

A photograph of a bright orange lifebuoy with three white horizontal stripes, hanging from a weathered wooden post. The post is part of a larger wooden structure, possibly a lifeguard stand, situated on a rocky riverbank. In the background, there is a shallow river with dark water and a dense forest of green trees under a clear blue sky. A large, thick green arrow graphic is overlaid on the left side of the image, pointing towards the lifebuoy.

**Программы антикризисной поддержки от  
АНО «Культура здоровья»**

# ВАРИАНТ 1. Stress-контроль (1 месяц)

- **Корпоративный чат с психологом (4 недели)**
- **3 вебинара (по 1 часу):**
  - **Техники экстренной самопомощи:** как помочь себе и близким справиться с тревогой
  - **Команда под давлением:** как помочь справиться с трудными эмоциями и вернуть работоспособность команды
  - **Телесный практикум онлайн** (упражнения для работы с телом и дыханием)

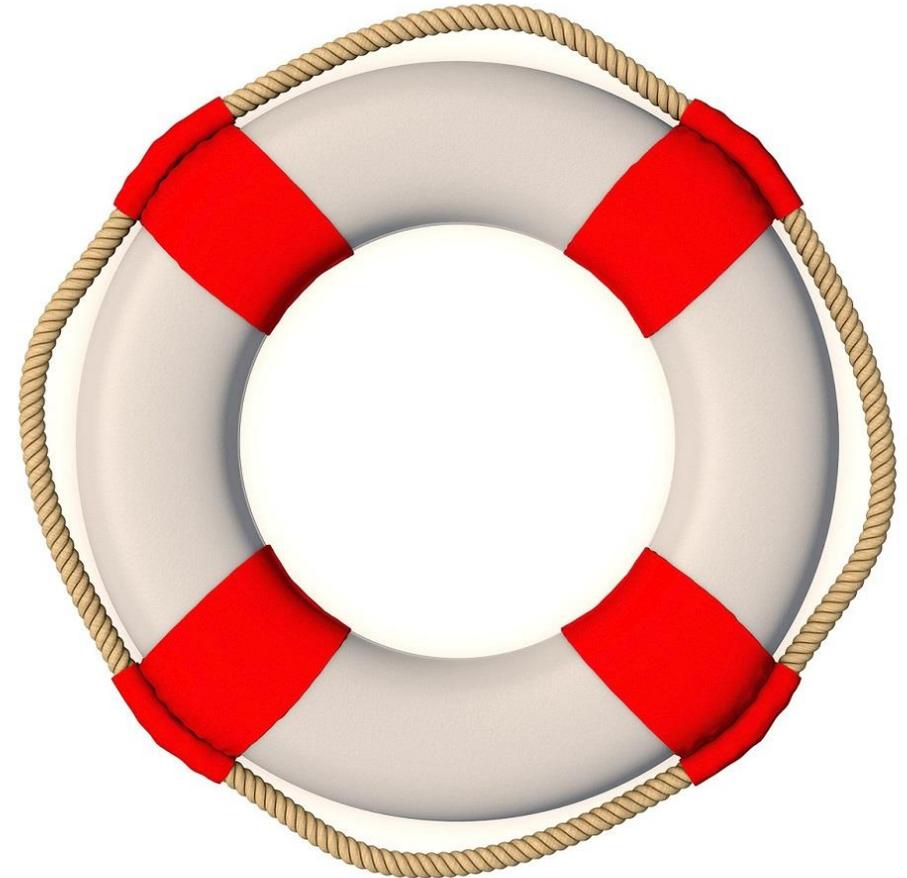
Стоимость – 130 тыс. рублей.



# ВАРИАНТ 2. Антикризисный план

- **Вебинар: Техники экстренной самопомощи:** как помочь себе и близким справиться с тревогой и стрессом
  - **Вебинар: Антикризисное управление финансами:** какие действия предпринять, чтобы обезопасить свои вложения, как создать подушку безопасности, во что инвестировать
  - **Вебинар: Юридический ликбез** (юридические вопросы мобилизации, как подготовиться себя и близких, как защитить свое имущество, как быть с кредитами и др.)
- + **памятка** по правовым организациям, куда можно обратиться за помощью

**Стоимость** – 110 тыс. рублей



# ВАРИАНТ 3. Комплексная забота

- **Вебинар: Техники экстренной самопомощи:** как помочь себе и близким справиться с тревогой, страхом, стрессом
- + **чат поддержки** с ежедневными сообщениями, упражнения, ответы на вопросы (1 неделя)
- **Вебинар: Антикризисное управление финансами**
- + **чат с финансовым экспертом** с ответами на вопросы (1 неделя)
- **Вебинар: Как вернуть себе сон?**
- + **эффективные практики для лучшего засыпания** (1 неделя)

Стоимость – 170 тыс. рублей



# Психологические/коучинговые консультации

**Запросы:** любые (личные и рабочие)

Консультации проводятся по Скайпу, длительность 1 сессии – 50 минут

**Консультанты:** Профессиональные дипломированные психологи

Вся информация, полученная в ходе сессии – **строго конфиденциальна!**

**Квоты в рамках программы:**

Не более 3-х сессий на 1 человека (либо по договоренности с работодателем)

**Отчет по итогам:** в деперсонифицированном виде, с аналитикой по темам запросов



**Запись на консультацию:**

Через выделенных менеджеров программы  
**(конфиденциально)**

Стоимость 1 консультации на человека: **4500 руб.** - при условии общего числа консультаций до 100 штук

**4000 руб.** – при условии общего числа консультаций до 500 штук

**3500 руб.** при условии общего числа консультаций до 1000 штук



# КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ



Вконтакте



Одноклассники

**Будем рады сотрудничеству!**

[www.cultureofhealth.ru](http://www.cultureofhealth.ru)  
[info@cultureofhealth.ru](mailto:info@cultureofhealth.ru)  
+7-499-725-00-38