

**«ՀՈԳԵՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԲԱԶԱՅԻՆ ՀՄՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԴԱՍԸՆԹԱՑ
ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՋՆԱՅԻՆ ԴԱՀՊԱՆՄԱՆ ՕՂԱԿՈՒՄ ԱՇԽԱՏՈՂ ԱՎԱԳ ԵՎ
ՄԻՋԻՆ ԲՈՒԺԱՆՁՆԱԿԱԶՄԻ ՀԱՄԱՐ» ԹԵՄԱՅՈՎ ՎԵՐԱԴԱՏՐԱՍՏՄԱՆ
ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ**

**Հուլիսի 18-19, 25-26, 2026թ. շարունակաբար, ք. Երևան (Մարշալ Բաղրամյան
պող.՝ 40 շենք)**

**«Հայկական հոգեվերլուծական ասոցիացիա» ՀԿ,
Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպություն**

- Թիրախային լսարան՝ ավագ և միջին բուժաշխատողներ
- Մասնակիցների ակնկալվող թվաքանակ՝ 15-20 հոգի (յուրաքանչյուր խմբում):
- մասնակիցներին շնորհել ՇՄՁ 4 տեսական և 6 գործնական կրեդիտ.

դասավանդողներ Արթուր Տոնոյանին՝ ՇՄՁ 4 տեսական և 6 գործնական կրեդիտ, Մարիետտա Խուրշուդյանին՝ ՇՄՁ 4 տեսական և 6 գործնական կրեդիտ, Գոհար Լևոնյանին՝ ՇՄՁ 4 տեսական և 6 գործնական կրեդիտ, Թագուհի Մակարյանին՝ ՇՄՁ 4 տեսական և 6 գործնական կրեդիտ, Լուսյա Գավուկչյանին՝ ՇՄՁ 4 տեսական և 6 գործնական կրեդիտ, Հայկանուշ Ճենտերեճյանին՝ ՇՄՁ 4 տեսական և 6 գործնական կրեդիտ, Հարություն Սիմոնյանին՝ ՇՄՁ 4 տեսական և 6 գործնական կրեդիտ, Հրաչյա Շահինյանին՝ ՇՄՁ 4 տեսական և 6 գործնական կրեդիտ, Մարիա Թևոսյանին՝ ՇՄՁ 4 տեսական և 6 գործնական կրեդիտ, Մարիամ Մելքումյանին՝ ՇՄՁ 4 տեսական և 6 գործնական կրեդիտ, Մելինե Ծատրյանին՝ ՇՄՁ 4 տեսական և 6 գործնական կրեդիտ, Նատալիա Գալստյանին՝ ՇՄՁ 4 տեսական և 6 գործնական կրեդիտ, Սեդա Վարդանյանին՝ ՇՄՁ 4 տեսական և 6 գործնական կրեդիտ, Սիրանուշ Հակոբյանին՝ ՇՄՁ 4 տեսական և 6 գործնական կրեդիտ, Լուսինե Արզումանյանին՝ ՇՄՁ 4 տեսական և 6 գործնական կրեդիտ, Արուս Ղազարյանին՝ ՇՄՁ 4 տեսական և 6 գործնական կրեդիտ, Իրինա Պողոսյանին՝ ՇՄՁ 4 տեսական և 6 գործնական կրեդիտ

