхиальной астмы
5. Лечение бронхиальной астмы
6. Обострение бронхиальной астмы
7. Образ жизни пациента с БА



Елена
Москаева

Врач-аллерголог-
иммунолог

КДЦ МЕДСИ
на Солянке

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

ФОРМАТ

7 лекций (каждая по 45
минут + ответы на вопросы)

онлайн

Содержание

Раздел ПРО ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ



Условия
бронирования



Маленькие шаги к большим достижениям: развиваем ребенка правильно

Ранний возраст — это период, когда закладываются основы для дальнейшего развития ребенка. Многие родители задаются вопросами: «Как правильно развивать малыша в этот важный этап жизни? Какие навыки и умения стоит формировать уже в раннем возрасте, чтобы обеспечить гармоничное развитие, а с какими лучше повременить?»

На лекции мы обсудим ключевые аспекты развития детей от года до 5 лет, а также методы, которые помогут родителям создать оптимальные условия для роста и обучения.

Вы узнаете:

- основные этапы развития ребенка в раннем возрасте
- как развивать высшие психические функции, эмоциональный интеллект и социальные навыки
- влияние игровой деятельности на когнитивное развитие
- практические советы по организации развивающей среды



Анастасия Швец

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог,
системный
семейный терапевт,
клинический
психолог,
нейропсихолог

КДЦ МЕДСИ
на Красной Пресне

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ФОРМАТ

40 мин+ ответы
на вопросы

онлайн/очно



Первый раз в первый класс

Начало школьной жизни — важный этап в жизни каждого ребенка и его родителей. Задумывались ли вы, насколько готов ваш ребенок к новым вызовам, которые принесет школа? Каковы ключевые аспекты, на которые стоит обратить внимание при оценке готовности?

В рамках лекции мы обсудим основные факторы, влияющие на успешную адаптацию ребенка в школьной среде, а также разберем, как поддержать его в этом процессе.

На лекции вы узнаете:

- основные параметры готовности ребенка к школе (спойлер: это не умение читать, писать и считать)
- влияние эмоционального состояния на учебный процесс
- роль нейропсихологии в оценке когнитивных навыков
- как развивать внимание и память у детей
- практические рекомендации для родителей
- методы поддержки ребенка в период адаптации
- как справляться с тревожностью и стрессом у школьников
- важность общения и взаимодействия с учителями



Анастасия Швец

ТЫК

Видеовизитка

Медицинский
психолог,
системный
семейный терапевт,
клинический
психолог,
нейропсихолог

КДЦ МЕДСИ
на Красной Пресне

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ФОРМАТ

40 мин+ ответы
на вопросы

онлайн/очно



Учебные трудности: как превратить неудачи в победы

Лекция будет интересна не только родителям детей младшего школьного возраста, но и родителям более старших детей.

Вы узнаете о причинах школьной неуспеваемости. Обсудим самые распространённые запросы родителей: «Мой ребенок ленится или нуждается в помощи?», «Мой ребенок невнимательный», «Мой ребенок умный ребенок, но учится плохо».

Вы узнаете:

- психологические причины школьной неуспешности
- нейропсихологические причины школьной неуспешности
- специалисты, помогающие ребенку в случае школьной неуспешности: психолог, нейропсихолог, невролог, психиатр



Анастасия
Швец

7.11.2023

Видеовизитка

Медицинский психолог,
системный семейный
терапевт, клинический
психолог,
нейропсихолог

КДЦ МЕДСИ
на Красной Пресне

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ФОРМАТ

40 мин+ ответы
на вопросы

онлайн/очно



Разделенные миры: как ребенок воспринимает развод взрослых

Каждая пара, семья проходит определенные кризисы на протяжении совместной жизни. У каждого кризиса есть своя причина возникновения, задача и способы решения.

Развод для супружеской пары может являться свидетельством непреодолимого кризиса или способом выхода из тупиковой ситуации, может быть травматичным событием или освобождением.

Одним из главных участников развода являются дети.

О чем будем говорить?

- что думают и чувствуют дети, когда родители принимают решение о разводе
- как отражается развод на психологическом состоянии ребенка
- какие последствия на будущую судьбу ребенка оказывает развод родителей
- какую «первую помощь» могут оказать родители своим детям, чтобы способствовать менее болезненному проживанию развода



Анастасия Швец

7.11.2024

Видеовизитка

Медицинский психолог,
системный семейный
терапевт, клинический
психолог,
нейропсихолог

КДЦ МЕДСИ
на Красной Пресне

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ФОРМАТ

40 мин+ ответы
на вопросы

онлайн/очно



На одной волне: ключи к гармонии с подростком

Переходный возраст — это не только переломный момент в жизни ребенка, но и серьезные перемены в жизни родителей.

Многие родители, сталкиваясь с подростковыми сложностями детей, чувствуют растерянность, непонимание, опустошение и даже безысходность, не только из-за резко превратившегося из «ангела в демона» человека и его поведения, но и из-за ощущения собственной некомпетентности.

- О задачах каждого подросткового периода, который начинается сейчас в 9 (а то и 8) лет
- О способах родительского поведения в различных ситуациях
- О том, что можно делать с подростком, чтобы с ним было КЛАССНО? Вы узнаете в лекции медицинского психолога
- А также получите список рекомендуемой для прочтения литературы, которая поможет вам найти общий язык со своим подростком



Анастасия
Швец

тык

Видеовизитка

Медицинский психолог,
системный семейный
терапевт, клинический
психолог,
нейропсихолог

КДЦ МЕДСИ
на Красной Пресне

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ФОРМАТ

40 мин+ ответы
на вопросы

онлайн/очно



За здоровье — ДА!

Стремление выделиться, борьба за лидерство среди сверстников, желание казаться взрослым и попробовать что-то новое — всё это зачастую приводит подростка к зависимостям. Если добавить к этому несбалансированное питание и недостаток сна, мы получим целый «коктейль уязвимости»

Статистика такова: подростки находятся в зоне повышенного риска. Но в это же время этот возраст – самый подходящий для закладывания фундамента о ЗОЖ и полезных привычках.

О чем будем говорить?

- зависимость от курения: сигареты, вейпы, парители, кальяны, снюс и т.д.
- ПАВ: наркотики, включая марихуану; алкоголь, токсикомания, таблетки
- гаджеты: игры, соц.сети, видео и т.п.
- самоповреждающее поведение
- неправильное питание: фастфуд, чипсы, газировка, энергетики, сладкое
- нарушение режима сна
- сексуальное просвещение



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

50 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

очно для школ,
а также любых
компаний, готовых
собрать детей
сотрудников



Арина
Миллер

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

Малик
Таукенов

тык

Видеовизитка

Врач-уролог,
врач
ультразвуковой
диагностики
Клиника МЕДСИ
на Пречистенке



Разговоры о здоровье и детях: как сохранить репродуктивное благополучие в паре?

Врач-репродуктолог — подробно расскажет о понятии репродуктивное здоровье, осознанном планировании рождения детей, о том, как совместить карьеру и деторождение и методах вспомогательной репродукции.

В рамках лекции вы узнаете:

- что такое репродукция
- как планировать и готовиться к деторождению
- понятие старшего репродуктивного возраста и его риски
- как образ жизни влияет на репродуктивное здоровье
- что такое отложенное материнство/отцовство
- что такое методы вспомогательной репродукции



Екатерина
Шульга

тык

Видеовизитка

Врач-
репродуктолог

КДЦ МЕДСИ
на Солянке

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ФОРМАТ

40 мин+ ответы
на вопросы

онлайн/очно



Каким родителем я хочу быть и каких детей хочу воспитать?

Когда в нашей жизни появляется ребенок, мы все чаще задумываемся над тем, какое будущее мы хотим для него, и что можем сделать, чтобы он стал - сильным, здоровым, счастливым.

На лекции мы поговорим:

- почему психологи так много уделяют внимания периоду детства, взрослению ребенка
- о влиянии родителей на детей, и детей - на родителей.
- разберем наиболее острые “проблемные точки” (гиперконтроль, отсутствие доверия, злоупотребление гаджетами) - почему они возникают и как их можно избежать
- о важности заботы и внимания к себе, о которых мы часто забываем, становясь родителями



Арина
Миллер

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ФОРМАТ

40 мин+ ответы
на вопросы

онлайн/очно



Буллинг в детских коллективах

Буллинг в детских коллективах традиционно рассматривался как часть «нормального» пути взросления. Верно ли так относиться к буллингу? Какие последствия для жертвы, агрессора и наблюдателя травли могут быть и что делать, если ваш ребенок оказался в одной из этих ролей?

На лекции вы узнаете:

- характерные черты и виды буллинга
- как действовать и куда обратиться за помощью и что делать, если ваш ребенок оказался втянут в травлю
- какие меры профилактики можно использовать и как минимизировать последствия травли для ребенка



Арина
Миллер

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ФОРМАТ

40 мин+ ответы
на вопросы

онлайн/очно



Леди босс: выход на работу после декрета

У многих молодых мам, возвращающихся на работу после декрета, возникает чувство тревоги, сопровождаемое множеством беспокойных мыслей. Как справиться с этими тревогами и почему счастье мамы напрямую влияет на счастье ребенка, расскажет практикующий медицинский психолог.

В рамках лекции мы:

- уделим внимание эмоциональному состоянию мамы и дадим рекомендации по восстановлению душевного равновесия
- обсудим, почему выход на работу может быть полезен как маме, так и ребенку
- разберем частые тревоги, с которыми сталкиваются молодые мамы: возвращение в коллектив, актуальность профессиональных навыков, возможность совмещать материнство и профессиональный рост
- поговорим о выстраивании личных и профессиональных границ – как сохранить баланс между работой, карьерой и семейной жизнью



Лидия
Жгун

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

ММЦ Мичуринский
проспект

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ФОРМАТ

40 мин+ ответы
на вопросы

онлайн/очно



Вирусы и бактерии: Супергерои или Злодеи?

Для детей

Мы часто слышим термины вирус и бактерия в нашей повседневной жизни, обычно мы слышим эти термины со ссылкой на болезни, вызванные ими. Однако, это – не единое понятие.

