

Инструкция для регистрации на платформе **Minsk City of Learning**

Перейдите по ссылке:

<https://minsk.cityoflearning.eu>

Для поиска введите ваш интерес, тему, ключевое слово, название деятельности ...

Все (251)

Окружающая среда и экология (4)

Готовность к работе и карьере (34)

Виды спорта и активный образ жизни (1)

Гражданское участие (52)

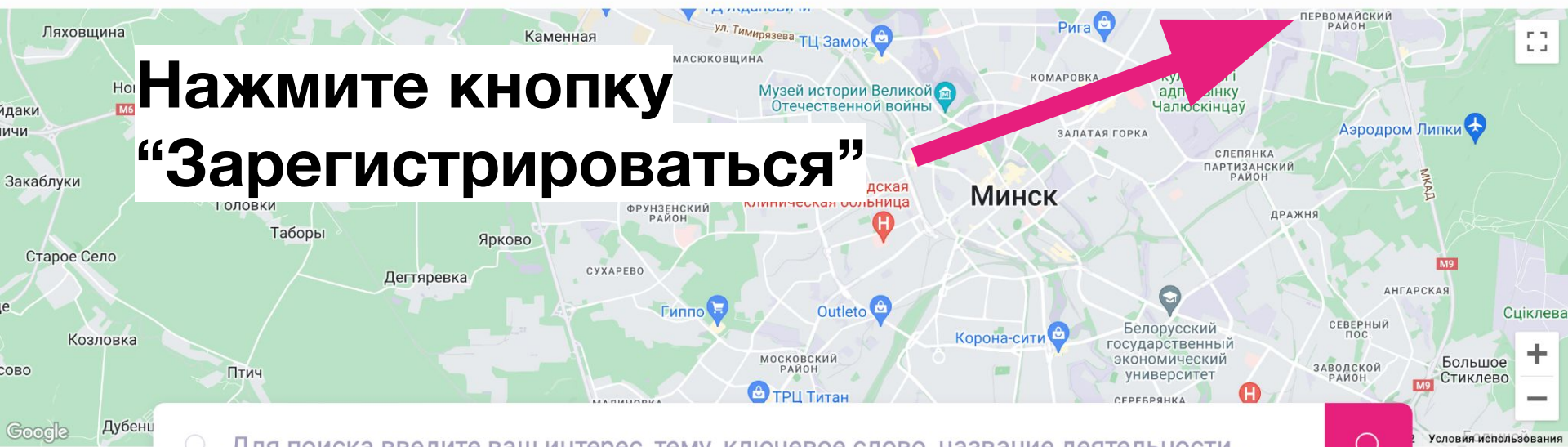
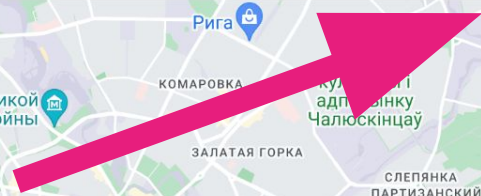
Технологии и компьютеры (11)

Глобальный мир (3)

Personal development (145)

International and Intercultural (1)

**Нажмите кнопку
“Зарегистрироваться”**



Q Для поиска введите ваш интерес, тему, ключевое слово, название деятельности ...



Все (251)

Окружающая среда и экология (4)

Готовность к работе и карьере (34)

Виды спорта и активный образ жизни (1)

Гражданское участие (52)

Технологии и компьютеры (11)

Глобальный мир (3)

Personal development (145)

International and Intercultural (1)

✕ Minsk City of Learning powered by Badgec...

Enter your email

funnywolf@gmail.com

CONTINUE

**Введите свой адрес электронной почты
(который регулярно проверяете)**




Согласитесь с правилами конфиденциальности

Придумайте и введите пароль + повторите его

Нажмите “Зарегистрироваться”

Не используйте регистрацию через соцсети, так как информация в профиле может отображаться некорректно

✕ Minsk City of Learning Работает на Badgecraft

funnywolf@gmail.com 

Принимаю условия обслуживания и правила конфиденциальности

Продолжая регистрацию, я соглашаюсь на [Условия пользования](#) и [Политика конфиденциальности](#) Badgecraft


