**Проект «Университетские субботы» в МГППУ - бесплатные лекции для школьников в ноябре**

В рамках проекта «Университетские субботы» приглашаем школьников на интерактивные лекции, которые пройдут 11 ноября в главном здании МГППУ по адресу Сретенка, 29.

* 10.00 - «[Приемы саморегуляции](https://gorizonty.mos.ru/events/682)»

Приемы саморегуляции - это методы и стратегии, которые помогают человеку управлять своими эмоциями, мыслями и поведением. Они дают возможность научиться контролировать и регулировать свои реакции на стрессовые ситуации, конфликты или негативные эмоции. Такие приемы саморегуляции как прогулка на свежем воздухе, прослушивание любимой музыки или самомассаж хорошо известны и используются людьми интуитивно, другие - не так распространены и и требуют навыков для их применения.

На встрече поговорим о важных и нужных приемах саморегуляции, как из их многообразия выбрать и изучить лучшие приемы именно для себя.

Интерактивную лекцию проведет кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогической психологии имени профессора В.А. Гуружапова факультета "Психология образования" МГППУ [Лобанова Анна Вячеславовна](https://mgppu.ru/people/141/2223)**.**

[Регистрация](https://gorizonty.mos.ru/events/682).

* 11.30 - [«Эффективная коммуникация: умение слышать и слушать»](https://gorizonty.mos.ru/events/686)

Вам наверняка случалось наблюдать ситуацию, когда беседа звучит это как два монолога, в которых каждый говорит свое и о своем. Почему так происходит?

Приглашаем вас обсудить что такое общение, как говорить так, чтобы быть услышанным и самому действительно слышать собеседника.

Интерактивную лекцию проведет преподаватель кафедры «Педагогическая психология имени профессора В.А. Гуружапова» факультета «Психология образования» МГППУ [Расторгуева Маргарита Дмитриевна](https://mgppu.ru/people/112/2265).

[Регистрация](https://gorizonty.mos.ru/events/686).

* 15.00 - [«Телесное управление мыслями»](https://gorizonty.mos.ru/events/687)

Не секрет, что мысли и в более широком понимании психологическое состояние, воздействуют на наше физическое самочувствие. Вероятно, можно утверждать и обратное - то, как "тело" человека "себя чувствует", влияет на его мысли и настроение.

Но можно ли осознанно регулировать и руководить этими процессами? Принять такую позу, чтобы приток эндорфина вызвал позитивные мысли и чувство счастья? Поговорим об этом на лекции, и, может быть, научимся техникам, позволяющим управлять своим состоянием.

Интерактивную лекцию проведет младший научный сотрудник Центра экспериментальной психологии МГППУ, инженер-исследователь Института психологии РАН, сотрудник Центра профориентации и довузовского образования «ПРО PSY» МГППУ [Басюл Иван Андреевич](https://mgppu.ru/people/391/2076" \t "_blank).

[Регистрация](https://gorizonty.mos.ru/events/687).