В рамках крайне актуальной лекции врач объяснит маленьким слушателям:

- в чем разница между вирусами и бактериями
- вред и польза от бактерий
- возможные пути заражения
- механизмы защиты от вирусов и бактерий

Врач преподносит материал простым и доступным языком, без непонятной терминологии и старается вовлекать маленьких слушателей в дискуссию после лекционной части.



Екатерина
Каредина

тык

Видеовизитка

Врач-детский
кардиолог,
Врач-аллерголог-
иммунолог,
Врач-педиатр

Детская
клиника МЕДСИ
в Благовещенском
переулке

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Питание школьника

Для родителей

Загрузка современных детей в школе очень интенсивная. И в таком ритме сохранить здоровье ребенка весь не простая задача. Сбалансированное питание играет большую роль в самочувствии ребенка и его продуктивности. Именно поэтому сегодня мы рассмотрим такую тему, как правильное питание школьника.

На лекции вы узнаете:

- как правильно организовать питание ребенка
- детская тарелка здорового питания
- как составить план питания на день
- основные ошибки в питании детей
- собираем ланч-бокс в школу
- формирование здоровых пищевых привычек



Марина
Воробьева

7.11.2023

Видеовизитка

Врач-диетолог

Клиника МЕДСИ
на Трифоновской

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн/очно



Путь к здоровью: от первых шагов к активной жизни

Для родителей

На лекции мы обсудим ключевые аспекты организации здорового образа жизни для детей. Мы рассмотрим важность правильного питания и режим дня, а также влияние отдыха на развитие ребенка. Особое внимание будет уделено организации спортивного досуга, которые помогают укрепить иммунитет и способствуют гармоничному физическому развитию.

В рамках лекции вы узнаете:

- как правильно организовать питание ребенка
- важность организации режима дня, отдыха
- особенности закаливания детей, организации спортивного досуга
- профилактика заболеваний и вакцинация
- реабилитация (восстановительное лечение)

Данная лекция будет полезна, в основном, родителям детей младшего возраста.



Екатерина
Каредина

тык

Видеовизитка

Врач-детский
кардиолог,
Врач-аллерголог-
иммунолог,
Врач-педиатр

Детская клиника
МЕДСИ в
Благовещенском
переулке

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ФОРМАТ

40 мин+ ответы
на вопросы

онлайн/очно



Вебинар для будущих родителей

Рождение ребенка – безусловно, счастливое событие, но вместе с этим и изменения, которые несут за собой определенный стресс. Как подготовиться к этому ответственному событию психологически, и как гормональный фон влияет на рождение ребенка – расскажут медицинский психолог и эндокринолог-диетолог. Вебинар предназначен для будущих родителей – не только мам, но и пап.

В рамках лекции мы:

- почему душевное равновесие каждого члена семьи важно учитывать при планировании беременности
- почему ребенок – это не способ решения семейных проблем, и почему важно установить гармонию в отношениях до его рождения
- как психологически подготовиться к родам
- какой спектр анализов необходимо сдать будущим родителям
- роль витаминов и минералов в планировании беременности
- роль микронутриентов в реализации благоприятного течения беременности и родов
- питание беременной женщины
- инсулинорезистентность во время беременности и гестационный сахарный диабет



Анастасия
Крючкова

тык

Видеовизитка

Врач-
эндокринолог-
диетолог

МЕДСИ

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн



Лидия
Жгун

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

ММЦ Мичуринский
проспект

Содержание

Раздел

Финансовое благополучие



Условия
бронирования



Почему мы ведёмся на уловки мошенников? Разбор психологии обмана

Мошенники не выбирают жертв по возрасту, полу или статусу — под удар может попасть каждый. Почему даже осторожные люди становятся их мишенями? Как эмоции и психологическое состояние влияют на нашу уязвимость?

На лекции разберём:

- Какие психологические приемы используют мошенники и почему они работают?
- В каком состоянии человек чаще всего поддается на обман?
- Как распознать мошеннические схемы в интернете, звонках и реальной жизни?
- Практические советы: что делать, чтобы защитить себя и близких?



Арина
Миллер

7.11.2024

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн/очно



Инвестиции в период высоких ставок

2024 год стал сложным испытанием для российского фондового рынка. Давление на акции оказывали такие факторы, как рост налоговой нагрузки, рост процентной ставки до исторического максимума, западные санкции и геополитическая нестабильность. В результате индекс IMOEX показал худший результат среди глобальных индикаторов, снизившись на 6,8% с начала года. При этом инфляция все еще не замедлилась, а курс рубля вновь девальвировался.

В этих сложных экономических условиях нужно комплексно подходить к формированию инвестиционного портфеля.

На лекции вы узнаете:

- О важности структурного подхода к инвестициям (аллокация активов, оценка рисков, портфельный подход и диверсификация)
- О текущей ситуации на фондовых рынках и прогнозах на 2025 год
- Какие инструменты стоит добавлять портфель. Тренды 2025 года: облигации с фиксированным и плавающим (флоатеры) купоном, замещающие облигации (валютная диверсификация), акции и денежный рынок
- Как это реализовать в сервисе МТС Инвестиции от МТС Банка



Евгений
Маслов



Руководитель
по развитию инвестиционного бизнеса в
партнерских
и клиентских каналах

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн



Личные виды страхования – защита и доход

Российский рынок страхования показал рекордные результаты в росте объемов продаж инвестиционного и накопительного страхования жизни по итогам 2024 года.

На лекции вы узнаете:

- Структура страховых продуктов – какие риски включают, как работают
- Как страховые продукты могут помочь сохранить сбережения и получить инвестиционный доход
- Какие подводные камни есть и на что нужно обращать внимание



Максим
Миронов



Бизнес-лидер, стрим страхование
и партнерские продукты

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн



Вклады – понятный инструмент сбережения

В последнее время ставки по вкладам сильно выросли, что позволяет получить значительный доход. Безопасно ли вкладывать свои средства в банки в текущей ситуации и как максимизировать свой доход в разных ситуациях?

Что будем обсуждать:

- Почему вклады по-прежнему являются основным способом сбережения средств?
- Что такое сложный процент
- Вклады и налоги, как считать
- Вклады vs Накопительные счета
- Страхование вкладов
- Стратегии сбережения с использованием вкладов



Андрей
Счастливым



Владелец продукта,
Команда «Вклады»

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ
онлайн



Дропперы: как не стать участником преступления

Дропперы — это не просто исполнители, а зачастую невинные жертвы сложных преступных схем. На нашей лекции вы узнаете, как распознать признаки потенциальной угрозы, какие действия могут привести к участию в незаконных операциях и как защитить себя.

от вовлечения. Мы расскажем о типичных сценариях, о том, как мошенники используют доверчивых людей, и дадим практические советы, чтобы не стать пешкой в чужой игре. Не дайте преступникам использовать вашу добросовестность — будьте бдительны и информированы.

На лекции вы узнаете:

- Кто такой дроппер
- Где и как ищут дропперов мошенники
- Что делают дропперы
- Кто интересуется вербовщиками
- Ответственность дропперов
- Что делать если вас втянули в дропперство
- Реальные кейсы



Анастасия
Бархатова

Банк *Тюндэи!*

Начальник
управления
развития
продуктов
и технологий

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн



Мария
Раднаева

Банк *Тюндэи!*

Управляющий
сетью офисов

В связи с большой востребованностью темы, информация о конкретном лекторе будет предоставлена за две недели до мероприятия. Возможны небольшие различия в наполнении лекции в зависимости от лектора



Мошеннические схемы: как не стать жертвой хитрых ловушек

Каждый день мошенники придумывают новые уловки, чтобы завладеть вашими денежными средствами и личной информацией. На этой лекции мы подробно разберем наиболее распространенные схемы мошенничества, научимся распознавать опасные признаки и избегать ловушек.

Вы узнаете, как вести себя при подозрительных звонках, письмах и предложениях, и какие меры предпринять, чтобы обезопасить свои финансы и личные данные. Защитите себя и своих близких — знания спасают от беды.

На лекции вы узнаете:

- популярные мошеннические схемы
- как распознать мошенников
- что необходимо предпринять, чтобы защитить себя и близких от мошенников
- социальная инженерия



Мария
Раднаева

Банк *Тойдэй!*

Управляющий
сетью офисов

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн



Екатерина
Тарасенкова

Банк *Тойдэй!*

Управляющий
сетью офисов

В связи с большой востребованностью темы, информация о конкретном лекторе будет предоставлена за две недели до мероприятия. Возможны небольшие различия в наполнении лекции в зависимости от лектора



Как защитить детей от мошенников

Защитить детей от мошенников — задача не из легких, ведь злоумышленники постоянно придумывают новые уловки. На этой лекции мы расскажем, как распознать опасные ситуации, в которых могут оказаться ваши дети, и какие меры предпринять, чтобы защитить их от интернет-мошенников.

Вы узнаете о простых, но эффективных правилах безопасного поведения, о том, как вести разговор с детьми о безопасности и как создать вокруг них защитный щит. Защищайте своих малышей — знания и бдительность важнее любой защиты.

На лекции вы узнаете:

- какие «сети» расставляют мошенники
- как правильно проявлять бдительность
- банковские карты для детей



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн

Анастасия
Бархатова

Банк *Тюндэи!*

Начальник
управления
развития
продуктов
и технологий



Екатерина
Тарасенкова

Банк *Тюндэи!*

Управляющий
сетью офисов

В связи с большой востребованностью темы, информация о конкретном лекторе будет предоставлена за две недели до мероприятия. Возможны небольшие различия в наполнении лекции в зависимости от лектора



Кредитная история: что важно знать и почему

Кредитная история — это не просто набор цифр, а важный показатель вашей финансовой дисциплины и ответственности. На этой лекции мы расскажем, почему кредитная история так важна для получения выгодных условий по кредитам, как она влияет.

на вашу кредитоспособность и какие ошибки могут навредить вашему рейтингу. Вы узнаете, как правильно формировать и поддерживать свою кредитную репутацию, а также что делать, если в вашей истории есть негативные записи. Управляйте своей кредитной историей — и она станет вашим надежным союзником в финансовых делах.

