

Автономная некоммерческая организация высшего образования " Московский гуманитарно-технологический университет - Московский архитектурно-строительный институт" (МГТУ-МАСИ)
Университетский научно-учебный центр развития личностных компетенций и карьерного проектирования «Международная Ассоциация Социальных Инноваций в сфере образования и непрерывного обучения»

Номинация: Инновационные практики

Воркшоп

«Неделя психологического благополучия и личностного развития»

(дата проведения: 13-17 апреля 2026 года)

Авторы:

Бенелли Лана Николаевна, руководитель Университетского научно-учебного центра развития личностных компетенций и карьерного проектирования «Международная Ассоциация Социальных Инноваций в сфере образования и непрерывного обучения»,

Скрипачева Елена Николаевна, заведующий кафедрой психолого-педагогических дисциплин МГТУ-МАСИ

Оглавление

Обоснование практической актуальности	3
Описание участников программы (контингент, его специфическая характеристика). ...	3
Описание цели и задач программы	3
Научные, методологические и методические основания программы	4
Сроки и этапы реализации программы (период времени и количество акад. часов).	5
Ожидаемые результаты реализации программы	5
Критерии оценки планируемых результатов.	6
Тематический план программы (в форме таблицы)	6
Содержание программы (перечень и описание программных мероприятий, функциональные модули, дидактические разделы, учебно-тематические планы, описание используемых методик и технологий, психологического инструментария и т.д.).	7
Ресурсы, необходимы для эффективной реализации программы.....	11
Соблюдение правил заимствования.	11
Сведения о практической апробации программы (при наличии – срок апробации, количество участников и другая информация).	11
Список литературы.	12
Приложение (при наличии).	13

Обоснование практической актуальности

Аннотация. Напряжённый характер учебы, большой объем учебной нагрузки, дефицит времени для усвоения информации являются психотравмирующими факторами для индивида, что в сочетании с уменьшением продолжительности сна и прогулок, снижением физической активности оказывает стрессовое воздействие на организм студентов.

В целях совершенствования системы физического и психического воспитания и профессионального образования необходимо разрабатывать и внедрять новые психолого-педагогические технологии, опирающиеся на теоретически обоснованные и практически проверенные методологические положения, способствующие формированию здорового и гармонически

Данный воркшоп – система запланированных мероприятий, в рамках которой на протяжении нескольких дней реализуется деятельность по психологическому просвещению и психопрофилактике участников образовательных отношений, в том числе мероприятий, обеспечивающих у студентов и педагогов формирование межкультурной коммуникации, стрессоустойчивости, способствующих формированию личностного благополучия, а так же формирование представлений о важности психологической науки как одной из составляющих человекознания.

Описание участников программы (контингент, его специфическая характеристика).

Участники программы студенты МГТУ-МАСИ 2,3 курсов бакалавры и 1,2 курсы магистров

Описание цели и задач программы

Цель: создание условий для формирования психологической культуры обучающихся и педагогов, содействие сохранению, укреплению психологического здоровья учащихся и педагогов, приобщение к ценностям здорового образа жизни через инновационные технологии.

Задачи:

- актуализация представления участников образовательных отношений о возможностях психологической науки,
- информирование участников образовательного процесса о деятельности психологической службы в вузе и полезных психологических ресурсах,

- обеспечение условий для повышения психологической компетентности личности,
- создание условий для реализации мероприятий, обеспечивающих формирование стрессоустойчивости у студентов и педагогов.

Научные, методологические и методические основания программы

Данная программа опирается на комплекс теоретических положений нескольких отраслей психологической науки:

Здоровьесбережение. В программе использованы инструменты, которые включают повышение психологической грамотности и практического применения. (стресс-менеджмент, арт-терапия).

Системный подход к психологическому здоровью. Структура дней недели напрямую отражает эту многомерность: социальное, эмоциональное, физическое и личностное благополучие рассматриваются как взаимосвязанные, но не сводимые друг к другу измерения.

Теория стресса и копинг-поведения. Опора на модель стресса Р. Лазаруса и С. Фолкмана, согласно которой стресс - не просто реакция на воздействие, а результат оценки субъектом соотношения требований среды и собственных ресурсов.

