

«ՀՈԳԵՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԲԱԶԱՅԻՆ ՀՄՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԴԱՍԸՆԹԱՑ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՋՆԱՅԻՆ ՊԱՀՊԱՆՄԱՆ ՕՂԱԿՈՒՄ ԱՇԽԱՏՈՂ ԱՎԱԳ ԵՎ ՄԻՋԻՆ ԲՈՒԺԱՆՁՆԱԿԱԶՄԻ ՀԱՄԱՐ» ԹԵՄԱՅՈՎ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ

2024թ.-ից կրկնողաբար, ք. Երևան (Մարշալ Բաղրամյան պող.՝ 40 շենք)
**«Հայկական հոգեվերլուծական ասոցիացիա» ՀԿ,
 Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպություն**

- Թիրախային լսարան՝ ավագ և միջին բուժաշխատողներ
- Մասնակիցների ակնկալվող թվաքանակ՝ 15-20 հոգի (յուրաքանչյուր խմբում):
- մասնակիցներին շնորհել ՇՄՁ 4 տեսական և 8 գործնական կրեդիտ.

դասընթացավարներ Արթուր Տոնոյանին՝ ՇՄՁ 4 տեսական և 8 գործնական կրեդիտ, Մարիետտա Խուրշուդյանին՝ ՇՄՁ 4 տեսական և 8 գործնական կրեդիտ, Գոհար Լևոնյանին՝ ՇՄՁ 4 տեսական և 8 գործնական կրեդիտ, Թագուհի Մակարյանին՝ ՇՄՁ 4 տեսական և 8 գործնական կրեդիտ, Լուսյա Գավուկչյանին՝ ՇՄՁ 4 տեսական և 8 գործնական կրեդիտ, Հայկանուշ Ճենտերեճյանին՝ ՇՄՁ 4 տեսական և 8 գործնական կրեդիտ, Հարություն Սիմոնյանին՝ ՇՄՁ 4 տեսական և 8 գործնական կրեդիտ, Հրաչյա Շահինյանին՝ ՇՄՁ 4 տեսական և 8 գործնական կրեդիտ, Մարիա Թևոսյանին՝ ՇՄՁ 4 տեսական և 8 գործնական կրեդիտ, Մարիամ Մելքումյանին՝ ՇՄՁ 4 տեսական և 8 գործնական կրեդիտ, Մելինե Ծատրյանին՝ ՇՄՁ 4 տեսական և 8 գործնական կրեդիտ, Նատալիա Գալստյանին՝ ՇՄՁ 4 տեսական և 8 գործնական կրեդիտ, Սեդա Վարդանյանին՝ ՇՄՁ 4 տեսական և 8 գործնական կրեդիտ, Սիրանուշ Հակոբյանին՝ ՇՄՁ 4 տեսական և 8 գործնական կրեդիտ, Վահե Հարությունյանին՝ ՇՄՁ 4 տեսական և 8 գործնական կրեդիտ, Արուս Ղազարյանին՝ ՇՄՁ 4 տեսական և 8 գործնական կրեդիտ, Իրինա Պողոսյանին՝ ՇՄՁ 4 տեսական և 8 գործնական կրեդիտ

- Կոնտակտ 041559669

• 09:00-09:15	Ծանոթացում	
09:15-09:30	Դասախոսություն Խմբային կանոններ	Արթուր Տոնոյան / Մարիետտա Խուրշուդյան / Գոհար Լևոնյան / Թագուհի Մակարյան /