На лекции вы узнаете:

- что такое кредитная история и из чего она состоит
- почему важно знать свою КИ
- зачем она нужна
- как формируется кредитная история
- как исправить и улучшить кредитную историю



Анастасия
Бархатова

Банк *Тюндэн!*

Начальник
управления
развития
продуктов
и технологий

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн



Мария
Раднаева

Банк *Тюндэн!*

Управляющий
сетью офисов

В связи с большой востребованностью темы, информация о конкретном лекторе будет предоставлена за две недели до мероприятия. Возможны небольшие различия в наполнении лекции в зависимости от лектора



Кредитные программы: как понять условия и выбрать наиболее выгодный продукт

Кредитные программы — это не просто возможность взять деньги в долг, а инструмент для достижения ваших целей. На нашей лекции мы подробно расскажем о самых популярных видах кредитов, их условиях и требованиях.

Также мы поделимся советами, как выбрать наиболее выгодную программу и избежать ошибок, которые могут дорого обойтись. Сделайте свой финансовый путь безопасным и выгодным — знания помогут вам управлять кредитами без стресса.

На лекции вы узнаете:

- про кредитные продукты: оплата частями (BNPL), рассрочки, кредитные карты, займы, кредиты, POS-кредит
- чем отличаются эти разные виды кредитования физических лиц
- как правильно оценить условия и выбрать для себя
- от чего стоит отказаться, чтобы не загнать себя в долговую яму



Анастасия
Бархатова

Банк *Тюндэи!*

Начальник
управления
развития
продуктов
и технологий

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн



Мария
Раднаева

Банк *Тюндэи!*

Управляющий
сетью офисов

В связи с большой востребованностью темы, информация о конкретном лекторе будет предоставлена за две недели до мероприятия. Возможны небольшие различия в наполнении лекции в зависимости от лектора



Как приумножить и сохранить свои денежные средства

Стремитесь к финансовой независимости и стабильности? Тогда эта лекция — для вас! Мы подробно расскажем о том, как приумножить и сохранить свои деньги через правильный выбор вкладов, накопительных счетов и инвестиционных инструментов. Вы узнаете о преимуществах и возможных рисках каждого варианта, разберетесь, как работает страхование вкладов и почему оно важно. А главное — научимся правильно оценивать банковские предложения, чтобы выбрать наиболее выгодные и безопасные решения. Пусть ваши деньги работают на вас, а не наоборот!

На лекции вы узнаете:

- вклады, накопительные счета и инвестиции – риски и выгоды
- как работает страхование вкладов
- как правильно оценить выгодность предложений от банков
- что такое сложный процент и как он помогает в приумножении капитала



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн

Анастасия
Бархатова

Банк *Тойдэй!*

Начальник
управления
развития
продуктов
и технологий



Екатерина
Тарасенкова

Банк *Тойдэй!*

Управляющий
сетью офисов

В связи с большой востребованностью темы, информация о конкретном лекторе будет предоставлена за две недели до мероприятия. Возможны небольшие различия в наполнении лекции в зависимости от лектора



Самозапрет на кредиты

Мечтаете о спокойствии и финансовой ответственности? Тогда эта лекция — для вас! Мы подробно разберем, что такое самозапрет, как он работает, когда и как он вступает в силу. Узнаете о нюансах его установки и снятия, а также о том, как проверить его статус в любой момент. Мы расскажем, в каких случаях самозапрет помогает укрепить финансовую дисциплину и как правильно управлять этим инструментом, чтобы он служил вам, а не мешал. Сделайте свой путь к финансовой свободе более осознанным и безопасным.

На лекции вы узнаете:

- что такое самозапрет
- как установить или снять самозапрет
- особенности самозапрета
- когда вступает в силу самозапрет
- проверка самозапрета



Мария
Раднаева

Банк *Тойдэй!*

Управляющий
сетью офисов

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн



Екатерина
Тарасенкова

Банк *Тойдэй!*

Управляющий
сетью офисов

В связи с большой востребованностью темы, информация о конкретном лекторе будет предоставлена за две недели до мероприятия. Возможны небольшие различия в наполнении лекции в зависимости от лектора



Предельная долговая нагрузка: мифы или реальность

Хотите стать хозяином своих финансов? Эта лекция научит вас, что такое предельная долговая нагрузка, как она влияет на одобрение кредита и почему важно знать свою личную ПДН. Мы подробно расскажем о видах ПДН, о том, как правильно рассчитать свою доходность и подтвердить доход для банка. Вы узнаете, как определить свою допустимую сумму кредита и избежать перегрузки. Сделайте свой финансовый портфель более устойчивым и подготовленным к любым ситуациям — ведь знание своих возможностей — залог успешных и безопасных сделок.

На лекции вы узнаете:

- что такое предельная долговая нагрузка
- какая бывает ПДН
- как ПДН влияет на одобрение кредита
- зачем знать свою ПДН и как ее рассчитать
- как рассчитать свой доход и его подтвердить



Анастасия
Бархатова

Банк *Тойдэй!*

Начальник
управления
развития
продуктов
и технологий

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн



Екатерина
Тарасенкова

Банк *Тойдэй!*

Управляющий
сетью офисов

В связи с большой востребованностью темы, информация о конкретном лекторе будет предоставлена за две недели до мероприятия. Возможны небольшие различия в наполнении лекции в зависимости от лектора

Содержание

Раздел

Социальное благополучие



Условия
бронирования



Донорство костного мозга

Каждые 20 минут в РФ кому-то ставят онкогематологический диагноз. 10 000 человек ежегодно нуждаются в трансплантации костного мозга, но только 1800 получают эту процедуру. Причина - нехватка потенциальных доноров в национальном регистре. Тему донорства окружают страхи, мифы и недостаточное количество информации. Мало, кто знает, что Трансплантация Костного Мозга - это переливание компонентов крови. Эта процедура не требует изъятия органа из свиного мозга, не имеет ничего общего с ГОЛОВНЫМ МОЗГОМ.

- Что такое костный мозг и столовые клетки
- Самые распространенные заблуждения о трансплантации
- Как вступить в регистр потенциальных донор
- Как становятся реальным донором костного мозга
- Есть ли риски для здоровья при дотации столовых клеток

При бронировании лекций из раздела «Социальное благополучие» Вы даете свое согласие на упоминание вашей компании в СМИ (конкурсах и других мероприятиях) где будет указана информация об организации мероприятий для Вашей компании



Дарья Челышева

Врач-онколог,
Врач ультразвуковой
диагностики

КДЦ МЕДСИ
на Белорусской

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн

СТОИМОСТЬ

бесплатно



Всё о донорстве

Ежегодно донорство помогает спасти тысячи жизней

Кровь и её компоненты, органное донорство помогают спасать и возвращать к нормальной жизни пациентов в тяжелых состояниях. Донорство позволяет стать счастливыми родителями. Кто может стать донором? Существуют ли противопоказания? Как часто можно сдавать кровь и ее компоненты?

В рамках данной лекции мы обсудим:

- Историю донорства
- Как часто можно сдавать кровь и компоненты крови
- Необходимый перечень обследований перед донацией, рекомендации после сдачи крови
- Какие могут быть противопоказания для донации
- Привилегии доноров, как стать Почетным донором России

При бронировании лекций из раздела «Социальное благополучие» Вы даете свое согласие на упоминание вашей компании в СМИ (конкурсах и других мероприятиях) где будет указана информация об организации мероприятий для Вашей компании



Марина
Габидуллина

Врач-терапевт

МЕДСИ в Марьино

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн

СТОИМОСТЬ

бесплатно



Этика общения с людьми с инвалидностью

Если Вам предстоит общение с человеком с инвалидностью, полезно будет узнать о том, как сделать этот процесс комфортным для вас обоих.

Мы с детства слышим фразу «уступайте места инвалидам» в общественном транспорте, и поэтому весьма уверенно встаем, предлагая присесть человеку на костылях. Это хороший пример того, как знание может помочь нам разрушить барьер между людьми с инвалидностью и людьми без нее.

В этой лекции мы разберем простые правила, которые добавят Вам уверенности в общении:

- с людьми, имеющими трудности в передвижении
- со слабовидящими и незрячими
- с людьми, имеющими затруднения в речи
- с глухими и слабослышащими
- с людьми с ментальной и психической инвалидностью

При бронировании лекций из раздела «Социальное благополучие» Вы даете свое согласие на упоминание вашей компании в СМИ (конкурсах и других мероприятиях) где будет указана информация об организации мероприятий для Вашей компании



Лидия
Жгун

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

ММЦ Мичуринский
проспект

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

40 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн

СТОИМОСТЬ

бесплатно

Содержание



Социальное
благополучие



Условия
бронирования



Радость помощи другим

Исследование 2006 года показало, что, когда люди участвуют в благотворительности, это активирует области мозга, связанные с удовольствием, социальными связями и доверием.

Альтруистические поступки дают много эмоциональных преимуществ, например, снижение уровня стресса, тревоги, апатии. Благотворительность улучшает наше настроение, эмоциональный фон и действует, как форма терапии.

На вебинаре мы поговорим о психологических преимуществах и положительном влиянии помощи другим.

При бронировании лекций из раздела «Социальное благополучие» Вы даете свое согласие на упоминание вашей компании в СМИ (конкурсах и других мероприятиях) где будет указана информация об организации мероприятий для Вашей компании



Арина
Миллер

тык

Видеовизитка

Медицинский
психолог

Клиника МЕДСИ
в Красногорске

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

45 мин+ ответы
на вопросы

ФОРМАТ

онлайн

СТОИМОСТЬ

бесплатно

Содержание



ВЕБИНАРЫ И ВОРКШОПЫ МЕДСИ + Ясно

Условия
бронирования



Ясно — надежный партнер с экспертизой в психотерапии и готовой инфраструктурой для масштабирования

4 600+

база психологов

Самая крупная база практикующих психотерапевтов на рынке СНГ обеспечивает широкий выбор специалистов под разные запросы сотрудников

→ Строгий отбор и контроль качества:

- 3+ лет опыт, 500+ часов работы в подходе, оценка
- психотерапевтического мышления
- регулярный мониторинг оценок и отзывов клиентов
- этическая комиссия
- из 100% кандидатов — только 3% становятся психологами Ясно

→ Уникальный алгоритм подбора психолога:

1. Под запрос сотрудника;
2. При помощи искусственного интеллекта (в разработке).

