



28-29  
ЖОВТНЯ  
2022  
початок :  
9.30(к.ч.)

Тренінг для науковців, психологів, психотерапевтів,  
соціальних працівників, волонтерів та студентів

## «ПРОСТО ПРО СКЛАДНЕ: ВІД ПСИХОТРАВМИ — ДО СТІЙКОСТІ»

Тренінг проводять Рубі Джонстон та Лінн Джонстон  
(практикуючі міжнародні експерти з психотравми. Засновники МЦРЛ (м. Київ) та інших міжнародних організацій)

Місце проведення: м. Ужгород, пл. Народна, 3  
Конференцзал УжНУ



**Рубі Джонстон** є тренеркою і консультанткою, працює в США, Канаді та 30 країнах світу. Рубі є виконавчим членом команди «Світ без сиріт», є однією із засновників МЦРЛ (Україна) [ildc.org.ua](http://ildc.org.ua). Працювала директоркою Інституту соціальних служб у Канаді. Читає лекції, пише, консультує та проводить тренінги у сфері психотравми, захисту дітей, лідерства та менеджменту. Вона спеціалізується на управлінні великими системами захисту дітей.



**Лінн Джонстон**, R.T.C, B.A. з 2001 року проводить навчання та консультує у сфері захисту дітей та лідерства. Він є співзасновником LAMB International, яка була заснована у 2004 році, Баррі, Онтаріо. Лінн Джонстон проводить глобальні ініціативи з розвитку потенціалу, у сфері психологічних травм, лідерства, менеджменту, учнівства, захисту та добробуту дітей. З 2003 року здійснює свою діяльність у понад 30 країнах, включаючи Індію, країни Африки, Бангладеш, Камбоджу, Нікарагуа, Непал, Таїланд, Киргизстан, Україну, Бразилію та Еквадор. **Лінн** є колишнім президентом Федерації вчителів середньої школи – регіон Йорк, Онтаріо, Канада, де він керував командою лідерів і медіаторів, що представляли понад 20 000 вчителів.

Рубі та її чоловік Лінн є співзасновниками Global Capacity Building Network, міжнародної навчальної та консалтингової організації, яка є підрозділом LAMB International. Джонстони також є співзасновниками кількох міжнародних організацій, які надають послуги сім'ям, дітям вразливої категорії, котрі потерпіли від різних видів насильства та дітям-сиротам. Вони є прийомними батьками та усиновителями. У Рубі та Лінн — шестеро дітей, одинадцять онуків і троє правнуків.

Тренінг для науковців, психологів, психотерапевтів,  
соціальних працівників, волонтерів та студентів

## «ПРОСТО ПРО СКЛАДНЕ: від психотравми — до стійкості»

Коротка програма тренінгу:

- Ключові моменти травми – визначення
- Травма Т/Ф Вступ до "нормалізатора" (групи)
- ACE Дослідження несприятливого досвіду дитинства НДД - глибоке занурення
- Травма і МОЗОК - глибоке занурення
- Розуміння триєдиного мозку
- Стратегії «зверху вниз/знизу вгору».
- Агент Порозуміння та Алекситимія
- Вступ ВТС/Втома від співчуття
- 5 критичних запитань - обговорення
- Особиста самооцінка «Як справи?»
- Поширені реакції на ВТС/Втома від Співчуття та 11 сприятливих факторів
- Огляд самосвідомості/стратегії самосвідомості (обізнаність, баланс, зв'язки)
- Вдячність як стратегія
- Стратегії «знизу вгору» - розуміння ВНС (вегетативна нервова система) та полівагальний нерв
- Стійкість – це те, що перемагає травми та ВТС
- Візуалізація
- Священний відпочинок - стратегії, які допомагають
- Пізнавати себе і бути чесним із собою - якості емоційного інтелекту та характеристики
- 10 ключових стратегій для збудування стійкості
- Сенсорні тригери та захисні фактори
- Емоційна регуляція для себе та інших
- Стратегії поведінки для себе та інших
- Розвиток особистих планів, дій
- Групові роботи та практика

Учасники тренінгу отримають сертифікати та роздатковий матеріал.

тел. для довідок: 050 540 68 52