Телесно-ориентированный подход. Среда посвящена аутотренингу, телесным и дыхательным практикам. Научно это обосновывается связью между паттернами мышечного напряжения и эмоциональными состояниями (В. Райх, М. Фельденкрайз), а также данными о эффективности дыхательных техник в регуляции активности вегетативной нервной системы (снижение симпатической активации, стимуляция парасимпатической через диафрагмальное дыхание).

Психология творчества и арт-терапия. Арт-терапевтический подход обеспечивает доступ к довербальным и невербальным уровням переживания, что особенно важно для участников, которым сложно артикулировать свои состояния.

Игровая технология. Игра рассматривается как безопасная среда для отработки социальных навыков, в частности - навыков выражения позитивных эмоций и принятия комплиментов (что напрямую связано с самооценкой и качеством межличностных связей).

Основные подходы:

Программа строится на системно-деятельном подходе и включает в себя разные мероприятия, которые выстроены в единую систему, где каждый день тематически связан с конкретным аспектом благополучия. При рассмотрении всей недели можно отметить, что все дни вместе образуют логическую последовательность. Деятельностный принцип выражается в том, что каждый день - не лекция, а практическая деятельность участника. Принцип субъектности отражен в активных позициях участников, которые самостоятельно осваивают навыки при созданных

условиях. Комплексный принцип отражен в адресатах программы - это и студенты и педагоги. Кроме того, программа построена таким образом, что каждый участник сможет принять участие на добровольной основе, подобрав практики для себя, что отражено в принципе экологичности и добровольности.

Воркшоп «Неделя психологического благополучия и личностного развития» - эффективный методический прием, где пять последовательных дней выстроены с единой логикой, что позволяет участникам увидеть взаимосвязь разных аспектов благополучия, не перегружая их. Длительность (одна учебная неделя) педагогически достаточно для первичного погружения, не требует значительных временных вложений.

Сроки и этапы реализации программы (период времени и количество акад. часов).

День недели	Название дня	Проводимые мероприятия	Время,ч
Понедельник 13 ноября	День социального благополучия «Давайте говорить друг другу комплименты»	Совершенствование коммуникативных навыков: игропрактики	8
Вторник 14 ноября	День эмоционального благополучия «Я не боюсь штормов, потому что учусь плавать на своем корабле»	Стресс-менеджмент: приемы психологической саморегуляции	8
Среда 15 ноября	День физического благополучия «Когда скроишь себя сам, поймешь как определить подделки»	Аутотренинг: телесные и дыхательные практики	8
Четверг 16 ноября	День личностного благополучия «Возраст счастья – сейчас»	Арт-терапия: самовыражение посредством творческой активности	8
Пятница 17 ноября	«По следам воркшопа»	Онлайн-обратная связь	6
		ИТОГО	38

Ожидаемые результаты реализации программы

1. Позитивная обратная связь - улучшение
2. Развитие коммуникативных навыков - улучшение
3. Развитие эмпатии

4. Умение справляться со стрессом
5. Групповая сплоченность - повышение
6. Психологическая грамотность - повышение
7. Развитие навыков самовыражения

Критерии оценки планируемых результатов.

Критерий	Количество, чел	Качество
Позитивная обратная связь - улучшение	80	- Участники формулируют комплименты без подсказок, используют фразы «Мне понравилось, как ты...». - По итогам дня участники самостоятельно продолжают практику (например, пишут записки, делают устные комплименты вне задания).
Развитие коммуникативных навыков - улучшение	76	В группе снизилось количество пауз и неловких моментов при инициации контакта.
Развитие эмпатии	80	Участники замечают эмоциональное состояние друг друга и реагируют на него
Умение справляться со стрессом	62	Участники называют и демонстрируют не менее 2–3 техник саморегуляции (квадратное дыхание, заземление, стоп-кадр)
Групповая сплоченность - повышение	78	По итогам программы участники обмениваются контактами, выражают желание продолжить общение
Психологическая грамотность - повышение	80	Участники корректно используют базовые психологические понятия (триггер, ресурс, саморегуляция, эмпатия) в обсуждениях и рефлексии.
Развитие навыков самовыражения	74	Участники называют 1–2 способа творческого самовыражения, которые планируют использовать в повседневной жизни (дневник, рисование).