→ Поддержка сотрудников 24/7:

- Специалисты с психологическим образованием.

Доверие корпоративных клиентов

350+

компаний уже работают с Ясно, высокий уровень продлений контрактов

90 000+

охвачено сотрудников

→ Гибкость и кастомизация

Быстро адаптируемся под задачи партнера:

- доработка текущих решений
- разработка кастомных программ
- скорость запуска и соответствие задачам клиента

Помогаем бизнесу достигать результатов, а сотрудникам чувствовать себя лучше

Вебинары и воркшопы

- Адаптация, мотивация, самооценка
- Коммуникация, конфликты
- Выгорания, стресс, тревога
- Обратная связь
- Личная эффективность

700

Проведенных вебинаров
и воркшопов

85%

NPS

33000

Сотрудников больше
узнали о ментальном
здоровье

550

Компаний-партнёров
заботятся о своих
командах

Зачем компаниям обучающие вебинары

- Поддержка доступная каждому
- Культура заботы и доверия в команде
- Профилактика выгорания
- Развитие soft и self-skills
- Увеличить вовлеченность 1-1 терапии
- Системный подход к благополучию

Поддержка сотрудников

Темы вебинаров



Блок 1. Повышение эффективности и устойчивости сотрудников.

Как помочь сотрудникам сохранять баланс

1. Коммуникация, конфликты
2. Нет выгоранию: как позаботиться о себе на работе
3. Как управлять стрессом в динамичной среде
4. Тревога в работе и жизни: как справиться?
5. Принципы зрелой коммуникации
6. Стресс и выгорание: как сохранить устойчивость

Все темы доступны в формате вебинаров на 1,5 часа и воркшопов на 3 часа

Вебинар

Work Life Bland: Как хорошо работать, но успевать жить

Задача

Помочь участникам по-новому взглянуть на баланс между работой и жизнью, научиться управлять энергией и ресурсами, чтобы сохранять устойчивость и удовольствие от работы.

Структура

1. Почему концепция work-life balance больше не работает
2. Четыре сферы жизни: работа, здоровье, отношения, смыслы
3. Как конфликты и несоответствие ценностей влияют на распределение энергии
4. Ресурсы и источники радости: где искать и как восстанавливать
5. Практика: составление личной карты ресурсов

Практики и инструменты

- Модель четырёх сфер жизни (по Носсрату Пезешкиану)
- Самодиагностика распределения энергии
- Работа с ценностями и внутренними конфликтами
- Упражнение «Моя карта ресурсов»
- Подход «Отдых не от, а для» — как восстанавливаться осознанно

Результат для участников

- Поймут, почему традиционный баланс «работа-жизнь» не работает в современном мире
- Осознают, как их ценности и убеждения влияют на уровень энергии
- Получат конкретные инструменты для восстановления и укрепления ресурсов
- Сформируют личную систему «энергетического баланса» и действий для устойчивости

Вебинар

Нет выгоранию: как позаботиться о себе на работе

Задача

Помочь сотрудникам распознать признаки эмоционального выгорания у себя и коллег, понять причины его возникновения и научиться восстанавливать ресурс.
Развить осознанность и навык заботы о своём ресурсе как элементе профессиональной устойчивости.

Структура

1. Что такое выгорание и как его распознать — обсуждаем признаки и стадии выгорания, отличия усталости от истощения
2. Причины и механизмы выгорания — исследуем внутренние и внешние факторы, которые приводят к истощению
3. Практика самодиагностики — участники определяют собственные признаки и стадии выгорания
4. Профилактика выгорания — обсуждаем личные стратегии заботы о себе, восстановления и поддержания баланса

Практики и инструменты

- Самодиагностика состояния (оценка уровня выгорания по шкале 0–10)
- Индивидуальное упражнение «Что меня наполняет и что истощает»
- Разбор признаков выгорания в четырех сферах: телесной, поведенческой, когнитивной и эмоциональной
- Групповое обсуждение профилактических стратегий

Результат для участников

- Осознают собственные признаки и стадии выгорания
- Поймут причины, запускающие эмоциональное истощение
- Освоят конкретные техники восстановления ресурса и профилактики выгорания
- Поймут, как замечать и экологично реагировать на состояние коллег
- Поймут, как формировать бережное отношение к себе и команде и укреплять культуру психологической безопасности

Вебинар

Как управлять стрессом и сохранять ресурс в динамичной среде

Задача

Помочь участникам понять и развить навык самодиагностики и освоить техники, помогающие снижать напряжение, восстанавливаться и поддерживать ресурсное состояние.

Структура

1. Что такое стресс и почему его невозможно избежать
2. Здоровый цикл стресса: от активации до восстановления
3. Эустресс и дистресс — где грань между пользой и выгоранием
4. Как замечать признаки стресса в теле, эмоциях и поведении
5. Телесные и ментальные способы самопомощи
6. Модель «стресс-сёрфинга»: как распознавать свои потребности и управлять энергией стресса

Практики и инструменты

- Самодиагностика симптомов стресса (телесные, поведенческие, ментальные)
- Телесные практики: дыхание, замедление, голос, движение
- Модель «Стресс-сёрфинг»: 4 шага (заметить → поймать → использовать → восстановиться)
- Работа с потребностями: как понимать, что за эмоцией стоит неудовлетворённая ценность
- Алгоритм «Факт — Мысль — Ощущение — Эмоция» для отслеживания состояния

Результат для участников

- Поймут, как работает стресс и чем отличается здоровое напряжение от истощения
- Осознают свои стрессовые триггеры и телесные сигналы
- Освоят техники быстрого восстановления и снижения напряжения
- Научатся использовать стресс как источник энергии и роста
- Сформируют индивидуальные способы заботы о себе в стрессовых ситуациях

Вебинар

Тревога в работе и жизни - как справиться?

Задача

Помочь участникам понять природу тревоги, научиться различать тревогу и страх, распознавать свои реакции и управлять состоянием в моменты неопределённости. Вебинар направлен на развитие эмоциональной устойчивости и осознанности, чтобы тревога перестала мешать, а стала сигналом к действию.

Структура

1. Что такое тревога и почему она возникает
2. Чем тревога отличается от страха
3. Симптомы тревоги: телесные, поведенческие, ментальные, коммуникационные
4. Почему тревога — это остановленное возбуждение
5. Алгоритм работы с тревогой: от осознания к действию
6. Практика перевода тревоги в страх и поиск конкретных шагов для восстановления контроля

Практики и инструменты

- Самодиагностика тревоги по четырём уровням: тело, поведение, мысли, коммуникации
- Телесная практика восстановления опоры: дыхание, расслабление, внимание к телу
- Метод «перевода тревоги в страх» — поиск конкретного объекта и действий
- Рефлексивные вопросы: «Чего я боюсь?», «Чего хочу?», «Что могу сделать?»
- Упражнение по перенаправлению энергии тревоги в конструктивное действие

Результат для участников

- Осознают, что тревога — естественная часть жизни, а не признак слабости
- Научатся распознавать свои тревожные сигналы и управлять ими
- Получат практические инструменты, чтобы снижать напряжение и возвращать себе чувство контроля
- Смогут направлять энергию тревоги в действие, а не в внутреннее выгорание

Вебинар

Принципы зрелой коммуникации

Задача

Помочь участникам научиться выстраивать экологичную, зрелую коммуникацию — такую, где есть уважение, ясность и ответственность с обеих сторон. Разобраться, почему в общении мы иногда становимся «Родителями» или «Детьми» и как осознанно возвращаться в позицию «Взрослого», чтобы снизить напряжение и повышать эффективность диалога в команде.

Структура

1. Что такое зрелая коммуникация и чем она отличается от реактивной
2. Модель трёх ролей Эрика Бёрна: Родитель — Ребёнок — Взрослый
3. Как мы «попадаем» в неосознанные роли и какие эмоции ими управляют
4. Ключевые маркеры позиции Взрослого: факты, вопросы, договорённости
5. Практика «Я-сообщений» — как говорить о себе, не обвиняя другого
6. Алгоритм возвращения в состояние Взрослого через тело и дыхание

Практики и инструменты

- Диагностика своих коммуникативных ролей и привычных сценариев
- Упражнения на возвращение в состояние Взрослого через осознанность тела и дыхание
- Разбор реальных рабочих кейсов (конфликт, обратная связь, контроль сроков)
- Освоение формата Я-сообщений: факт → чувство → объяснение → желание → намерение
- Формирование навыка конструктивных договорённостей и уважительного диалога

Результат для участников

- Научатся замечать, из какой роли говорят — Родителя, Ребёнка или Взрослого
- Освоят инструменты, которые помогают сохранять уважительный тон даже в сложных ситуациях
- Станут увереннее в коммуникациях и переговорах, снизят уровень конфликтности
- Смогут строить культуру открытости и доверия в команде

Вебинар

Стресс и выгорание: как сохранить устойчивость?

Задача

Помочь сотрудникам лучше понять природу стресса и выгорания, научиться раньше замечать сигналы перегрузки и освоить простые способы восстановления ресурса в условиях высокой рабочей нагрузки. Вебинар направлен на развитие личной устойчивости и поддержание работоспособности без истощения.

Структура

1. Что такое стресс и как он работает: физиология и психология реакции на нагрузку
2. Цикл стресса: как организм реагирует на угрозу и почему важно завершать цикл восстановления
3. Связь уровня стресса и продуктивности
4. Что такое выгорание и как оно развивается
5. Стадии выгорания: от энтузиазма до истощения
6. Основные факторы, которые усиливают риск выгорания в работе
7. Как вовремя заметить тревожные сигналы и поддержать себя

Практики и инструменты

- Определение собственных сигналов стресса и ранних признаков перегрузки
- Работа с потребностями: как находить более экологичные способы их удовлетворять
- Планирование нагрузки с учётом фаз восстановления
- Практика «маленьких шагов» для снижения давления и перфекционизма
- Подходы к организации отдыха и восстановлению энергии
- Инструменты самоподдержки в периоды высокой нагрузки

Результат для участников

- Сформируют понимание, как формируется стресс и почему он может приводить к выгоранию
- Научатся распознавать собственные стадии перегрузки
- Научатся определять факторы, усиливающие выгорание в работе
- Соберут чек-лист простых практик для восстановления энергии и поддержания устойчивости
- Поймут, как сформировать бережное отношение к собственному ресурсу и рабочей нагрузке

Поддержка сотрудников

Темы вебинаров



Блок 2.