		Լուսյա Գավուկչյան / Հայկանուշ Ճենտերեճյան / Հարություն Սիմոնյան / Հրաչյա Շահինյան / Մարիա Թևոսյան / Մարիամ Մելկումյան / Մելինե Ծատրյան / Նատալիա Գալստյան / Սեդա Վարդանյան / Սիրանուշ Հակոբյան / Վահե Հարությունյան / Արուս Ղազարյան / Իրինա Պողոսյան /
09:30-10:00	Դասախոսություն Ինչու՞ են բազային հոգեցնցիալական հմտությունները կարևոր արտակարգ իրավիճակների ժամանակ	Արթուր Տոնոյան / Մարիետտա Խուրշուդյան / Գոհար Լևոնյան / Թագուհի Մակարյան / Լուսյա Գավուկչյան / Հայկանուշ Ճենտերեճյան / Հարություն Սիմոնյան / Հրաչյա Շահինյան / Մարիա Թևոսյան / Մարիամ Մելկումյան / Մելինե Ծատրյան / Նատալիա Գալստյան / Սեդա Վարդանյան / Սիրանուշ Հակոբյան / Վահե Հարությունյան / Արուս Ղազարյան / Իրինա Պողոսյան /
10:00-10:15	Սուրճի ընդմիջում	
10:15-11:45	Դասախոսություն Ո՞րն է արտակարգ իրավիճակի ազդեցությունը հոգեկան առողջության վրա	Արթուր Տոնոյան / Մարիետտա Խուրշուդյան / Գոհար Լևոնյան / Թագուհի Մակարյան / Լուսյա Գավուկչյան / Հայկանուշ Ճենտերեճյան / Հարություն Սիմոնյան / Հրաչյա Շահինյան / Մարիա Թևոսյան / Մարիամ Մելկումյան / Մելինե Ծատրյան / Նատալիա Գալստյան / Սեդա Վարդանյան / Սիրանուշ Հակոբյան / Վահե Հարությունյան /

		Արուս Ղազարյան / Իրինա Պողոսյան /
11:45-12:15	Գործնական աշխատանք Որո՞նք են բազային հոգեւոցհիւլական հմտությունները (վարժություն): Նպատակ. սեփական փորձի վրա հասկանալ իրենց կողմից տրված աջակցության կարևորությունը	Արթուր Տոնոյան / Մարիետտա Խուրշուդյան / Գոհար Լևոնյան / Թագուհի Մակարյան / Լուսյա Գավուկյան / Հայկանուշ Ճենտերեճյան / Հարություն Սիմոնյան / Հրաչյա Շահինյան / Մարիա Թևոսյան / Մարիամ Մելկումյան / Մելինե Ծատրյան / Նատալիա Գալստյան / Սեդա Վարդանյան / Սիրանուշ Հակոբյան / Վահե Հարությունյան / Արուս Ղազարյան / Իրինա Պողոսյան /
12:15-13:00	Ճաշի ընդմիջում	
13:00-13:30	Գործնական աշխատանք Որո՞նք են բազային հոգեւոցհիւլական հմտությունները (վարժություն) Որո՞նք էին ամենաօգտակար բաները, որ ուրիշներն արեցին ձեզ աջակցելու համար: Նպատակ. կարողանալ սեփական փորձի վրա գնահատել ուրիշի կողմից իրենց տրված աջակցությունը	Արթուր Տոնոյան / Մարիետտա Խուրշուդյան / Գոհար Լևոնյան / Թագուհի Մակարյան / Լուսյա Գավուկյան / Հայկանուշ Ճենտերեճյան / Հարություն Սիմոնյան / Հրաչյա Շահինյան / Մարիա Թևոսյան / Մարիամ Մելկումյան / Մելինե Ծատրյան / Նատալիա Գալստյան / Սեդա Վարդանյան / Սիրանուշ Հակոբյան / Վահե Հարությունյան / Արուս Ղազարյան / Իրինա Պողոսյան /
13:30-14:00	Գործնական աշխատանք Ձեր բարեկեցությունը. հոգ տարեք ինքներդ ձեր մասին: Վարժություն՝ պարզ ռելաքսացիոն տեխնիկաների ուսուցում: Նպատակ. մասնակիցներին սովորեցնել սեփական անձի հանդեպ խնամք	Արթուր Տոնոյան / Մարիետտա Խուրշուդյան / Գոհար Լևոնյան / Թագուհի Մակարյան / Լուսյա Գավուկյան / Հայկանուշ Ճենտերեճյան / Հարություն Սիմոնյան / Հրաչյա Շահինյան /

