

<https://nrat.ukrintei.ua/en/samopidtrymka-zamist-samokrytyky/>

САМОПІДТРИМКА ЗАМІСТЬ САМОКРИТИКИ



Курси

Prometheus PLUS

Замовити курс

Вебінар

Самопідтримка замість самокритики: практичні інструменти на кожен день

23 червня 19:00

Зареєструватися ➤

Юлія Павлова

19 років загальний
досвід психологічної
практики

З них 10 років кризового
консультування військовослужбовців,
ветеранів і їхніх родин

23 червня 2026 року відбудеться вебінар «Самопідтримка замість самокритики: практичні інструменти на кожен день».

Він стане площадкою для обговорення ряду психологічних питань та людської поведінки, яка спричиняє втому, прокрастинацію, посилює тривогу, ускладнює вирішення проблем. Планується розглянути прості інструменти самопідтримки (заземлення, «якір реальності», робота з нав'язливими думками та зниження рівня тривоги), поговорити про рутину як опору в повсякденному житті й чинник кращого фізичного та емоційного стану, окреслити методи роботи зі страхом (зміна внутрішніх наративів для розвитку психологічної стійкості), апатією та виснаженням. Організатор – Prometheus.

Детальніше: https://event.webinarjam.com/2q51n/register/xrv1gt3o?webinar_id=216,

[https://www.facebook.com/prometheusmooc/posts/pfbid0UrTafZKbXPoDFkq2PKEuz4uNe6qgwfiJ5t5TCY7g9UZwYMN1Ke27QhLxVx2U3nEUI?__cft__\[0\]=AZZDd3YhnTv8ZCm3_4I-](https://www.facebook.com/prometheusmooc/posts/pfbid0UrTafZKbXPoDFkq2PKEuz4uNe6qgwfiJ5t5TCY7g9UZwYMN1Ke27QhLxVx2U3nEUI?__cft__[0]=AZZDd3YhnTv8ZCm3_4I-i1Rzqcbv_11yY89o8rKVdm1EzYxdq70Mg6qxSUE0jhLCI3pbZILTvrCtSRil891Z0FnocZl4TcvJzFsMGTAj8r1h-vVqgRTg85HB9lEZwcSefpgMn-)

[i1Rzqcbv_11yY89o8rKVdm1EzYxdq70Mg6qxSUE0jhLCI3pbZILTvrCtSRil891Z0FnocZl4TcvJzFsMGTAj8r1h-vVqgRTg85HB9lEZwcSefpgMn-](https://www.facebook.com/prometheusmooc/posts/pfbid0UrTafZKbXPoDFkq2PKEuz4uNe6qgwfiJ5t5TCY7g9UZwYMN1Ke27QhLxVx2U3nEUI?__cft__[0]=AZZDd3YhnTv8ZCm3_4I-i1Rzqcbv_11yY89o8rKVdm1EzYxdq70Mg6qxSUE0jhLCI3pbZILTvrCtSRil891Z0FnocZl4TcvJzFsMGTAj8r1h-vVqgRTg85HB9lEZwcSefpgMn-)

[FCtdXHd61HrNvvycslXqIB1g5GIJbTBbznZ9MRKN0X_9iZkKmp6XAfLMZ4mDI&__tn__=%2CO%2CP-R](#)

Фото: скріншот

#НРАТ_НауковіЗаходи

2026-06-22

Інформація з офіційного вебпорталу Національного репозитарію академічних текстів