Тематический план программы (в форме таблицы)

День недели	Название дня	Проводимые мероприятия
Понедельник 13 ноября	День социального благополучия	Совершенствование коммуникативных навыков: игропрактики

	«Давайте говорить друг другу комплименты»	
Вторник 14 ноября	День эмоционального благополучия «Я не боюсь штормов, потому что учусь плавать на своем корабле»	Стресс-менеджмент: приемы психологической саморегуляции
Среда 15 ноября	День физического благополучия «Когда скроишь себя сам, поймешь как определить подделки»	Аутотренинг: телесные и дыхательные практики
Четверг 16 ноября	День личностного благополучия «Возраст счастья – сейчас»	Арт-терапия: самовыражение посредством творческой активности
Пятница 17 ноября	«По следам воркшопа»	Онлайн-обратная связь

Содержание программы (перечень и описание программных мероприятий, функциональные модули, дидактические разделы, учебно-тематические планы, описание используемых методик и технологий, психологического инструментария и т.д.).

День	Формат	Участник и	Цель	Задачи	Пример
День социального благополучия	групповой тренинг с игропрактиками, направленный на развитие коммуникативных навыков	Педагоги, студенты	Сформировать у участников навыки позитивной коммуникации и конструктивного выражения одобрения, развить эмпатию и способность замечать сильные стороны других людей, создать в группе атмосферу взаимного уважения и поддержки как основу социального благополучия.	- познакомить участников с понятием «комплимент» и его отличием от лести (бескорыстность, опора на реальные качества, отсутствие манипулятивной цели); - сформировать представление о роли позитивной обратной связи в межличностных отношениях и психологическом климате коллектива; - обучить приёмам формулирования уместных, искренних и персонализированных комплиментов ; - тренировать навыки активного слушания и вербального подтверждения (умение услышать, принять и корректно отреагировать на комплимент); - формировать гибкость в коммуникации: умение подбирать форму обратной связи под разные типы	«Принятие комплимента» (10 минут) Один участник говорит комплимент, второй учится принимать его без обесценивания. Варианты ответов: - «Спасибо, мне приятно это слышать»; - «Да, я стараюсь именно так и делать»; - «Я рад(а), что это заметно».

				собеседников (студент, коллега, преподаватель) и контексты (неформальный разговор, учебная группа, рабочая встреча).	
День эмоционального благополучия «Я не боюсь штормов, потому что учусь плавать на своём корабле»	практико-ориентированный воркшоп по стресс-менеджменту и приёмам психологической саморегуляции	Педагоги, студенты	Сформировать у участников базовый набор техник саморегуляции и копинг-стратегий, позволяющих осознанно управлять эмоциональным состоянием в стрессовых ситуациях; развить способность воспринимать стресс не как угрозу, а как вызов, с которым можно справиться, опираясь на собственные ресурсы.	- познакомить участников с современными моделями стресса (транзактная модель Р. Лазаруса и С. Фолкмана: стресс как результат взаимодействия «требования среды - ресурсы личности»); - сформировать понимание различий между острым и хроническим стрессом, а также между продуктивной мобилизацией и истощением; - обучить конкретным приёмам экспресс-саморегуляции, применимым в условиях ограниченного времени (3–5 минут); - дать представление о базовых стратегиях совладающего поведения (проблемно-ориентированные и эмоционально-ориентированные копинги) и критериях их выбора. - развивать навык распознавания ранних признаков стресса (физиологические, когнитивные, поведенческие маркеры); - тренировать способность к когнитивной переоценке (reframing) стрессовой ситуации: перевод «угрозы» в «задачу»; - формировать индивидуальный «набор инструментов» саморегуляции под разные типы стрессоров (учебные, коммуникативные, организационные); - снижать стигматизацию обращения к техникам самопомощи: нормализовать использование практик саморегуляции как части профессиональной и учебной гигиены; - укреплять установку на личную ответственность и агентность: «я могу влиять на своё состояние и выбирать способ реагирования»; - способствовать формированию культуры взаимоподдержки в коллективе (педагоги и студенты учатся замечать признаки напряжения у других и корректно предлагать помощь).	Дыхание «по квадрату» (4–4–4–4). Вдох 4 сек → задержка 4 сек → выдох 4 сек → задержка 4 сек. Применение: перед экзаменом, выступлением, важным разговором.
День физического благополучия «Когда	практическое занятие по аутотренингу с элементами	Педагоги, студенты	Создание условий для осознания участниками	- познакомить участников с аутотренингом как научно обоснованным методом саморегуляции; - сформировать понимание	Диафрагмальное дыхание (5–7 минут). Участники