<p>14:30-15:00</p>	<p>Գործնական աշխատանք Ձեր բարեկեցությունը. հոգ տարեք ինքներդ ձեր մասին: Վարժություն՝ հողանցում, նպատակ. հնարավորինս կանխել մասնագիտական այրումը</p>	<p>Մատիա Թևոսյան / Արթուր Տոնոյան / Մարիետտա Խուրշուդյան / Գոհար Լևոնյան / Թագուհի Մակարյան / Լուսյա Գավուկչյան / Հայկանուշ Ճենտերեճյան / Հարություն Սիմոնյան / Հրաչյա Շահինյան / Մարիա Թևոսյան / Մարիամ Մելկումյան / Մելինե Ծատրյան / Նատալիա Գալստյան / Սեդա Վարդանյան / Սիրանուշ Հակոբյան / Վահե Հարությունյան / Արուս Ղազարյան / Իրինա Պողոսյան /</p>
<p>15:00-15:30</p>	<p>Դասախոսություն Ամփոփում՝ ի՞նչ եմ տանում ինձ հետ</p>	<p>Արթուր Տոնոյան / Մարիետտա Խուրշուդյան / Գոհար Լևոնյան / Թագուհի Մակարյան / Լուսյա Գավուկչյան / Հայկանուշ Ճենտերեճյան / Հարություն Սիմոնյան / Հրաչյա Շահինյան / Մարիա Թևոսյան / Մարիամ Մելկումյան / Մելինե Ծատրյան / Նատալիա Գալստյան / Սեդա Վարդանյան / Սիրանուշ Հակոբյան / Վահե Հարությունյան / Արուս Ղազարյան / Իրինա Պողոսյան /</p>
<p>15:30-16:00</p>	<p>Գործնական աշխատանք Ապահով տարածք: Նպատակ. ինքնօգնության հմտությունների ուսուցումը, որը կնպաստի սթրեսի կառավարմանը</p>	<p>Արթուր Տոնոյան / Մարիետտա Խուրշուդյան / Գոհար Լևոնյան / Թագուհի Մակարյան / Լուսյա Գավուկչյան / Հայկանուշ Ճենտերեճյան / Հարություն Սիմոնյան / Հրաչյա Շահինյան / Մարիա Թևոսյան / Մարիամ Մելկումյան / Մելինե Ծատրյան /</p>

		Նատալիա Գալստյան / Սեդա Վարդանյան / Սիրանուշ Հակոբյան / Վահե Հարությունյան / Արուս Ղազարյան / Իրինա Պողոսյան /
16:00-16:30	Գործնական աշխատանք Ամփոփում՝ ի՞նչ եմ տանում ինձ հետ Նպատակ. գնահատել, թե ինչ սովորեցին մասնակիցները ինքնօգնության և սթրեսի կառավարման մասին և ինչքանով արդարացան իրենց ակնկալիքները	Արթուր Տոնոյան / Մարիետտա Խուրշուդյան / Գոհար Լևոնյան / Թագուհի Մակարյան / Լուսյա Գավուկչյան / Հայկանուշ Ճենտերեճյան / Հարություն Սիմոնյան / Հրաչյա Շահինյան / Մարիա Թևոսյան / Մարիամ Մելկումյան / Մելինե Ծատրյան / Նատալիա Գալստյան / Սեդա Վարդանյան / Սիրանուշ Հակոբյան / Վահե Հարությունյան / Արուս Ղազարյան / Իրինա Պողոսյան /
Օր 2		
09:00-09:30	Գործնական աշխատանք Ամենօրյա փոխհարաբերություններ. ինչպես աջակցություն ցուցաբերել ուրիշներին: Վարժություն՝ ակտիվ լսելու տեխնիկա: Նպատակ. կարողանալ ճիշտ ընկալել արտակարգ իրավիճակում գտնվող անձին	Արթուր Տոնոյան / Մարիետտա Խուրշուդյան / Գոհար Լևոնյան / Թագուհի Մակարյան / Լուսյա Գավուկչյան / Հայկանուշ Ճենտերեճյան / Հարություն Սիմոնյան / Հրաչյա Շահինյան / Մարիա Թևոսյան / Մարիամ Մելկումյան / Մելինե Ծատրյան / Նատալիա Գալստյան / Սեդա Վարդանյան / Սիրանուշ Հակոբյան / Վահե Հարությունյան / Արուս Ղազարյան / Իրինա Պողոսյան /
09:30-10:00	Գործնական աշխատանք Ինքնաաջակցություն ցուցաբերելը: Վարժանք՝ ապահով վայր Նպատակ. արտակարգ իրավիճակում ինքնաաջակցություն ցուցաբերել:	Արթուր Տոնոյան / Մարիետտա Խուրշուդյան / Գոհար Լևոնյան / Թագուհի Մակարյան / Լուսյա Գավուկչյան /