- Կոնտակտ +37441559669

10:15-10:30	Դասախոսություն Խմբային կանոններ	Արթուր Տոնոյան / Մարիետտա Խուրշուդյան / Գոհար Լևոնյան / Թագուհի Մակարյան / Լուսյա Գավուկյան / Հայկանուշ Ճենտերեճյան / Հարություն Սիմոնյան / Հրաչյա Շահինյան / Մարիա Թևոսյան / Մարիամ Մելքումյան / Մելինե Ծատրյան / Նատալիա Գալստյան / Սեդա Վարդանյան / Սիրանուշ Հակոբյան / Լուսինե Արզումանյան / Արուս Ղազարյան / Իրինա Պողոսյան
10:30-11:00	Դասախոսություն Ինչու՞ են բազային հոգեառաջնությունները կարևոր արտակարգ իրավիճակների ժամանակ	Արթուր Տոնոյան / Մարիետտա Խուրշուդյան / Գոհար Լևոնյան / Թագուհի Մակարյան / Լուսյա Գավուկյան / Հայկանուշ Ճենտերեճյան / Հարություն Սիմոնյան / Հրաչյա Շահինյան / Մարիա Թևոսյան / Մարիամ Մելքումյան / Մելինե Ծատրյան / Նատալիա Գալստյան / Սեդա Վարդանյան / Սիրանուշ Հակոբյան / Լուսինե Արզումանյան / Արուս Ղազարյան / Իրինա Պողոսյան
11:00-11:15	Սուրճի ընդմիջում	
11:15-12:45	Դասախոսություն Ո՞րն է արտակարգ իրավիճակի ազդեցությունը հոգեկան առողջության վրա	Արթուր Տոնոյան / Մարիետտա Խուրշուդյան / Գոհար Լևոնյան / Թագուհի Մակարյան / Լուսյա Գավուկյան / Հայկանուշ Ճենտերեճյան / Հարություն Սիմոնյան / Հրաչյա Շահինյան / Մարիա Թևոսյան / Մարիամ Մելքումյան / Մելինե Ծատրյան /

		Նատալիա Գալստյան / Սեդա Վարդանյան / Սիրանուշ Հակոբյան / Լուսինե Արզումանյան/ Արուս Ղազարյան / Իրինա Պողոսյան
12:45-13:00	Գործնական աշխատանք Որո՞նք են բազային հոգեւոցիալական հմտությունները (վարժություն): Նպատակ. սեփական փորձի վրա հասկանալ իրենց կողմից տրված աջակցության կարևորությունը	Արթուր Տոնոյան / Մարիետտա Խուրշուդյան / Գոհար Լևոնյան / Թագուհի Մակարյան / Լուսյա Գավուկչյան / Հայկանուշ Ճենտերեճյան / Հարություն Սիմոնյան / Հրաչյա Շահինյան / Մարիա Թևոսյան / Մարիամ Մելքումյան / Մելինե Ծատրյան / Նատալիա Գալստյան / Սեդա Վարդանյան / Սիրանուշ Հակոբյան / Լուսինե Արզումանյան/ Արուս Ղազարյան / Իրինա Պողոսյան
13:00-14:00	Ճաշի ընդմիջում	
14:00-14:30	Գործնական աշխատանք Որո՞նք են բազային հոգեւոցիալական հմտությունները (վարժություն) Որո՞նք էին ամենաօգտակար բաները, որ ուրիշներն արեցին ձեզ աջակցելու համար: Նպատակ. կարողանալ սեփական փորձի վրա գնահատել ուրիշի կողմից իրենց տրված աջակցությունը	Արթուր Տոնոյան / Մարիետտա Խուրշուդյան / Գոհար Լևոնյան / Թագուհի Մակարյան / Լուսյա Գավուկչյան / Հայկանուշ Ճենտերեճյան / Հարություն Սիմոնյան / Հրաչյա Շահինյան / Մարիա Թևոսյան / Մարիամ Մելքումյան / Մելինե Ծատրյան / Նատալիա Գալստյան / Սեդա Վարդանյան / Սիրանուշ Հակոբյան / Լուսինե Արզումանյան/ Արուս Ղազարյան / Իրինա Պողոսյան
14:30-15:00	Գործնական աշխատանք Ձեր բարեկեցությունը. հոգ տարեք ինքներդ ձեր մասին: Վարժություն ` պարզ ռելաքսացիոն տեխնիկաների ուսուցում:	Արթուր Տոնոյան / Մարիետտա Խուրշուդյան / Գոհար Լևոնյան / Թագուհի Մակարյան / Լուսյա Գավուկչյան /