скроишь себя сам, поймёшь, как определить подделки»	телесно-ориентированный и дыхательных практик		связи между телесным и психологическим благополучием, освоения базовых навыков телесной саморегуляции и дыхательных техник как инструмента управления стрессом, восстановления ресурса и поддержания физического компонента психологического здоровья.	физиологических механизмов стресса: связь симпатической и парасимпатической нервной системы, роль дыхания в регуляции уровня активации; - обучить минимум трём дыхательным техникам, применимым в повседневных ситуациях (диафрагмальное дыхание, «дыхание по квадрату», техника «4-7-8»); - обучить базовому алгоритму аутогенной тренировки: расслабление → тяжесть → тепло → дыхание → спокойствие. - развивать телесную осознанность - способность замечать мышечное напряжение, зоны дискомфорта, паттерны дыхания; - формировать навык дифференциации стрессовых и ресурсных телесных состояний («что в моём теле сейчас - подлинное напряжение от работы или наведённая тревога?»); - развивать способность к произвольной регуляции собственного физиологического состояния в ситуациях повышенной нагрузки (экзамены, выступления, конфликты). - формировать ценностное отношение к телу как неотъемлемому компоненту психологического здоровья, а не просто физическому «носителю» психики; - способствовать преодолению распространённой в образовательной среде установки «тело потом, сначала дело» - нормализовать заботу о телесном состоянии как часть профессиональной и учебной гигиены; - культивировать установку на самостоятельное освоение телесных практик как повседневного ресурса, доступного без специального оборудования и посторонней помощи.	размещаются сидя или лёжа. Одна рука на животе, другая на груди. Задача - дышать так, чтобы поднималась рука на животе, а грудная клетка оставалась неподвижной. Темп - 4 секунды вдох, 4 секунды выдох.
День личного благополучия «Возраст счастья - сейчас»	арт-терапевтическое занятие	Педагоги, студенты	Создание условий для осознания участниками собственного личностного потенциала и актуализации внутреннего ресурса через творческую активность, способствующую самопознанию, самовыражению и эмоциональному обогащению.	познакомить участников с арт-терапией как методом психологической самопомощи и самопознания; сформировать представление о творческой активности как инструменте работы с эмоциональными состояниями; обучить базовым приёмам переноса внутреннего переживания во внешний творческий продукт. развивать способность к саморефлексии и эмоциональной осознанности; стимулировать творческое	упражнение «Цвет моего настроения». Участникам предлагается выбрать из набора красок, карандашей или пастели тот цвет, который сейчас наиболее точно отражает их эмоциональное состояние, и за 2–3 минуты заполнить им