Развитие soft skills и командного взаимодействия

Как улучшить коммуникацию и психологический климат в команде

- 7. 5 шагов говорить так, чтобы вас слышали
- 8. Фидбек без барьеров: как давать обратную связь
- 9. Как обсуждать сложные вопросы, работая в распределённой команде
- 10. Психологическая безопасность: как она влияет на эффективность и благополучие
- 11. Как решать конфликты в команде и сохранять отношения

Все темы доступны в формате вебинаров
на 1,5 часа и воркшопов на 3 часа

Коммуникации в команде — одна из основ, на которой строится ее благополучие и устойчивость.
Как поддерживать друг друга и помочь коллеге в непростой/стрессовой ситуации?
Как доносить свою мысль так, чтобы она действительно была услышана?

Как создавать отношения в команде, на которые ее члены смогут опираться?
Проверенным инструментом для решения этих и других важных задач является 5-ти ступенчатая стратегия коммуникации.

Это простой, отлаженный и признанный бизнесом алгоритм, который поможет участникам диалога провести его продуктивно.

С какими результатами уйдут участники

- Закрепят условия и навыки для коммуникации, с которыми познакомились на прошлой встрече
- Изучат практический инструмент: пять шагов продуктивного разговора
- Разберут на практических примерах участников каждый из этапов
- Определят, где и в каких ситуациях использовать изученный инструмент эффективных коммуникаций

Вебинар

Как давать обратную связь уверенно и бережно

Задача

Помочь сотрудникам научиться давать обратную связь так, чтобы она была услышана, воспринималась спокойно и становилась инструментом улучшений, а не причиной напряжения и избегания. Разобраться, почему ОС бывает сложной, как снизить эмоциональный градус разговора и как создавать атмосферу, в которой можно говорить открыто — и при этом поддерживать друг друга.

Структура

1. Зачем нужна обратная связь
2. Почему давать обратную связь сложно всем
3. Психологическая безопасность
4. Как говорить так, чтобы вас слышали
5. Баланс прямоты и бережности

Практики и инструменты

- Чек-лист условий, при которых обратная связь воспринимается спокойно (контекст, цель, формат, эмоциональное состояние).
- Мини-диагностика «что мешает мне говорить честно».
- Алгоритм подготовки к разговору — цель → факты → чувства → фразы → формат
- Инструменты Рихар по работе с ошибками — как сохранять культуру поддержки
- Баланс прямоты и любезности — как находить «серединку»
- Практика называния эмоций — своих и предполагаемых у собеседника
- Практика «экологичного разговора»

Результат для участников

- Научатся анализировать свои реакции в оценочных и сложных разговорах
- Поймут, как давать обратную связь спокойнее и увереннее
- Создадут формулировки, которые помогут услышать суть, а не «укол»
- Научатся снижать напряжение в общении, даже если тема непростая
- Поймут, как сохранять отношения и одновременно говорить честно
- Освоят простой алгоритм ОС уже в следующих рабочих разговорах

Вебинар

Почему сложно принимать обратную связь

Задача

Помочь сотрудникам разобраться, почему принятие обратной связи вызывает сильные эмоции — от стыда до раздражения, — и научиться воспринимать её спокойно, осознанно и конструктивно. Вебинар помогает увидеть природные механизмы, которые включаются в момент получения оценки, и освоить способы, как превращать ОС в инструмент развития, а не в источник стресса.

Структура

1. Почему обратная связь важна
2. Почему принимать обратную связь сложно
3. Условия, которые делают ОС безопасной
4. Зоны «Окна Джохари»
5. Как принимать обратную связь экологично
6. Как запрашивать обратную связь
7. Как поддержать себя, если обратная связь задела

Практики и инструменты

- Самодиагностика своих чувств во время получения обратной связи
- Разбор Окна Джохари — определение своей слепой, скрытой и открытой зон
- Алгоритм принятия ОС: эмоции → интерпретации → факты → реальность
- Мини-практика локализации обратной связи: что именно оценивается
- Практика поддержки себя: фокус на сильных сторонах, нормализация «неидеальности»
- Упражнение на поиски поддерживающего окружения

Результат для участников

- Поймут, почему обратная связь может быть болезненной и что именно её усложняет
- Научатся замечать свои эмоции и снижать их интенсивность в момент разговора
- Поймут, как отделять факты от интерпретаций и реагировать спокойнее
- Узнают, как прояснять и запрашивать обратную связь так, чтобы она была полезной
- Сформулируют восприятие ОС как инструмента для развития, а не угрозу
- Поймут, как обеспечить больше устойчивости и опоры в рабочих взаимодействиях

Вебинар

Как обсуждать сложные вопросы работая в распределенной команде

Задача

Вебинар помогает руководителям и членам распределённых команд научиться вести сложные разговоры онлайн: давать обратную связь, разрешать конфликты, прояснять ожидания и сохранять доверие в команде. Основная цель — повысить психологическую безопасность и качество коммуникаций в удалённой среде.

Структура

1. Почему разговоры бывают сложными — что делает коммуникацию напряжённой и как на это влияет формат удалёнки
2. Психологическая безопасность — как её диагностировать и укреплять в команде
3. Эмпатия и доверие — как понимать состояние другого и выстраивать контакт
4. Конфликты и дистанция — что мешает прояснять, а не избегать
5. Инструмент 5 шагов эффективного диалога — универсальный алгоритм, помогающий провести сложный разговор конструктивно

Практики и инструменты

- Диагностика уровня психологической безопасности в команде
- Алгоритм 5 шагов эффективного диалога: выслушать, прояснить, поддержать, поделиться, сформулировать действия
- Техники активного слушания и эмпатического отклика
- Мини-чеклист для подготовки к разговору: цели, состояние, контекст
- Ежедневные практики для поддержания открытой коммуникации в онлайн среде

Результат для участников

- Научатся проводить сложные разговоры конструктивно, даже на дистанции
- Сформируют навыки эмпатичного слушания и корректной обратной связи
- Поймут, как укреплять доверие и снижать уровень напряжения в команде
- Освоят инструмент, который поможет создавать безопасную атмосферу для обсуждения ошибок и роста
- Повысится качество коммуникации и устойчивость команды в условиях удалённой работы

Вебинар

Безопасная среда для коммуникаций

Внедрить навыки эффективных коммуникаций возможно только в той среде, которая к этому готова. Если уровень психологической безопасности в команде невысок, открыто делиться своими мыслями и вступать в конструктивные конфликты может быть опасно для сотрудников. Как создать безопасную среду и какие шаги необходимы для продуктивной коммуникации — разберёмся на встрече с психологом.

Спойлер: сами сотрудники могут влиять на уровень безопасности среды и улучшать её каждый день.

Чему научатся участники

- Узнают, почему возникают сложности в коммуникации
- Обсудят, что такое психологическая безопасность в команде и как её создать
- Рассмотрят эмпатию как способность распознавать свои чувства и прислушиваться к чувствам партнёра по коммуникации
- Определят, что они хотят и могут изменить на данном этапе. Сделаем акцент на том, что каждый сотрудник несёт ответственность за конструктивное общение в команд



МЕДСИ | ЯСНО

Вебинар

Саморегуляция эмоций: как сохранять спокойствие в сложных рабочих ситуациях

Задача

Помочь участникам развить навык саморегуляции и осознанного управления своими эмоциями в рабочих и личных ситуациях. Вебинар направлен на формирование зрелой эмоциональной реакции, обучение навыкам понимания своего состояния и экологичного выражения эмоций в общении с коллегами и клиентами.

Структура

1. Что такое эмоции и зачем они нужны: сигнальная, побудительная и коммуникативная функции
2. Как распознавать свои эмоции и понимать, что с вами происходит
3. Взаимосвязь эмоций и тела: телесные сигналы усталости, тревоги, стресса
4. Техники саморегуляции: дыхание, внимание к телу, заземление, наблюдение за собой
5. Практика «Факт — Мысль — Ощущение — Эмоция»: как осознавать и называть свои состояния
6. Коммуникация без обвинений: техника «Я-сообщений» и её роль в создании зрелого диалога

Практики и инструменты

- Самодиагностика эмоционального состояния через телесные и когнитивные сигналы
- Телесные техники снижения напряжения: дыхание, заземление, движение
- Алгоритм «Стоп — Осознай — Действуй» для управления реакцией в моменте
- Модель «Я-высказывания» — способ говорить о своих чувствах без конфликта.
- Практика осознанного наблюдения за эмоциями невысокой амплитуды

Результат для участников

- Осознают свои эмоциональные состояния и научатся управлять ими в реальном времени.
- Научатся снижать уровень реактивности и эмоционального выгорания
- Освоят навыки зрелой, экологичной коммуникации без обвинений и напряжения.
- Поймут, как поддерживать устойчивость даже в стрессовых ситуациях

Поддержка сотрудников

Темы вебинаров

Блок 3. Поддержка в период изменений

Как помочь сотрудникам адаптироваться и сохранять устойчивость

12. Где найти силы двигаться дальше во время перемен

13. Психология изменений: как сохранить опору в условиях турбулентности

14. Почему перфекционисты откладывают задачи и выгорают — и что с этим делать

15. Синдром самозванца: как перестать обесценивать свои успех

Все темы доступны в формате вебинаров на 1,5 часа и воркшопов на 3 часа

Вебинар

Где найти силы двигаться дальше во время перемен?

Задача

Помочь участникам понять, как сохранять внутреннюю устойчивость и энергию в периоды изменений.

Разобраться, что такое стресс с точки зрения психологии, как он работает, и какие ресурсы помогают не только адаптироваться, но и использовать перемены во благо.