Пожалуйста, введите ваш пароль

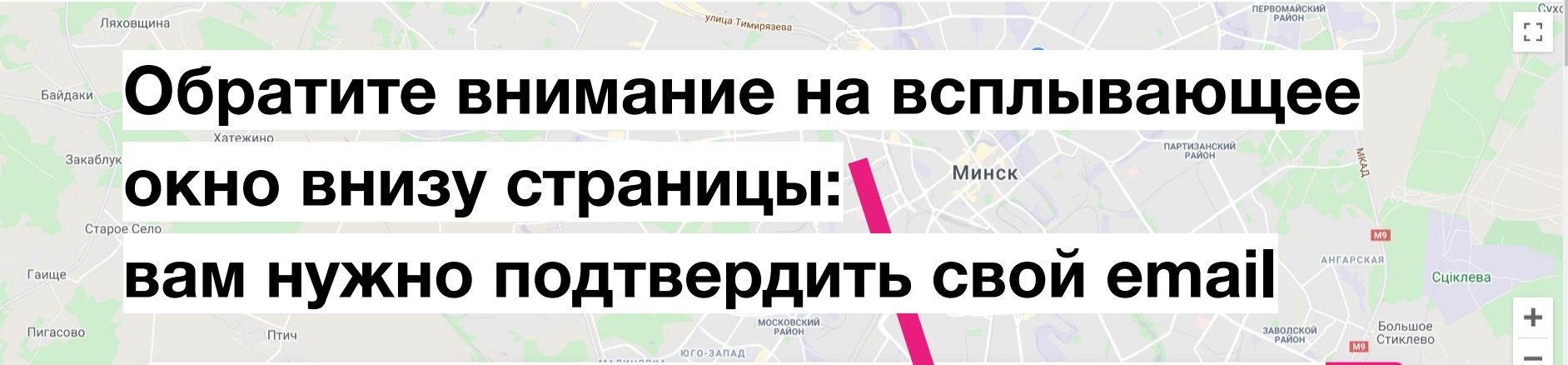
Пожалуйста, повторите ваш пароль

ЗАРЕГИСТРИРОВАТЬСЯ

Или используйте логин социальной сети

Войти через Facebook

 **Войти через Google**



**Обратите внимание на всплывающее
окно внизу страницы:
вам нужно подтвердить свой email**

Для поиска введите ваш интерес, тему, ключевое слово, название деятельности ...

Недавно добавленные возможности

Ваш основной адрес электронной почты funnywolf@gmail.com пока не подтвержден, пожалуйста, проверьте свой почтовый ящик на наличие ссылки на проверку доказательств.

ОК, исполнено



Зайдите в свой почтовый клиент (приоритетно Gmail)

Откройте письмо, озаглавленное “Verify your email at Badgecraft”

Нажмите на ссылку в письме

← Ответить → Переслать 🗑 Удалить 🔥 Это спам! 📧 Не прочитано 🏷 Метка ▾ 🗑 B



Congratulations Funnywolf

Welcome to Badgecraft. We are very glad you care about achievements and want to use Open Badges for this.

You have to verify that **funnywolf@gmail.com** belongs to You. To do that follow this link: <https://minsk.cityoflearning.eu/email-verify/108a7218-bba5-44c3-8e3e-4a55e11d9b5e>

You can use Badgecraft tools:

- To collect your achievements in one [profile](#)
- To manage them online
- To use Open Badges in your projects

Minsk City of Learning is a territory-based web platform offers interactive maps with learning opportunities and enables learning providers to offer and learners to join learning pathways through playlists and certify achievements with digital Open Badges.



Если все прошло успешно, вы увидите такое сообщение

[Зарегистрироваться](#)

Электронная почта проверена, спасибо

Сейчас это окно можно закрыть.

badgecraft

Badgecraft размещает эту платформу и разрабатывает ее вместе с ведущими образовательными организациями. Программа Европейского Союза Erasmus+ выделила софинансирование для создания первой версии этой платформы. Свяжитесь с support@badgecraft.eu.

Изменить язык:

[English](#) [Lietuvių](#) [Deutsch](#) [Eesti](#) [Española](#) [Nederlands](#) [Русский](#) [Slovenščina](#) [Italiano](#) [Français](#) [Suomi](#) [Portugues.\(Brasil\)](#)

Платформа

[About us](#)

[Блог](#)

[FAQ](#)

[Контакты](#)

Законно

[Политика
конфиденциальности](#)

[Защита данных](#)

[Условия пользования](#)

Исследовать

[Карта](#)

[цифровые открытые бейджи](#)

[Города обучения](#)