				мышление и спонтанность самовыражения; расширять репертуар копинг-стратегий через освоение творческих способов переработки переживаний. формировать ценностное отношение к собственному психологическому благополучию; культивировать установку на самопринятие - принятие себя на текущем этапе жизни; нормализовать обращение к творческим практикам как повседневному ресурсу поддержания психологического здоровья.	небольшой лист. Краткий устный обмен: каждый (по желанию) называет выбранный цвет и одно слово, описывающее состояние. упражнение «Мандала „Мой ресурс“» Участникам раздаются листы формата А4 с контуром круга. Предлагается внутри круга изобразить собственное представление о внутреннем ресурсе, что даёт силы, радость, ощущение полноты жизни. Это могут быть образы, символы, абстрактные формы, цвета, без ограничений по стилю и содержанию.
«По следам воркшопа»: онлайн-обратная связь	онлайн-сессия (видеоконференция + электронные формы обратной связи)	Педагоги, студенты	Закрепить и осмыслить опыт, полученный в ходе очных мероприятий недели, выявить индивидуальные и групповые эффекты программы, собрать данные для оценки её результативности и сформировать у участников навыки рефлексии как инструмента поддержания психологического благополучия.	- зафиксировать изменения в субъективном самочувствии, уровне стресса и ощущении ресурсов у участников (сравнение с входным замером); - выявить наиболее востребованные и наименее эффективные форматы и техники недели (игропрактики, саморегуляция, арт-терапия и т. д.); - создать безопасное пространство для обмена личным опытом: что оказалось полезным, что было трудным, какие техники участники готовы применять в повседневной жизни; - развить навык структурированной рефлексии: умение выделять значимый опыт, формулировать выводы и планировать применение освоенных техник; - получить обратную связь для корректировки программы при повторном запуске (содержание, хронометраж, распределение тем по дням, подбор техник); - сформировать итоговые рекомендации для участников: «персональный набор» техник самопомощи, ссылки на ресурсы психологической службы, варианты продолжения работы (группы, индивидуальные	Раздача «персонального набора техник» (карточка с 3 выбранными техниками и краткими инструкциями).

				консультации, цифровые инструменты); - зафиксировать предложения участников по развитию психологической поддержки в вузе (новые форматы, темы, каналы коммуникации).	
--	--	--	--	---	--

Ресурсы, необходимы для эффективной реализации программы

Руководитель - 2 человека

Психологи - 14 человек (группа 99ПСД7510)

Волонтеры - 10 человек колледжа

Техническое оснащение:

Фоей с зеркалами - 3 этажа

Кабинеты - 6 (включая спортзал и зал со сценой)

Ватманы

Картон

Журналы

Ножницы

Скотч

Степлер

Карандаши цветные

Флаеры, гайды

Интерактивные доски

Песочница

Интернет- доступ

Камера и фотосъемка

Вода

Коврики

Музыка

Соблюдение правил заимствования.

Все фрагменты чужого текста сопровождаются ссылкой на источник.

Сведения о практической апробации программы (при наличии – срок апробации, количество участников и другая информация).

Место проведения: Автономная некоммерческая организация высшего образования "Московский гуманитарно-технологический университет - Московский архитектурно-строительный институт" (МГТУ-МАСИ)

Адрес: Волгоградский пр-кт, 32, корп..11

Дата проведения: 13-17 апреля 2026 года

Рецензент: ООО «Образовательный проект», директор О.В.Батяшина

Список литературы.

1. Алимов, А.А. Особенности самоотношения студентов с разным уровнем субъективного благополучия / А.А Алимов, Н.Ю. Елизарова // Актуальные проблемы психологической науки, образования и общества. Сборник научных статей по материалам международной научно-практической конференции и фестиваля. – М., 2024. - С. 21-29.
2. Андреева Т. В. Психология современной семьи. - Санкт Петербург, 2005. - С. 112–118, 185–190.
3. Буянов М. И. Ребёнку нужна родительская любовь. - Москва.: Знание, 1984. - С. 24-29.
4. Вайс Р. С. Одиночество: опыт эмоциональной и социальной изоляции /- Москва.: Изд-во МГУ, 1973. - С. 88-93.
5. Дружинин В. Н. Психология семьи. - 3-е изд. - Санкт Петербург.: Питер, 2008. - С. 45-52.
6. Скрипачева Е.Н., Барабанов Р.Е., Дергачев А.В. Большая книга о подростках, для подростков //Практическое пособие для психологов// Издательство: Перо //Москва: 2025// с.248
7. Спиваковская А. С. Психотерапия: игра, детство, семья. - М.: Апрель Пресс, 2000. - Т. 2. - С. 210-218.
8. Трэверс Д. М. Стабильность ритуалов в нестабильные времена: предсказуемость как ресурс отношений в современных партнёрствах // Журнал современной науки о взаимоотношениях. - 2026. - Т. 18, № 2. - С. 115–132.