	<p>Վարժանք. թիթեռների գրկախառնման մեթոդի ցուցումներ:</p> <p>Նպատակ. նվազեցնել սեփական սթրեսը</p>	<p>Հայկանուշ Ճենտերեճյան / Հարություն Սիմոնյան / Հրաչյա Շահինյան / Մարիա Թևոսյան / Մարիամ Մելիկումյան / Մելինե Ծատրյան / Նատալիա Գալստյան / Սեդա Վարդանյան / Սիրանուշ Հակոբյան / Վահե Հարությունյան / Արուս Ղազարյան / Իրինա Պողոսյան /</p>
10:00-10:15	Սուրճի ընդմիջում	
10:15-10:45	<p>Գործնական աշխատանք</p> <p>Գործնական աջակցություն. օգնել մարդկանց կառավարել սեփական խնդիրները</p>	<p>Արթուր Տոնոյան / Մարիետտա Խուրշուդյան / Գոհար Լևոնյան / Թագուհի Մակարյան / Լուսյա Գավուկյան / Հայկանուշ Ճենտերեճյան / Հարություն Սիմոնյան / Հրաչյա Շահինյան / Մարիա Թևոսյան / Մարիամ Մելիկումյան / Մելինե Ծատրյան / Նատալիա Գալստյան / Սեդա Վարդանյան / Սիրանուշ Հակոբյան / Վահե Հարությունյան / Արուս Ղազարյան / Իրինա Պողոսյան /</p>
10:45-11:15	<p>Գործնական աշխատանք</p> <p>Աջակցություն սուր սթրեսային իրավիճակում հայտնված անձանց</p>	<p>Արթուր Տոնոյան / Մարիետտա Խուրշուդյան / Գոհար Լևոնյան / Թագուհի Մակարյան / Լուսյա Գավուկյան / Հայկանուշ Ճենտերեճյան / Հարություն Սիմոնյան / Հրաչյա Շահինյան / Մարիա Թևոսյան / Մարիամ Մելիկումյան / Մելինե Ծատրյան / Նատալիա Գալստյան / Սեդա Վարդանյան / Սիրանուշ Հակոբյան / Վահե Հարությունյան / Արուս Ղազարյան /</p>