	Նպատակ. մասնակիցներին սովորեցնել սեփական անձի հանդեպ խնամք	Հայկանուշ Ճենտերեճյան / Հարություն Սիմոնյան / Հրաչյա Շահինյան / Մարիա Թևոսյան / Մարիամ Մելքումյան / Մելինե Ծատրյան / Նատալիա Գալստյան / Սեդա Վարդանյան / Սիրանուշ Հակոբյան / Լուսինե Արզումանյան/ Արուս Ղազարյան / Իրինա Պողոսյան
15:00-15:30 15:30-16:00	Ընդմիջում Գործնական աշխատանք Ձեր բարեկեցությունը. Հոգ տարեք ինքներդ ձեր մասին: Վարժություն՝ հողանցում: Նպատակ. հնարավորինս կանխել մասնագիտական այրումը	Արթուր Տոնոյան / Մարիետտա Խուրշուդյան / Գոհար Լևոնյան / Թագուհի Մակարյան / Լուսյա Գավուկյան / Հայկանուշ Ճենտերեճյան / Հարություն Սիմոնյան / Հրաչյա Շահինյան / Մարիա Թևոսյան / Մարիամ Մելքումյան / Մելինե Ծատրյան / Նատալիա Գալստյան / Սեդա Վարդանյան / Սիրանուշ Հակոբյան / Լուսինե Արզումանյան/ Արուս Ղազարյան / Իրինա Պողոսյան
16:00-16:30	Դասախոսություն Ամփոփում՝ ի՞նչ եմ տանում ինձ հետ	
Օր 2 10:00-10:30	Գործնական աշխատանք Ամենօրյա փոխհարաբերություններ. Ինչպես աջակցություն ցուցաբերել ուրիշներին: Վարժություն՝ Ակտիվ լսելու տեխնիկա: Նպատակ. կարողնալ ճիշտ ընկալել արտակարգ իրավիճակում գտնվող անձին	Արթուր Տոնոյան / Մարիետտա Խուրշուդյան / Գոհար Լևոնյան / Թագուհի Մակարյան / Լուսյա Գավուկյան / Հայկանուշ Ճենտերեճյան / Հարություն Սիմոնյան / Հրաչյա Շահինյան / Մարիա Թևոսյան / Մարիամ Մելքումյան / Մելինե Ծատրյան / Նատալիա Գալստյան / Սեդա Վարդանյան /

		Սիրանուշ Հակոբյան / Լուսինե Արզումանյան/ Արուս Ղազարյան / Իրինա Պողոսյան
10:30-11:00	Գործնական աշխատանք Գործնական աջակցություն. ինքնաջակցություն ցուցաբերելը: Վարժանք՝ ապահով վայր: Նպատակ. արտակարգ իրավիճակում ինքնաջակցություն ցուցաբերել: Վարժանք: Թիթեռների գրկախառնման մեթոդի ցուցումներ: Նպատակ. նվազեցնել սեփական սթրեսը:	Արթուր Տոնոյան / Մարիետտա Խուրշուդյան / Գոհար Լևոնյան / Թագուհի Մակարյան / Լուսյա Գավուկյան / Հայկանուշ Ճենտերեճյան / Հարություն Սիմոնյան / Հրաչյա Շահինյան / Մարիա Թևոսյան / Մարիամ Մելքումյան / Մելինե Ծատրյան / Նատալիա Գալստյան / Սեդա Վարդանյան / Սիրանուշ Հակոբյան / Լուսինե Արզումանյան/ Արուս Ղազարյան / Իրինա Պողոսյան
11:00-11:15	Սուրճի ընդմիջում	
11:15-11:45	Գործնական աշխատանք Գործնական աջակցություն. օգնել մարդկանց կառավարել սեփական խնդիրները	Արթուր Տոնոյան / Մարիետտա Խուրշուդյան / Գոհար Լևոնյան / Թագուհի Մակարյան / Լուսյա Գավուկյան / Հայկանուշ Ճենտերեճյան / Հարություն Սիմոնյան / Հրաչյա Շահինյան / Մարիա Թևոսյան / Մարիամ Մելքումյան / Մելինե Ծատրյան / Նատալիա Գալստյան / Սեդա Վարդանյան / Սիրանուշ Հակոբյան / Լուսինե Արզումանյան/ Արուս Ղազարյան / Իրինա Պողոսյան
11:45-12:15	Դասախոսություն Աջակցություն սուր սթրեսային իրավիճակում հայտնված անձանց	Արթուր Տոնոյան / Մարիետտա Խուրշուդյան / Գոհար Լևոնյան / Թագուհի Մակարյան / Լուսյա Գավուկյան / Հայկանուշ Ճենտերեճյան / Հարություն Սիմոնյան /

