



II межрегиональный фестиваль практической психологии «Лаборатория души»

2025



Автор проекта: Кристина Запорожцева



О нас

«Лаборатория души» — ежегодный межрегиональный фестиваль практической психологии, направленный на повышение психологической культуры, создание профессионального сообщества психологов и представителей смежных профессий, а также обеспечение качественного сопровождения жизненных ситуаций.

Это уникальное пространство, объединяющее лучшие практики, новейшие научные открытия и современные технологии для укрепления душевного здоровья и гармонизации внутреннего мира.

Актуальность

Чек-лист: Ключевые характеристики психологически безопасной организации

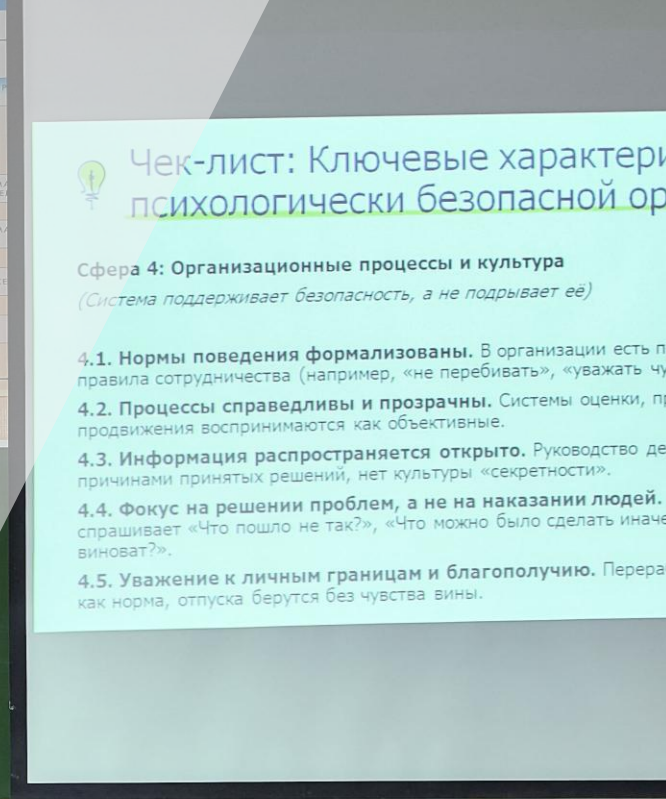
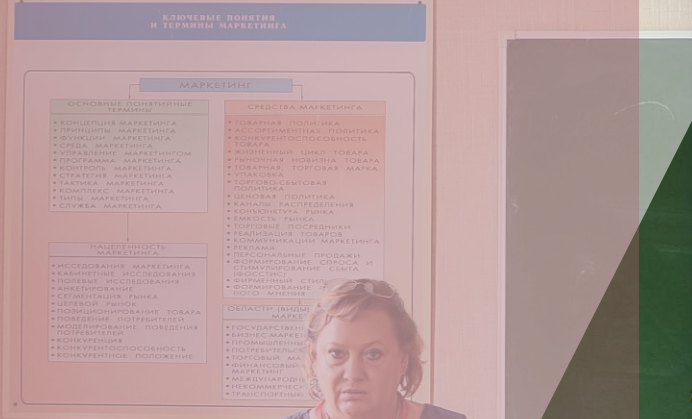
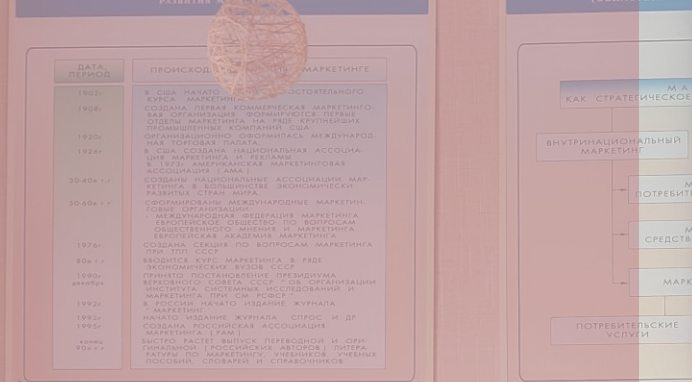
Сфера 4: Организационные процессы и культура
(Система поддерживает безопасность, а не подрывает её)