Структура

1. Почему изменения вызывают стресс и сопротивление
2. Как работает здоровый цикл стресса — от активации до восстановления
3. Типичные ошибки, усиливающие стресс: фантазии, ожидания, избыточный контроль
4. Где искать силы: четыре категории ресурсов по Носсрату Пезешкиану
5. Практика: инвентаризация личных ресурсов — что уже поддерживает, а что требует внимания
6. Принципы взаимодействия со своей «внутренней батареей»: баланс, восстановление, расширение резерв

Практики и инструменты

- Самодиагностика: определение своей фазы цикла стресса
- Упражнение «Инвентаризация ресурсов» — выявление источников поддержки в четырёх сферах: физической, социальной, профессиональной, духовной
- Техника «малых шагов» по восстановлению энергии
- Осознанная работа с фантазиями, усиливающими стресс
- Принципы бережного обращения с энергией и планирования восстановления

Результат для участников

- Поймут, как работает стресс и почему он не всегда вреден
- Научатся вовремя замечать признаки истощения и восстанавливать силы
- Сформируют личную карту ресурсов и стратегию их поддержки
- Освоят подход к жизни в изменениях с позиции гибкости, устойчивости и заботы о себе

Вебинар

Психология изменений: как сохранить опору в условиях турбулентности

Задача

Помочь сотрудникам научиться спокойнее относиться к переменам, понимать собственные реакции на стресс и выстраивать к ним устойчивую стратегию. Участники узнают, как трансформировать чувство неопределенности в осознанные действия и как использовать изменения во благо, а не во вред себе и команде.

Структура

1. Почему изменения даются нам трудно: биологические и психологические причины сопротивления переменам
2. Стресс как естественная реакция на изменения: здоровый цикл стресса и его роль в адаптации
3. Как стать инициатором перемен: страх ошибки, нехватка пространства для экспериментов, низкая вера в себя
4. Искусство маленьких шагов: как развивать гибкость и формировать устойчивость к новому
5. Инструменты самоподдержки: как сохранять энергию, регулировать состояние и возвращать контроль в моменты неопределенности

Практики и инструменты

- Самодиагностика состояния и осознанная работа с реакцией «бей-бег-замри»
- Упражнение на поиск «зоны обучения» — пространство, где ошибки становятся частью роста
- Техники переосмысления страха ошибок через любопытство и благодарность
- Метод «маленьких шагов» — практическая модель для внедрения устойчивых изменений без выгорания

Результат для участников

- Поймут, как работает психика в период перемен и что помогает пройти их мягче
- Освоят навык управления собственным стрессом и энергией во время изменений
- Научатся формировать осознанное отношение к ошибкам как к обратной связи и инструменту роста
- Поймут, как обрести способность быть автором, а не жертвой изменений

Вебинар

Почему перфекционисты откладывают задачи и выгорают — и что с этим делать

Задача

Помочь сотрудникам увидеть, как перфекционизм влияет на эффективность, стресс и выгорание, и дать работающие инструменты, чтобы снизить давление на себя, уменьшить прокрастинацию и устойчиво достигать результатов без потери энергии

Структура

1. Что такое перфекционизм и откуда он берётся
2. Как перфекционизм запускает выгорание и прокрастинацию
3. Эго, самооценка и внутренний критик
4. Как справиться с перфекционизмом
5. Практики и разборы на примерах участников

Практики и инструменты

- Поддерживающее письмо себе — способ снизить внутреннее давление и вернуть контакт с «достаточностью»
- Разбор внутренних установок перфекциониста — фразы, которые запускают тревогу и самокритику
- Модель двух намерений — переход от «хочу быть классным» к «хочу сделать хорошо и принести пользу»
- Практика фокусировки на результате, а не на себе — инструмент снижения тревоги и ускорения действий
- Анализ цепочки «перфекционизм → страх ошибки → прокрастинация / выгорание» — осознание точек входа для изменений

Результат для участников

- Поймут, почему перфекционизм — это не про качество, а про самокритику и страх быть «недостаточным»
- Узнают, как именно перфекционизм запускает прокрастинацию и выгорание
- Научатся замечать свои триггерные фразы и переключать внутренний диалог
- Освоят инструменты, которые помогают снизить давление на себя и легче входить в задачи
- Увидят, как работать так, чтобы сохранять энергию и двигаться к результатам без самосаботажа
- Сформируют собственные стратегии работы с перфекционизмом — конкретные и применимые

Вебинар

Синдром самозванца: как перестать обесценивать свои успехи

Задача

Помочь участникам понять природу синдрома самозванца, увидеть, как он проявляется в поведении и мышлении, и научиться поддерживать себя, не обесценивая собственные достижения.

Структура

1. Как формируется синдром самозванца и почему он связан с отношением к себе
2. Личные и социальные причины — от перфекционизма до культур сравнения
3. Пять типичных ролей «самозванцев» и как они мешают нам развиваться
4. Как выйти из состояния внутреннего критика и вернуться к взрослой позиции
5. Роль благодарности — как признание своих и чужих успехов помогает укрепить уверенность
6. Практики самоподдержки и бережного отношения к себе

Практики и инструменты

- Упражнение «Моя роль самозванца» — осознание своих триггеров и сценариев
- Практика благодарности — себе и коллегам
- Техника «Поддерживающее письмо себе»
- Алгоритм переработки ошибок: как превращать неудачи в обратную связь
- Осознание перехода из «детской» позиции во «взрослую»

Результат для участников

- Осознают свои паттерны самокритики и перфекционизма
- Научатся замечать и останавливать обесценивание себя
- Поймут, как благодарность влияет на уверенность и зрелость
- Получат инструменты для формирования устойчивого самоуважения
- Снизят уровень внутреннего напряжения и тревоги, связанного с самооценкой

Поддержка сотрудников

Темы вебинаров

Блок 4. Рост и развитие личности

Как развивать внутренние опоры, уверенность и мотивацию

16. Как управлять своей мотивацией

17. Психология — просто модный тренд или способ сделать жизнь лучше?

18. Привычка — маленький шаг к благополучию

19. Как извлекать пользу из обратной связи: развиваться, а не защищаться

Все темы доступны в формате вебинаров
на 1,5 часа и воркшопов на 3 часа

Вебинар

Как управлять своей мотивацией?

Задача

Помочь сотрудникам понять, из чего складывается мотивация, почему она нестабильна и что можно сделать, чтобы удерживать её на комфортном уровне. Участники увидят, какие факторы реально влияют на желание работать и развиваться, и освоят инструменты для поддержания устойчивого интереса к задачам, даже когда есть тревога, страхи или снижение энергии

Структура

1. Разбираем, как работает мотивация, какие факторы на неё влияют, почему она «плавает» и что в этом процессе можно контролировать
2. Исследуем ключевые вопросы, на которых держится фундамент мотивации: Зачем? С кем? Чем? Как?
3. Обсуждаем, как страх и избегание снижают эффективность, а стремление «к» развивает. Учимся различать свои механизмы и находить опоры.
4. Разбираем, чем отличается страх от тревоги, почему неопределённость снижает мотивацию и как перевести тревогу в управляемый страх.
5. Собираем инструменты, которые помогают удерживать мотивацию в динамике и не терять темп на дистанции

Практики и инструменты:

- Диагностика собственной мотивации, оценка текущей ситуации
- Выявление слабого звена мотивации
- Анализ блока, который больше всего «провисает» и влияет на снижение энергии
- Разбор мотивации «от» и «к» на реальной цели. Перевод внутреннего диалога из избегания в движение вперёд
- Техника перевода тревоги в страх
- Техника возвращения себе контроля над процессом. Осознание рычагов влияния и формирование личной стратегии действия

Результат для участников:

- Разберутся, как устроена мотивация и почему её уровень постоянно меняется.
- Определят свои личные рычаги влияния - что можно делать, чтобы поддерживать интерес к задачам.
- Поймут, где именно «ломается» мотивация: в целях, в поддержке, в навыках или в стратегии
- Узнают, как страх и тревога влияют на желание действовать - и что с этим можно делать.
- Сделают свою реальную цель более понятной и мотивирующей.
- Получат конкретную систему шагов, которая помогает удерживать мотивацию на стабильном уровне

Вебинар

Психология - просто модный тренд или способ сделать жизнь лучше?

Задача

Помочь сотрудникам разобраться, что стоит за популярными «психологическими» терминами, научиться отличать реальные инструменты от трендовых ярлыков и понять, как психология может поддержать в работе, в карьере и в личной жизни, как психология может поддержать в работе, в карьере и в личной

Структура

1. Почему психология стала модным трендом – и какие риски за этим стоят
2. Локус контроля: как он влияет на рабочие решения, ответственность и самочувствие
3. Роли «жертва – агрессор -спасатель» в коммуникации и на работе
4. Что эмоции «делают» с нами на рабочем месте: краткая физиология
5. Поддержка и саморегуляция: что реально работает

Практики и инструменты:

- Мини-диагностика своего локуса контроля
- Проверка «крайностей» в ответственности: что я контролирую, а что – нет
- Карта эмоций: упражнение на распознавание низкоамплитудных эмоций
- Простые телесные техники для управления состоянием (дыхание, заземление, поза)
- Личный чек-лист взрослой позиции в общении

Результат для участников:

- Поймут, как «модные» психологические термины искажают реальность и мешают себе помогать
- Научатся замечать, в какой роли оказываются в рабочих взаимодействиях
- Смогут лучше управлять эмоциями и состоянием в стрессовых днях
- Увидят, как осознанность и грамотная самоподдержка влияют на карьеру, выборы и устойчивость
- Сформируют базовые, но рабочие инструменты для заботы о себе на работе

Вебинар

Привычка – маленький шаг к благополучию

Задача

Помочь сотрудникам понять, как работают привычки, почему изменения даются так непросто и как выстраивать новые устойчивые действия без давления самокритики и нереалистичных ожиданий. Участники научатся создавать маленькие шаги, которые постепенно улучшают их состояние, энергию и качество жизни

Структура

1. Разбираем почему вокруг привычек так много внимания. Как привычки влияют на чувство контроля, стабильности предсказуемости
2. Как формируются привычки
3. Шесть стадий изменений
4. Почему привычка должна опираться на реальный дефицит энергии, а не на чужие ожидания.
5. Как определить, какую маленькую привычку внедрить первой.
6. На что опираться при выборе: ценности, ресурсность, баланс
7. Инструменты, которые помогают удерживать изменения