-
- A large, dense collage of various photographs and printed images, including people, cars, food, and landscapes, arranged on a white surface. The collage features a mix of personal photos, such as a family in the water and a person on a motorcycle, alongside more commercial or editorial images like a white car, a person in a pink outfit, and food dishes. Some images have text overlays, such as "Если ЖИВ - асан в по-мил" and "открываем сезон пикников". The collage is presented on a white background, possibly a tablecloth, with a dark wooden table visible around the edges.

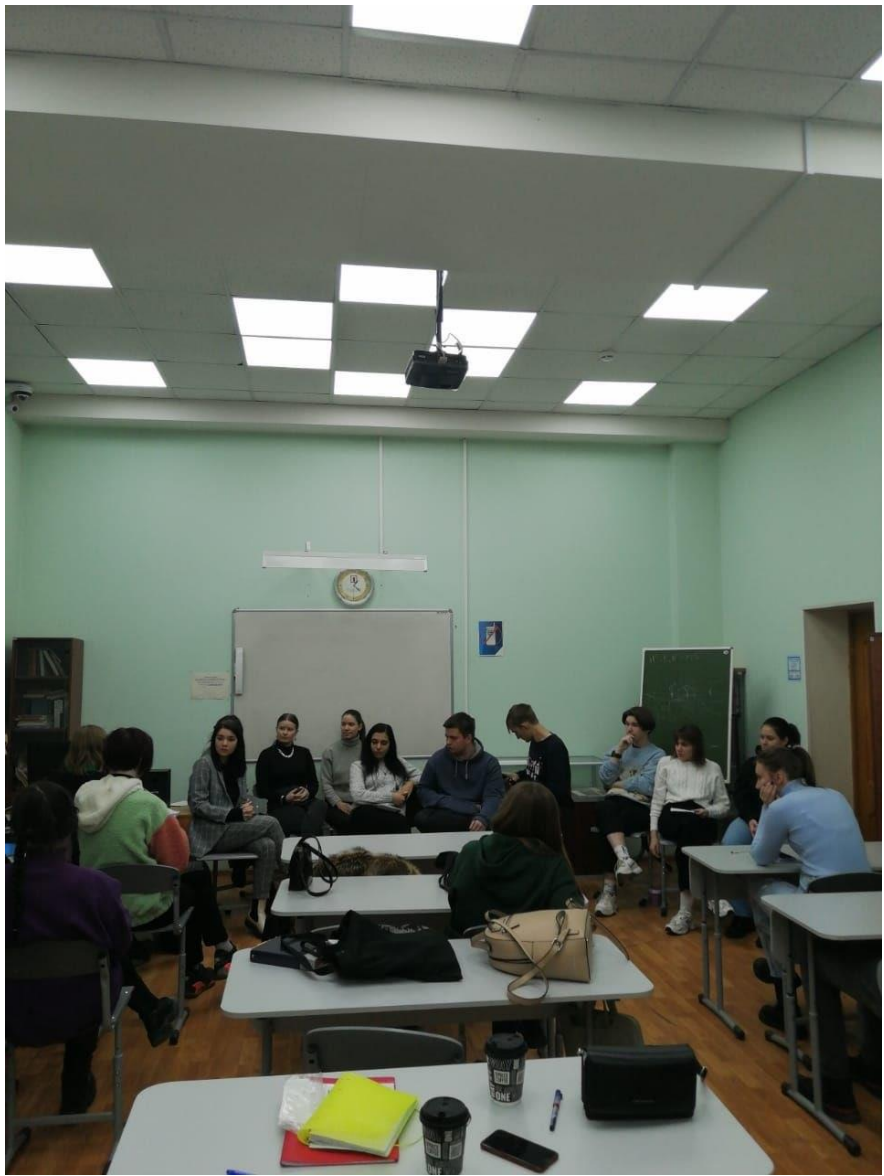
Приложение (при наличии).











ДОМ

Дорогами

разумная роскошь
традиция

Мой стиль

Цветущий луг

наш дом сам