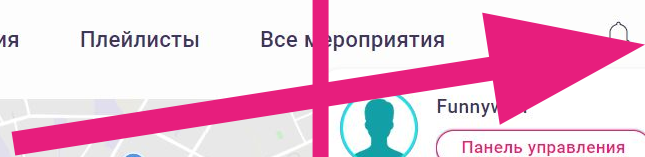


Funnyu

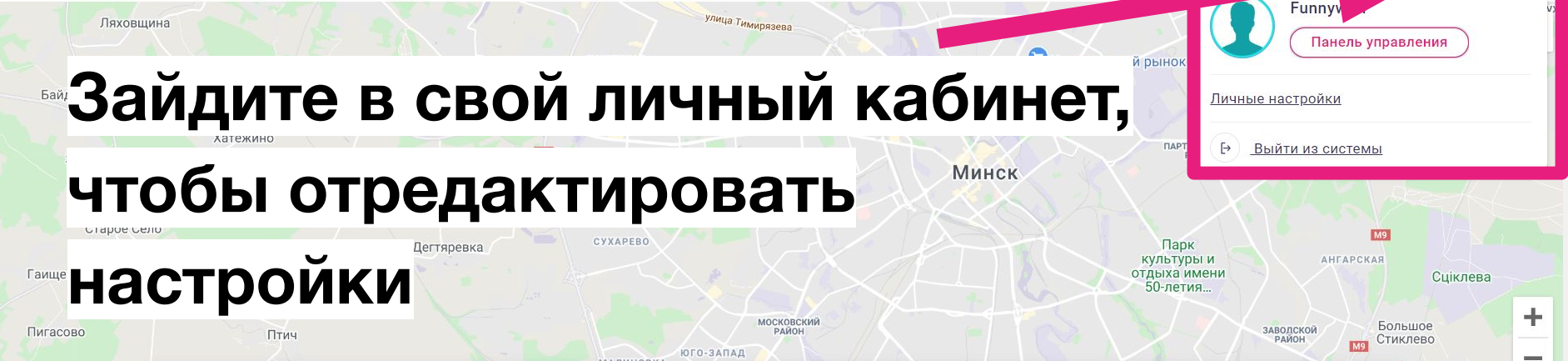
Панель управления

Личные настройки

Выйти из системы



**Зайдите в свой личный кабинет,
чтобы отредактировать
настройки**



Для поиска введите ваш интерес, тему, ключевое слово, название деятельности ...

Недавно добавленные возможности

Найдите, что вы хотите делать и изучать в соответствии со своими интересами

- Все (37)
- Готовность к работе и карьере (10)
- Гражданское участие (14)
- Технологии и компьютеры (1)
- Personal development (12)





Funnywolf (Me)

Стать организатором

[приятя](#)

[▶ Мои плейлисты](#)

[📁 Мои значки](#)

[🔔 Уведомления](#)

[📄 Доказательства](#)

[⚙️ Личные настройки](#)

Тут можно выбрать имя и аватар



Результаты не обнаружены

К сожалению, мы не можем сопоставить результаты с вашими критериями. Попробуйте изменить некоторые фильтры, чтобы получить больше результатов.

Тут будет собираться информация и пройденных плейлистах и полученных бейджах



Badgecraft размещает эту платформу и разрабатывает ее вместе с ведущими образовательными организациями. Программа Европейского Союза Erasmus+ выделила софинансирование для создания первой версии этой платформы. Свяжитесь с support@badgecraft.eu.

Платформа

[About us](#)

[Блог](#)

[FAQ](#)

[Контакты](#)

Законно

[Политика](#)

[конфиденциальности](#)

[Защита данных](#)

[Условия пользования](#)

Исследовать

[Карта](#)

[цифровые открытые бейджи](#)

[Города обучения](#)



Личные настройки

Личная информация

Ваше имя (видно другим пользователям) (Обязательно)

Имя будет видно другим пользователям. Это имя будет использоваться имя призера на сайте и в сертификате.