		Հրաչյա Շահինյան / Մարիա Թևոսյան / Մարիամ Մելքումյան / Մելինե Ծատրյան / Նատալիա Գալստյան / Սեդա Վարդանյան / Սիրանուշ Հակոբյան / Լուսինե Արզումանյան/ Արուս Ղազարյան / Իրինա Պողոսյան
12:15-12:40	Գործնական աշխատանք Ակտիվացնող վարժություն. հետ քաշվող ծածկոց Նպատակ. մասնակիցներին սովորեցնել միասնական աշխատանքի	Արթուր Տոնոյան / Մարիետտա Խուրշուդյան / Գոհար Լևոնյան / Թագուհի Մակարյան / Լուսյա Գավուկյան / Հայկանուշ Ճենտերեճյան / Հարություն Սիմոնյան / Հրաչյա Շահինյան / Մարիա Թևոսյան / Մարիամ Մելքումյան / Մելինե Ծատրյան / Նատալիա Գալստյան / Սեդա Վարդանյան / Սիրանուշ Հակոբյան / Լուսինե Արզումանյան/ Արուս Ղազարյան / Իրինա Պողոսյան
12:40-13:00	Դասախոսություն Ընդհանուր անդրադարձ, հարց ու պատասխան	Արթուր Տոնոյան / Մարիետտա Խուրշուդյան / Գոհար Լևոնյան / Թագուհի Մակարյան / Լուսյա Գավուկյան / Հայկանուշ Ճենտերեճյան / Հարություն Սիմոնյան / Հրաչյա Շահինյան / Մարիա Թևոսյան / Մարիամ Մելքումյան / Մելինե Ծատրյան / Նատալիա Գալստյան / Սեդա Վարդանյան / Սիրանուշ Հակոբյան / Լուսինե Արզումանյան/ Արուս Ղազարյան / Իրինա Պողոսյան
13:00-14:00	Ընդմիջում	
14:00-14:15	Դասախոսություն	Արթուր Տոնոյան /

	Ակնկալիքների հստակեցում: Նպատակն է բացահայտել դասընթացի հետ կապված մասնակիցների ակնկալիքներն ու մտահոգությունները	Մարիետտա Խուրշուդյան / Գոհար Լևոնյան / Թագուհի Մակարյան / Լուսյա Գավուկյան / Հայկանուշ Ճենտերեճյան / Հարություն Սիմոնյան / Հրաչյա Շահինյան / Մարիա Թևոսյան / Մարիամ Մելքումյան / Մելինե Ծատրյան / Նատալիա Գալստյան / Սեդա Վարդանյան / Սիրանուշ Հակոբյան / Լուսինե Արզումանյան/ Արուս Ղազարյան / Իրինա Պողոսյան Արթուր Տոնոյան /
14:15-14:30	Գործնական աշխատանք Ո՞ր գործոններ են սրում աշխատանքային սթրեսը և ի՞նչ նշաններով է այն արտահայտվում: Նպատակն է գնահատել թրեյնինգի մասնակիցների սթրեսի մակարդակը, հասկանալ աշխատանքային ինչ սթրեսորներ ունեն, ինչպես են արձագանքում:	Մարիետտա Խուրշուդյան / Գոհար Լևոնյան / Թագուհի Մակարյան / Լուսյա Գավուկյան / Հայկանուշ Ճենտերեճյան / Հարություն Սիմոնյան / Հրաչյա Շահինյան / Մարիա Թևոսյան / Մարիամ Մելքումյան / Մելինե Ծատրյան / Նատալիա Գալստյան / Սեդա Վարդանյան / Սիրանուշ Հակոբյան / Լուսինե Արզումանյան/ Արուս Ղազարյան / Իրինա Պողոսյան Արթուր Տոնոյան /
14:30-14:40	Գործնական աշխատանք Ի՞նչ պետք է իմանալ քրոնիկ սթրեսի մասին: Նպատակ. տալ ինֆորմացիա քրոնիկ սթրեսի մասին և հասկանալ արդյոք մասնակիցների մոտ կա հուզական այրում:	Մարիետտա Խուրշուդյան / Գոհար Լևոնյան / Թագուհի Մակարյան / Լուսյա Գավուկյան / Հայկանուշ Ճենտերեճյան / Հարություն Սիմոնյան / Հրաչյա Շահինյան / Մարիա Թևոսյան / Մարիամ Մելքումյան / Մելինե Ծատրյան / Նատալիա Գալստյան / Սեդա Վարդանյան /