		Իրինա Պողոսյան /
11:15-11:45	Գործնական աշխատանք Ակտիվացնող վարժություն. հետ քաշվող ծածկոց: Նպատակ. մասնակիցներին սովորացնել միասնական աշխատանքի	Արթուր Տոնոյան / Մարիետտա Խուրշուդյան / Գոհար Լևոնյան / Թագուհի Մակարյան / Լուսյա Գավուկչյան / Հայկանուշ Ճենտերեճյան / Հարություն Սիմոնյան / Հրաչյա Շահինյան / Մարիա Թևոսյան / Մարիամ Մելկումյան / Մելինե Ծատրյան / Նատալիա Գալստյան / Սեդա Վարդանյան / Սիրանուշ Հակոբյան / Վահե Հարությունյան / Արուս Ղազարյան / Իրինա Պողոսյան /
11:45-12:15	Դասախոսություն Ընդհանուր անդրադարձ, հարց ու պատասխան	Արթուր Տոնոյան / Մարիետտա Խուրշուդյան / Գոհար Լևոնյան / Թագուհի Մակարյան / Լուսյա Գավուկչյան / Հայկանուշ Ճենտերեճյան / Հարություն Սիմոնյան / Հրաչյա Շահինյան / Մարիա Թևոսյան / Մարիամ Մելկումյան / Մելինե Ծատրյան / Նատալիա Գալստյան / Սեդա Վարդանյան / Սիրանուշ Հակոբյան / Վահե Հարությունյան / Արուս Ղազարյան / Իրինա Պողոսյան /
12:15-13:00	Ճաշի ընդմիջում	
13:00-13:30	Դասախոսություն Ակնկալիքների հստակեցում: Նպատակ. բացահայտել դասընթացի հետ կապված մասնակիցների ակնկալիքներն ու մտահոգությունները	Արթուր Տոնոյան / Մարիետտա Խուրշուդյան / Գոհար Լևոնյան / Թագուհի Մակարյան / Լուսյա Գավուկչյան / Հայկանուշ Ճենտերեճյան / Հարություն Սիմոնյան / Հրաչյա Շահինյան / Մարիա Թևոսյան / Մարիամ Մելկումյան /

		<p>Մելինե Ծատրյան / Նատալիա Գալստյան / Սեդա Վարդանյան / Սիրանուշ Հակոբյան / Վահե Հարությունյան / Արուս Ղազարյան / Իրինա Պողոսյան /</p>
13:30-14:00	<p>Դասախոսություն Ո՞ր գործոններ են սրում աշխատանքային սթրեսը և ի՞նչ նշաններով է այն արտահայտվում Նպատակ. գնահատել թրեյնինգի մասնակիցների սթրեսի մակարդակը, հասկանալ աշխատանքային ինչ սթրեսորներ ունեն, ինչպես են արձագանքում</p>	<p>Արթուր Տոնոյան / Մարիետտա Խուրշուդյան / Գոհար Լևոնյան / Թագուհի Մակարյան / Լուսյա Գավուկչյան / Հայկանուշ Ճենտերեճյան / Հարություն Սիմոնյան / Հրաչյա Շահինյան / Մարիա Թևոսյան / Մարիամ Մելիկումյան / Մելինե Ծատրյան / Նատալիա Գալստյան / Սեդա Վարդանյան / Սիրանուշ Հակոբյան / Վահե Հարությունյան / Արուս Ղազարյան / Իրինա Պողոսյան /</p>
14:00-14:30	<p>Դասախոսություն Ի՞նչ պետք է իմանալ խրոնիկ սթրեսի մասին Նպատակ. ինչպես տալ ինֆորմացիա խրոնիկ սթրեսի մասին, այնպես էլ հասկանալ արդյոք մասնակիցների մոտ կա հուզական այրում</p>	<p>Արթուր Տոնոյան / Մարիետտա Խուրշուդյան / Գոհար Լևոնյան / Թագուհի Մակարյան / Լուսյա Գավուկչյան / Հայկանուշ Ճենտերեճյան / Հարություն Սիմոնյան / Հրաչյա Շահինյան / Մարիա Թևոսյան / Մարիամ Մելիկումյան / Մելինե Ծատրյան / Նատալիա Գալստյան / Սեդա Վարդանյան / Սիրանուշ Հակոբյան / Վահե Հարությունյան / Արուս Ղազարյան / Իրինա Պողոսյան /</p>
14:30-15:00	<p>Գործնական աշխատանք Իմ խնդրի լուծումը ուրիշի աչքերով Նպատակ. բացահայտել մասնակիցների այն ռեսուրսները, որոնք կնպաստեն սթրեսի</p>	<p>Արթուր Տոնոյան / Մարիետտա Խուրշուդյան / Գոհար Լևոնյան / Թագուհի Մակարյան / Լուսյա Գավուկչյան /</p>