- 4.1. **Нормы поведения формализованы.** В организации есть правила сотрудничества (например, «не перебивать», «уважать чужое мнение»).
- 4.2. **Процессы справедливы и прозрачны.** Системы оценки, продвижения воспринимаются как объективные.
- 4.3. **Информация распространяется открыто.** Руководство делится причинами принятых решений, нет культуры «секретности».
- 4.4. **Фокус на решении проблем, а не на наказании людей.** Руководитель спрашивает «Что пошло не так?», «Что можно было сделать иначе?».
- 4.5. **Уважение к личным границам и благополучию.** Перегрузка как норма, отпуска берутся без чувства вины.

Современные реалии требуют глубокого осмысления психологических механизмов адаптации человека к изменениям, возникающим вследствие глобальных политических, экономических и социальных преобразований.

Люди сталкиваются с трудностями, вызванными повышенной нагрузкой, информационной перегрузкой и необходимостью постоянного личностного роста.

Поэтому фестиваль направлен на создание пространства для освоения современных методов практической психологии, позволяющих эффективно решать личные и профессиональные проблемы.





Цель фестиваля –

создать уникальную площадку для популяризации доказательных подходов в психологии, где каждый участник сможет освоить практические навыки и приобрести глубокие знания в области психологической помощи. Мы стремимся обеспечить высокое качество научных исследований и разработок, внедрить инновационные технологии и методики, направленные на улучшение психоэмоционального состояния и профилактику психологических проблем.

Особое внимание уделяется общению среди коллег, созданию доверительной атмосферы и профессиональному взаимодействию, поскольку именно это позволяет сформировать сообщество настоящих психологов, чутких, внимательных и компетентных специалистов, готовых помогать людям преодолевать жизненные трудности и достигать гармонии с самим собой и окружающим миром.



Значимость

Мероприятие способствует повышению уровня психологической грамотности населения и развивает компетенции специалистов-практиков, работающих в образовательных учреждениях, здравоохранении, организациях поддержки семьи и детей, обеспечивая качественную поддержку нуждающимся гражданам и создавая комфортные условия для личного и профессионального развития, а также профилактики психических заболеваний и сохранения психического здоровья граждан РФ



Основное содержание работы, этапы работы

1. Подготовка и организация. Сбор заявок от потенциальных участников, спикеров, волонтеров, подготовка площадок для выступлений и мероприятий, включая организационное и техническое сопровождение.

2. Проведение мероприятий. Участие опытных психологов и специалистов-практиков в проведении лекций, мастер-классов и круглых столов, посвященных актуальным вопросам современной психологии.

3. Анализ результатов. Подведение итогов мероприятия, оценка эффективности проведенных занятий и выработка рекомендаций для дальнейшего совершенствования мероприятия, его масштабирования и популяризации.

Основные направления фестиваля 2025 года

- Осознанность и антистрессовые практики.
- Развитие эмоционального интеллекта.
- Профессиональная реализация и карьерный рост.
- Эффективные коммуникативные стратегии.
- Работа с детскими проблемами и семейные консультации.
- Преодоление психологических травм и профилактика депрессии.
- Психологическое сопровождение беременных женщин.
- Практическое применение ИИ в психологии.
- Современные тенденции в коррекции тревожных состояний.
- Формирование мотивации и целеполагания.





Результаты и выводы

1. Участники Фестиваля получили уникальные знания и навыки в области практической психологии, позволяющие как оказывать профессиональную психологическую помощь, так и эффективно решать повседневные жизненные трудности и улучшать свое самочувствие.

2. Повышение осведомленности общественности о важности осознанного подхода к своему здоровью и благополучию, поддержка распространения идей здорового образа жизни и конструктивного разрешения внутренних конфликтов.

3. Формирование профессионального сообщества психологов и специалистов смежных профессий, заинтересованных в постоянном совершенствовании своих компетенций и обмене опытом.

В Фестивале приняли участие более 150 граждан: 22 спикера, 12 волонтеров и около 120 участников из девяти городов: Воронеж, Москва, Курск, Белгород, Калуга, Кострома, Липецк, Сочи, Ухта.



Благодарю
за внимание!