		Սիրանուշ Հակոբյան / Լուսինե Արզումանյան/ Արուս Ղազարյան / Իրինա Պողոսյան
14:40-15:00	Գործնական աշխատանք Իմ խնդրի լուծումը ուրիշի աչքերով: Նպատակն է բացահայտել մասնակիցների այն ռեսուրսները, որոնք կնպաստեն սթրեսի հաղթահարմանը, ինչպես նաև օգնել սեփական խնդրին նայել այլ տեսանկյունից:	Արթուր Տոնոյան / Մարիետտա Խուրշուդյան / Գոհար Լևոնյան / Թագուհի Մակարյան / Լուսյա Գավուկյան / Հայկանուշ Ճենտերեճյան / Հարություն Սիմոնյան / Հրաչյա Շահինյան / Մարիա Թևոսյան / Մարիամ Մելքումյան / Մելինե Ծատրյան / Նատալիա Գալստյան / Սեդա Վարդանյան / Սիրանուշ Հակոբյան / Լուսինե Արզումանյան/ Արուս Ղազարյան / Իրինա Պողոսյան
15:00-15:10	Ընդմիջում	
15:10-15:20	Գործնական աշխատանք Ակտիվացնող վարժություն «Ով է դեկավարը»: Նպատակն է մասնակիցներին օգնել թուլացնել լարվածությունը, ակտիվանալ, ինչպես նաև թրեյնինգի ընթացքում դառնալ ավելի թիմային և փոխաջակցող:	Արթուր Տոնոյան / Մարիետտա Խուրշուդյան / Գոհար Լևոնյան / Թագուհի Մակարյան / Լուսյա Գավուկյան / Հայկանուշ Ճենտերեճյան / Հարություն Սիմոնյան / Հրաչյա Շահինյան / Մարիա Թևոսյան / Մարիամ Մելքումյան / Մելինե Ծատրյան / Նատալիա Գալստյան / Սեդա Վարդանյան / Սիրանուշ Հակոբյան / Լուսինե Արզումանյան/ Արուս Ղազարյան / Իրինա Պողոսյան
15:20-15:40	Գործնական աշխատանք Ի՞նչ է ինքնօգնությունը, ինչպիսի՞ ինքնօգնության հնարքներ եմ կիրառել մինչ օրս: Նպատակն է ինքնօգնության տեխնիկաների յուրացումը, որոնք կօգնեն լարված աշխատանքային առօրյայում պաշտպանվել հուզական ցայրումից:	Արթուր Տոնոյան / Մարիետտա Խուրշուդյան / Գոհար Լևոնյան / Թագուհի Մակարյան / Լուսյա Գավուկյան / Հայկանուշ Ճենտերեճյան / Հարություն Սիմոնյան /