Практики и инструменты:

- Самодиагностика по ромбу Пешишяна - определение сферы больше всего нуждается в поддержке
- Упражнение на выбор одной привычки - сфокусированная работа с реальной задачей
- Анализ своих стадий изменений - где я сейчас и что мешает двигаться
- Техника «минимум / 100% / максимум» - как поддерживать регулярность без выгорания
- Создание микрошага — превращение большой цели в действие длиной в 2 минуты
- План поддерживающих действий — окружение, ритуалы, напоминания, опоры

Результат для участников:

- Поймут, как на самом деле формируются привычки - без давления, сроков и иллюзий «волевой силы».
- Разберут, на какой стадии изменений они находятся и что необходимо для движения дальше
- Научатся опираться на ценности и реальные жизненные дефициты
- Сформируют одну конкретную привычку, которую можно внедрить уже завтра
- Получат набор инструментов, которые помогают удерживать новые действия в долгую
- Поймут, как маленькие шаги постепенно увеличивают ресурс, снижают стресс и улучшают качество жизни

Вебинар

Как извлекать пользу из обратной связи: развиваться, а не защищаться

Задача

Помочь участникам переосмыслить восприятие оценки — из источника тревоги и уязвимости в инструмент профессионального роста и внутренней устойчивости. Научиться использовать обратную связь как ресурс для саморазвития и улучшения рабочих отношений

Структура

1. Оценка как ресурс: зачем она нужна, как помогает развиваться и учиться
2. Почему нам трудно принимать оценку: влияние прошлого опыта и самооценки
3. Как научиться быть устойчивым к оценкам: роль осознанности и внутренней опоры
4. Практикум по обработке обратной связи: пошаговая работа с чувствами, мыслями и потребностями
5. Из страха — в развитие: как перевести полученную оценку в цели и действия

Практики и инструменты

- Диагностика личного отношения к оценке.
- Осознание эмоциональных реакций (стыд, злость, страх, обида)
- Методика «три шага к принятию» чувства → потребности → цели
- Упражнение по самоподдержке: как дать себе собственную обратную связь

Результат для участников

- Научаться снижать чувство тревоги
- Научаться видеть в обратной связи ресурс, а не угрозу.
- Научаться повышать устойчивость и осознанность в профессиональном взаимодействии
- Освоят навык экологичной коммуникации и саморефлексии
- Освоят инструмент анализа и адаптации фидбека в личные цели развития

Поддержка руководителей

Темы вебинаров/воркшопов

1 Лидер в ситуации неопределенности: как помочь себе и команде

Инструменты для снижения тревожности и поддержания доверия
Как сохранять устойчивость и вести команду через неопределённость

2 Лидер и эмоциональное выгорание у сотрудников: что делать?

Как вовремя распознать первые признаки выгорания у команды
и создать ресурсную рабочую среду

3 Эмоциональный интеллект лидера

Развитие навыков саморегуляции, эмпатии и влияния через
понимание эмоций своих и чужих

4 Эффективная обратная связь без стресса

Как давать обратную связь, чтобы она мотивировала,
а не вызвала сопротивление или тревогу

5 Построение безопасной команды

Как формировать пространство, где сотрудники могут быть смелыми,
договариваться о ресурсах, говорить об ошибках и предлагать идеи

Все темы доступны в формате вебинаров
на 1,5 часа и воркшопов на 3 часа

Поддержка руководителей

1. Лидер в ситуации неопределенности: как помочь себе и команде?

Задача

Помочь руководителям осознанно справляться со своим состоянием и эффективно поддерживать команду в условиях перемен. Мы разбираем, как трансформировать тревогу в энергию действия, как создавать определённость даже в ситуации неопределённости и как вести команду так, чтобы сохранять её устойчивость, вовлечённость и продуктивность

Структура

1. Влияние состояния лидера на команду
2. Осознание собственных страхов и их проекции
3. Почему изменения рожают стресс и роль определённости
4. Перевод тревоги в страх, а страха — в действие
5. Из жертвы в активную позицию: рычаги влияния
6. Принципы коммуникации с командой в условиях неопределённости
7. Итоги и план действий

Практики и инструменты:

- Самоисследование и упражнения на работу со страхами
- Техники перевода тревоги в конкретные шаги
- Групповые дискуссии и разбор кейсов
- Инструменты активного лидерства и поддерживающей коммуникации

Результат для участников:

- Осознание влияния собственного состояния на команду
- Навык перевода тревоги в конкретные действия
- Способы создавать «определённость» из неопределённости
- Алгоритмы коммуникации, которые снижают тревогу сотрудников
- Личный набор инструментов и план шагов для работы в условиях перемен

Поддержка руководителей

2. Лидер и эмоциональное выгорание сотрудников: что делать?

Задача

Помочь руководителям научиться вовремя распознавать признаки выгорания у сотрудников и эффективно на них реагировать. Мы разбираем, как лидер может поддерживать команду, не допуская усугубления кризиса, и какие управленческие и психологические инструменты реально работают. Задача воркшопа - дать руководителям уверенность и готовность действовать в сложных ситуациях, чтобы сохранять работоспособность и мотивацию команды.

Структура

1. С какими трудностями сталкиваются руководители
2. Что такое выгорание и его симптомы
3. Причины и внутренние конфликты
4. Влияние лидера на состояние команды
5. Инструменты работы: 1-to-1 разговоры, практика «аквариум», ролевые упражнения
6. Итоги и план действий

Практики и инструменты:

- Групповые обсуждения и шеринг опыта
- Индивидуальная и парная работа с внутренними конфликтами
- Аквариум»: демонстрация и разбор диалога
- Ролевые упражнения в тройках
- Алгоритм диагностики состояния и проведения поддерживающих бесед

Результат для участников:

- Умение различать стресс, усталость и выгорание
- Понимание факторов, провоцирующих выгорание, и способов их минимизации
- Осознанность о собственном влиянии лидера на состояние сотрудников
- Алгоритм и практический опыт проведения поддерживающих 1-to-1 диалогов
- Конкретные шаги по снижению риска выгорания и укреплению устойчивости команды

Поддержка руководителей

3. Эмоциональный интеллект в работе руководителя

Задача

Помочь руководителям развить навык управления собственными эмоциями и состоянием, чтобы повышать личную эффективность и создавать здоровую атмосферу в команде

Структура

1. Влияние поведения и эмоций руководителя на команду
2. Ситуации, в которых трудно справляться с эмоциями
3. Навык самодиагностики: наблюдение и осознание своего состояния
4. Причины эмоций и определение триггерных точек участников
5. Инструменты управления эмоциями: телесные и ментальные техники, работа с триггерными точками

Практики и инструменты:

- Лекции и мини-теория для понимания механизмов эмоций
- Групповые дискуссии и шеринг опыта
- Индивидуальные упражнения по самонаблюдению
- Работа с триггерами в формате дискуссии и «аквариума»
- Практика в парах: телесные и ментальные техники управления эмоциями

Результат для участников:

- Осознание того, как эмоции и поведение лидера влияют на команду
- Навык самодиагностики и понимание собственных триггеров
- Знание механизмов запуска эмоций и способов работы с ними
- Практические техники управления эмоциональным состоянием
- Повышение устойчивости и эффективности в роли руководителя

Задача

Помочь руководителям выстроить в команде психологически безопасную среду, в которой обратная связь становится рабочим инструментом развития, не источником напряжения, формальности или скрытых конфликтов. Разобраться, как стиль управления и повседневные действия лидера напрямую влияют на открытость, инициативность и вовлечённость команды.

Структура

1. Что такое психологическая безопасность и почему без неё не работает обратная связь
2. Как определить уровень психологической безопасности в своей команде: признаки, сигналы, «красные флаги»
3. Роль руководителя: какие управленческие действия снижают или повышают безопасность
4. Почему сотрудники избегают обратной связи - и как это связано со страхом ошибок, статусом и доверием
5. Как обсуждать сложные темы, ошибки и конфликты, не разрушая отношения в команде
6. Как встроить регулярную обратную связь в командные процессы

Практики и инструменты:

- Диагностика уровня психологической безопасности в своей команде
- Групповая работа с реальными управленческими кейсами
- Практика анализа собственного влияния как руководителя
- Вопросы и структура командной встречи о безопасности и обратной связи
- Инструменты для запуска диалога с командой без сопротивления и защиты

Результат для участников:

- Осознание того, как эмоции и поведение лидера влияют на команду
- Навык самодиагностики и понимание собственных триггеров
- Знание механизмов запуска эмоций и способов работы с ними
- Практические техники управления эмоциональным состоянием
- Повышение устойчивости и эффективности в роли руководителя

Поддержка руководителей

5. Построение безопасной команды

Задача

Помочь руководителям выстраивать в своих подразделениях атмосферу доверия и психологической безопасности. Это именно та среда, где сотрудники не боятся говорить о сложностях, открыто вносят идеи и берут на себя инициативу. Для компании это означает снижение текучести, рост вовлечённости и продуктивности, а для руководителей - формирование зрелой, устойчивой команды, способной эффективно работать даже в условиях изменений и высокой нагрузки.

