<https://prometheus.org.ua/>

**Психологія стресу та способи боротьби з ним**

**им**Київський університет імені Бориса Грінченка

**Доступний постійно**

[**Зареєструватися**](https://courses.prometheus.org.ua/register?course_id=course-v1:KUBG+Psy101+2014_T1&enrollment_action=enroll&from_page=course&type_form=free_course)

**ПРО ЦЕЙ КУРС:**

"Рятуючись від пекучих пісків пустелі, ти можеш встелити її килимами, але надійніше одягти взуття" - східна мудрість.

Як людині підтримувати життєву рівновагу, справлятись із викликами, організовувати власну стабільність на рівні думок та почуттів і поступальної активності? Про все це ви дізнаєтеся в цьому курсі!

**КОРОТКИЙ ЗМІСТ ТЕМ КУРСУ**

* САМОРЕГУЛЯЦІЯ як діяльність, спрямована на підтримання здатності повноцінно функціонувати, розвиватись і взаємодіяти
* СТРЕС як виклик зовнішнього середовища - механізми організації взаємодії середовища та людини, фактори, які визначають специфіку такої взаємодії.
* КОРИСТЬ – роль стресових ситуацій у становленні особистості.
* ШКОДА - неподоланий стрес і його вплив на подальше життя людини.
* ВІДНОВЛЕННЯ- логіка відновлення гомеостазу як нормального стану функціонування людини.

**ТРИВАЛІСТЬ КУРСУ**

5 тижнів.

**Всі матеріали курсу та можливість отримати сертифікат доступні постійно.**

**ВИМОГИ ДО ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ**

Жодних. Брати участь можуть усі бажаючі.

**ВИКЛАДАЧ КУРСУ**

**Наталія Стефаненко**

Психолог, викладач психології в Київському університеті імені Бориса Грінченка.

Практичне спрямування – індивідуальне консультування (психодинамічний підхід).

Проходила підготовку у рамках Української Спілки Психотерапевтів (УСП), супервізійного проекту Асоціації Психотерапевтів і Психоаналитиків України (АППУ).

Дослідницьке спрямування – ментальне підґрунтя гармонізації переживань особистості, психологічний прояв етноментальних феноменів.

**ПОШИРЕНІ ПИТАННЯ**

**Курс безкоштовний?**

Курс є повністю безкоштовним. Викладач може рекомендувати навчальну літературу, щоб Ви могли глибше вивчити ту чи іншу тему, але доступних в рамках курсу матеріалів буде достатньо для успішного його завершення. Все що Вам знадобиться,– доступ до мережі Інтернет на швидкості, достатній для перегляду відеолекцій.

**Чи зможу я отримати сертифікат по завершенню цього курсу?**

Так! Успішно складіть всі завдання курсу й отримайте сертифікат про його завершення за підписом викладача!

**В який час будуть проходити заняття?**

Відеолекції, завдання, форум та можливість отримати сертифікат доступні в будь-який час.