		Հրաչյա Շահինյան / Մարիա Թևոսյան / Մարիամ Մելքումյան / Մելինե Ծատրյան / Նատալիա Գալստյան / Սեդա Վարդանյան / Սիրանուշ Հակոբյան / Լուսինե Արզումանյան/ Արուս Ղազարյան / Իրինա Պողոսյան
15:40-16:10	Գործնական աշխատանք Իմ վերահսկողության շրջանակը: Նպատակն է բացահայտել, թե սթրեսորներից որոնք են մասնակիցների վերահսկողության տակ, ինչ կարող են փոխել:	Արթուր Տոնոյան / Մարիետտա Խուրշուդյան / Գոհար Լևոնյան / Թագուհի Մակարյան / Լուսյա Գավուկյան / Հայկանուշ Ճենտերեճյան / Հարություն Սիմոնյան / Հրաչյա Շահինյան / Մարիա Թևոսյան / Մարիամ Մելքումյան / Մելինե Ծատրյան / Նատալիա Գալստյան / Սեդա Վարդանյան / Սիրանուշ Հակոբյան / Լուսինե Արզումանյան/ Արուս Ղազարյան / Իրինա Պողոսյան
16:10-16:20	Գործնական աշխատանք Կանգնիր-Մտածիր-Գործիր: Նպատակն է տրավմատիկ իրավիճակների բացահայտումն ու դրանց ազդեցության թուլացումը:	Արթուր Տոնոյան / Մարիետտա Խուրշուդյան / Գոհար Լևոնյան / Թագուհի Մակարյան / Լուսյա Գավուկյան / Հայկանուշ Ճենտերեճյան / Հարություն Սիմոնյան / Հրաչյա Շահինյան / Մարիա Թևոսյան / Մարիամ Մելքումյան / Մելինե Ծատրյան / Նատալիա Գալստյան / Սեդա Վարդանյան / Սիրանուշ Հակոբյան / Լուսինե Արզումանյան/ Արուս Ղազարյան / Իրինա Պողոսյան
16:20-16:40	Դասախոսություն Ապահով տարածք:	Արթուր Տոնոյան / Մարիետտա Խուրշուդյան /

	Նպատակն է ինքնօգնության հմտությունների ուսուցումը, որը կնպաստի սթրեսի կառավարմանը:	Գոհար Լևոնյան / Թագուհի Մակարյան / Լուսյա Գավուկյան / Հայկանուշ Ճենտերեճյան / Հարություն Սիմոնյան / Հրաչյա Շահինյան / Մարիա Թևոսյան / Մարիամ Մելքումյան / Մելինե Ծատրյան / Նատալիա Գալստյան / Սեդա Վարդանյան / Սիրանուշ Հակոբյան / Լուսինե Արզումանյան/ Արուս Ղազարյան / Իրինա Պողոսյան Արթուր Տոնոյան / Մարիետտա Խուրշուդյան / Գոհար Լևոնյան / Թագուհի Մակարյան / Լուսյա Գավուկյան / Հայկանուշ Ճենտերեճյան / Հարություն Սիմոնյան / Հրաչյա Շահինյան / Մարիա Թևոսյան / Մարիամ Մելքումյան / Մելինե Ծատրյան / Նատալիա Գալստյան / Սեդա Վարդանյան / Սիրանուշ Հակոբյան / Լուսինե Արզումանյան/ Արուս Ղազարյան / Իրինա Պողոսյան
16:40-16:50	Դասախոսություն Ամփոփում՝ ի՞նչ եմ տանում ինձ հետ: Նպատակն է գնահատել, թե ինչ սովորեցին մասնակիցները ինքնօգնության և սթրեսի կառավարման մասին և ինչքանով արդարացան իրենց ակնկալիքները:	
16:50-17:00	Ավարտ՝ կախարդական արև: Նպատակն է դասընթացի ավարտը դրական հաղորդակցումով ավարտելը, միմյանց փոխաջակցելը: Հաշվի առնելով, որ սոցիալական հաճելի շփումները սթրեսի հաղթահարման կարևոր նախապայման են: Այս վարժությունը օգնում է խմբի կողմից ընդունված, աջակցված զգալուն:	