Структура

1. Что такое психологическая безопасность и зачем она бизнесу
2. Роль лидера и его влияние на команду
3. Как распознавать маркеры небезопасной среды
4. Инструменты: обратная связь, работа с ошибками, поддерживающие коммуникации
5. Практика: ролевые упражнения, кейсы, разборы
6. Итоги и план действий

Практики и инструменты:

- Научные подходы (Э. Эдмондсон, Google Project Aristotle)
- Управленческая психология: работа с обратной связью, развитие доверия
- Форматы: групповая дискуссия, «аквариум», работа в парах/тройках, самоисследование

Результат для участников:

- Чёткое понимание, что такое безопасная команда и как она влияет на эффективность
- Умение диагностировать и корректировать атмосферу в коллективе
- Набор готовых инструментов для поддерживающих диалогов и обратной связи
- Конкретный план шагов по созданию безопасной среды в своей команде

Форматы и стоимость

Вебинары

Длительность 1,5 часа

Участники До 1000 человек

Формат Онлайн

Подход Быстрый запуск, интерактивный формат, 70% теории и 30%

Стоимость
(без учета НДС 22%) 80 000 ₽

Воркшопы

Длительность 3 часа

Участники До 30 человек

Формат Онлайн

Подход Работа на реальных кейсах, работа в группах, 30% теории и 70% практики

Стоимость
(без учета НДС 22%) 120 000₽

Месяц ментального здоровья — в подарок при покупке двух вебинаров + двух воркшопов

Комплексная программа от Ясно, которая помогает укрепить устойчивость сотрудников и развить культуру заботы в компании

0 ₽ ~~186 000 ₽~~

специально для вашей команды

Такой формат поможет не только повысить уровень заботы о сотрудниках, но и **запустить внутри компании системную культуру ментального здоровья** — с вовлечением, обучением и поддержкой на всех уровнях: от сотрудников до руководителей

→ **Асинхронный курс**
10 индивидуальных доступов к курсу
«Достаточно хороший руководитель»

→ **Неделя здоровой самооценки**
Практики и материалы для
уверенности и устойчивости к стрессу

→ **Неделя мужской психики**
Образовательный цикл о поддержке
и особенностях ментального
здоровья мужчин

→ **Материалы для руководителей**
Гайды и чек-листы по созданию
психологической безопасности

Содержание

Раздел

Организация досуговой деятельности

Условия
бронирования



Ведущий на мероприятие

В рамках проекта «Будь здоров с МЕДСИ» мы предлагаем ведущего, который станет универсальным инструментом в мероприятиях от внутренних коммуникаций.

Формат легко адаптируется под любые задачи компании, от небольших корпоративных праздников до деловых конференций. Ведущий органично работает как с развлекательной, так и с образовательной частью, помогая с задачами вовлечения, мотивации и внутреннего бренда работодателя.

Проведение любых сценариев, например, новогодний корпоратив, юбилей компании, или частная тематическая вечеринка, а также более сложные сценарии — бизнес-форумы, церемонии награждения.

Данный формат гибко масштабируется под аудитории любого размера, легко «собирается» под конкретный запрос HR и позволяет реализовать даже нестандартные сценарии без потери темпа, структуры и качества события — будь это очное мероприятие или онлайн-формат.

Форматы:

- Новогодние корпоративы
- Дни компании и юбилеи
- Тематические вечеринки (стиль, музыка, кино и др.)
- Игровые тимбилдинги
- Шоу-викторины
- Клиентские мероприятия
- Выездные корпоративы
- Спортивные дни
- Online-мероприятия

NEW



Алексей
Былинкин

ТЫК

Видеовизитка

Ведущий квизов,
корпоративов и
викторин

МЕДСИ

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
под запрос

ФОРМАТ
очно / онлайн

СТОИМОСТЬ
под запрос



Корпоративный квиз под ваш запрос

Это идеальный формат для тимбилдинга и корпоративного отдыха! Интеллектуально-развлекательная игра, в которой участники делятся на команды и соревнуются в эрудиции, логике, реакции и чувстве юмора. Игроков ждут вопросы в разных форматах — текст, фото, видео и аудио.

Продолжительность игры - стандартный формат 2 часа (но можно сделать укороченную программу, чтобы уложиться в нужный тайминг). Тематику туров подберем под аудиторию или напишем специальные вопросы про деятельность компании.

Разделиться на команды можно самостоятельно или мы проведем жеребьевку для случайного распределения - это всегда добавляет веселья и азарта. Оптимальный состав - 6-8 человек в команде.

По специальному запросу можно провести и другие форматы: Угадай мелодию, Слабое Звено, Своя Игра, Что Где Когда.

NEW



Алексей
Былинкин

ТЫК

Видеовизитка

Ведущий квизов,
корпоративов и
викторин

МЕДСИ

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
под запрос

ФОРМАТ
очно / онлайн

СТОИМОСТЬ
под запрос



Своя игра

«Своя игра» для корпоратива - динамичный интеллектуальный формат, в котором сотрудники соревнуются не только в эрудиции, но и в скорости мышления и смелости решений.

Участники выбирают категории и стоимость вопросов, зарабатывают и теряют баллы, рискуют в специальных раундах и могут резко изменить ход игры одним удачным ответом. Здесь важна стратегия: можно играть осторожно или пойти ва-банк.

Формат легко адаптируется под компанию: вопросы могут быть про бизнес, отрасль, корпоративные мемы, сотрудников, культуру и просто на логику и юмор. **Играть можно командами или индивидуально - в зависимости от количества гостей и целей мероприятия.**

NEW



Алексей
Былинкин

ТЫК

Видеовизитка

Ведущий квизов,
корпоративов и
викторин

МЕДСИ

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
под запрос

ФОРМАТ
очно / онлайн

СТОИМОСТЬ
под запрос



Слабое звено

Азартная командная игра с интригой, юмором и неожиданными поворотами. Участники отвечают на вопросы по цепочке, зарабатывая общий банк для команды, но после каждого раунда принимают непростое решение - кто покинет игру.

Главная особенность формата - обсуждения, сомнения и эмоции. Здесь важно не только знать правильный ответ, но и понимать стратегию: поддерживать сильных игроков, избавляться от тех, кто ошибается, или... устранить конкурента в самый неожиданный момент.

Игра полностью адаптируется под компанию: вопросы могут быть про бизнес, корпоративную жизнь, сотрудников, индустрию и лёгкий фан. Ведущий поддерживает атмосферу шоу, следит, чтобы формат оставался весёлым и безопасным, без неловкости и перегибов.

NEW



Алексей
Былинкин

ТЫК

Видеовизитка

Ведущий квизов,
корпоративов и
викторин

МЕДСИ

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
под запрос

ФОРМАТ
очно / онлайн

СТОИМОСТЬ
под запрос



Что? Где? Когда?

Интеллектуальная командная игра, где побеждают логика, командная работа и нестандартное мышление. Участники вместе ищут ответы на вопросы, на которые невозможно ответить «просто зная факт» - здесь нужно обсуждать, анализировать и слышать друг друга.

Команды получают минуту на обсуждение, распределяют роли, предлагают версии и приходят к общему решению.

Вопросы подбираются так, чтобы вовлекать всех: от логических и ассоциативных до корпоративных и с юмором, связанных с жизнью компании.

Формат создаёт атмосферу настоящего интеллектуального клуба: без давления, но с азартом и уважением к каждой версии. Он идеально подходит для тех, кто любит думать, спорить и побеждать вместе.

NEW



Алексей
Былинкин

ТЫК

Видеовизитка

Ведущий квизов,
корпоративов и
викторин

МЕДСИ

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
под запрос

ФОРМАТ
очно / онлайн

СТОИМОСТЬ
под запрос



Квиз-мафия

Готовы проверить не только эрудицию, но и умение читать людей?

Квиз-мафия — динамичный гибрид интеллектуального квиза и психологической игры «Мафия».

Здесь знатоки отвечают на вопросы, обсуждают версии и ищут правильные решения, а скрытая мафия мастерски путает следы, вбрасывает сомнения и делает всё, чтобы сбить команду с верного пути. Их цель — остаться нераскрытыми и «устранить» как можно больше мирных игроков.

Игра держит в напряжении до самого финала и прокачивает сразу несколько навыков: логическое и критическое мышление, командную работу, аргументацию и искусство убеждения.

Кто окажется самым внимательным, а кто — самым убедительным? Узнаем уже в игре.

NEW



Алексей
Былинкин

ТЫК

Видеовизитка

Ведущий квизов,
корпоративов и
викторин

МЕДСИ

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
под запрос

ФОРМАТ
очно / онлайн

СТОИМОСТЬ
под запрос



Музыкальное бинго и Игры по мотивам ТВ-шоу

Игровые форматы для команды. Лёгкие, динамичные, и по-настоящему объединяющие игры. Минимум подготовки с вашей стороны, максимум вовлечённости, азарта и живых эмоций.

🎵 Музыкальное бинго

Весёлая игра-вечеринка в формате лото, где вместо чисел звучат отрывки популярных песен. Участники отмечают треки в своих бланках, поют, смеются и соревнуются за победу. Знакомые хиты разных лет и жанров, азарт, драйв и командный дух идеально для праздников и корпоративных встреч. Побеждает тот, кто первым соберёт выигрышную комбинацию и громко крикнет: «Бинго!»

📺 Игры по мотивам ТВ-шоу

Интерактивные командные игры, созданные по мотивам любимых телевизионных форматов — с юмором, логикой и духом соревнования. Например, «Где логика?», «100 к 1», «Кто хочет стать миллионером?», и другие узнаваемые форматы. Подходят для любого состава команды, легко адаптируются под аудиторию и отлично вовлекают даже самых спокойных участников.

NEW



Алексей
Былинкин

ТЫК

Видеовизитка

Ведущий квизов,
корпоративов и
викторин

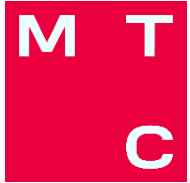
МЕДСИ

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
под запрос

ФОРМАТ
очно / онлайн

СТОИМОСТЬ
под запрос

Компании, которые нам доверяют



И многие
другие

Бронируйте! «Будь здоров с МЕДСИ»

Мы знаем все о здоровом образе жизни и профилактике заболеваний



Наталья
Мамайкина

+7 916 084 02 48

Менеджер
«Будь здоров
с МЕДСИ»



Владислав
Титов

+7 985 270 18 00

Менеджер
«Будь здоров
с МЕДСИ»



Анастасия
Осетрова

+7 985 466 24 41

Менеджер
«Будь здоров
с МЕДСИ»



Екатерина
Умурзакова

+7 916 084 05 90

Менеджер
«Будь здоров
с МЕДСИ»



Арыстан
Бисенов

Руководитель направления
корпоративного здоровья
и благополучия,
Заместитель начальника
управления по
коммуникациям
и продвижению бренда

bisenov.as@medsigroup.ru

+7 (922) 868 14 13

Почта для бронирования
мероприятий:

wellbeing@medsigroup.ru