	հաղթահարմանը, ինչպես նաև օգնել սեփական խնդրին նայել այլ տեսանկյունից	Հայկանուշ Ճենտերեճյան / Հարություն Սիմոնյան / Հրաչյա Շահինյան / Մարիա Թևոսյան / Մարիամ Մելկումյան / Մելինե Ծատրյան / Նատալիա Գալստյան / Սեդա Վարդանյան / Սիրանուշ Հակոբյան / Վահե Հարությունյան / Արուս Ղազարյան / Իրինա Պողոսյան /
15:00-15:15	Սուրճի ընդմիջում	
15:15-15:45	Գործնական աշխատանք Ակտիվացնող վարժություն «Ով է ղեկավարը» Նպատակ. մասնակիցներին օգնել թուլացնել լարվածությունը, ակտիվանալ, ինչպես նաև թրեյնինգի ընթացքում դառնալ ավելի թիմային և փոխաջակցող	Արթուր Տոնոյան / Մարիետտա Խուրշուդյան / Գոհար Լևոնյան / Թագուհի Մակարյան / Լուսյա Գավուկչյան / Հայկանուշ Ճենտերեճյան / Հարություն Սիմոնյան / Հրաչյա Շահինյան / Մարիա Թևոսյան / Մարիամ Մելկումյան / Մելինե Ծատրյան / Նատալիա Գալստյան / Սեդա Վարդանյան / Սիրանուշ Հակոբյան / Վահե Հարությունյան / Արուս Ղազարյան / Իրինա Պողոսյան /
15:45-16:15	Գործնական աշխատանք Ի՞նչ է ինքնօգնությունը, ինչպիսի՞նք ինքնօգնության հնարքներ եմ կիրառել մինչ օրս: Նպատակ. ինքնօգնության տեխնիկաների յուրացումը, որոնք կօգնեն լարված աշխատանքային առօրյայում պաշտպանվել հուզական այրումից	Արթուր Տոնոյան / Մարիետտա Խուրշուդյան / Գոհար Լևոնյան / Թագուհի Մակարյան / Լուսյա Գավուկչյան / Հայկանուշ Ճենտերեճյան / Հարություն Սիմոնյան / Հրաչյա Շահինյան / Մարիա Թևոսյան / Մարիամ Մելկումյան / Մելինե Ծատրյան / Նատալիա Գալստյան / Սեդա Վարդանյան / Սիրանուշ Հակոբյան / Վահե Հարությունյան / Արուս Ղազարյան /

<p>16:15-16:45</p>	<p>Դասախոսություն Իմ վերահսկողության շրջանակը: Նպատակ. բացահայտել, թե սթրեսորներից որոնք են մասնակիցների վերահսկողության տակ, ինչ կարող են փոխել</p>	<p>Իրինա Պողոսյան / Արթուր Տոնոյան / Մարիետտա Խուրշուդյան / Գոհար Լևոնյան / Թագուհի Մակարյան / Լուսյա Գավուկչյան / Հայկանուշ Ճենտերեճյան / Հարություն Սիմոնյան / Հրաչյա Շահինյան / Մարիա Թևոսյան / Մարիամ Մելկումյան / Մելինե Ծատրյան / Նատալիա Գալստյան / Սեդա Վարդանյան / Սիրանուշ Հակոբյան / Վահե Հարությունյան / Արուս Ղազարյան / Իրինա Պողոսյան /</p>
<p>16:45-17:15</p>	<p>Գործնական աշխատանք Կանգնիր-մտածիր-գործիր Նպատակ. տրավմատիկ իրավիճակների բացահայտումն ու դրանց ազդեցության թուլացումը</p>	<p>Արթուր Տոնոյան / Մարիետտա Խուրշուդյան / Գոհար Լևոնյան / Թագուհի Մակարյան / Լուսյա Գավուկչյան / Հայկանուշ Ճենտերեճյան / Հարություն Սիմոնյան / Հրաչյա Շահինյան / Մարիա Թևոսյան / Մարիամ Մելկումյան / Մելինե Ծատրյան / Նատալիա Գալստյան / Սեդա Վարդանյան / Սիրանուշ Հակոբյան / Վահե Հարությունյան / Արուս Ղազարյան / Իրինա Պողոսյան /</p>