Тут можно загрузить
свое фото

Страна

Belarus

Язык

Русский

Часовой пояс

Europe/Minsk

Сохранить

Добавьте имя, язык, часовой пояс, фотографию

Контакты

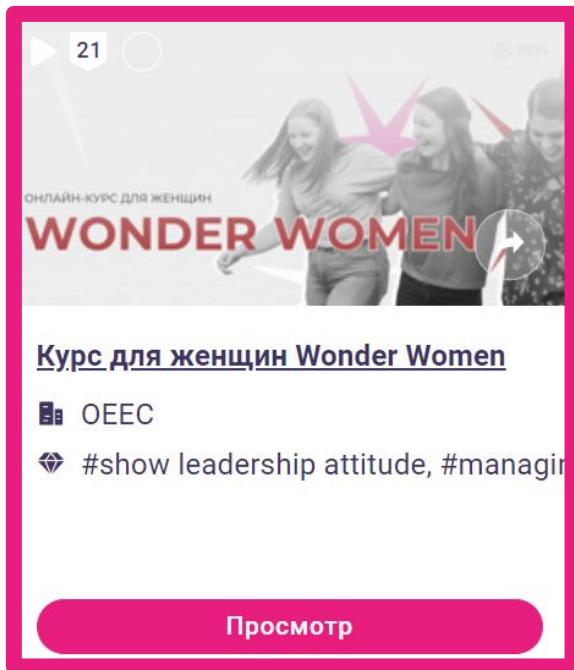
funnywolf@gmail.com Основная электронная почта

Добавить электронную почту



Перейдите к плейлисту по ссылке:

<https://minsk.cityoflearning.eu/ru/activities/18594>



21

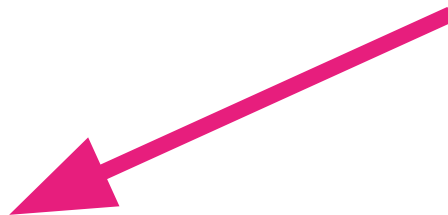
ОНЛАЙН-КУРС ДЛЯ ЖЕНЩИН
WONDER WOMEN

Курс для женщин Wonder Women

📺 OEEС

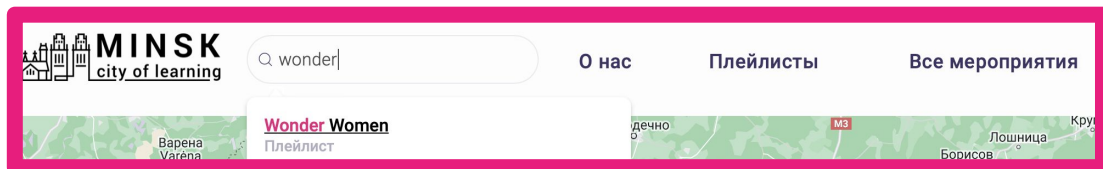
💎 #show leadership attitude, #managiri

Просмотр



Или найдите его через
поисковую строку
на главной странице:

<https://minsk.cityoflearning.eu>



MINSK
city of learning

Q wonder|


О нас Плейлисты Все мероприятия

Wonder Women
Плейлист

Варена
Varena

дечно
Борисов

Лощница
Кру



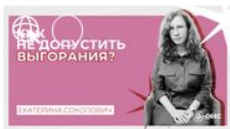
**Зайдите в плейлист
Нажмите кнопку**

ОНЛАЙН-КУРС ДЛЯ ЖЕНЩИН

WONDER WOMEN

Курс для женщин Wonder Women

Присоединяйтесь



Как не допустить выгорания? (видео)

▶ Не обязательно

🕒 20 минут

[View full activity](#)

[View content](#) ▾



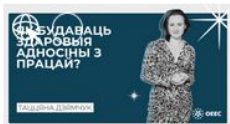
Як жыць, працаваць і не пераставаць марыць у крызіс (варкшоп)

▶ Не обязательно

🕒 1 час 30 минут

[View full activity](#)

[View content](#) ▾



Як будаваць здаровыя адносіны з працай (варкшоп)

▶ Не обязательно

🕒 1 час 30 минут

[View full activity](#)

[View content](#) ▾



Встреча-нетворкинг. Направление: карьерный рост

▶ Не обязательно

🕒 1 час 30 минут

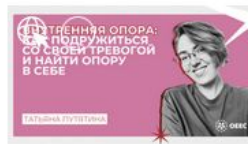
[View full activity](#)

[View content](#) ▾

Пролистайте вниз и познакомьтесь со списком треков в плейлисте.

Выберите те треки, которые хотите пройти.

**Зайдите в тот трек,
который хотите
пройти**



Внутренняя опора: как подружиться со своей тревогой (воркшоп)

▶ Необязательно

🕒 1 час 30 минут

[View full activity](#)

Содержание

Зарегистрироваться на воркшоп

Тревога – это неотъемлемая часть человеческого бытия. Наш мозг умеет строить прогнозы, просчитывать негативные и позитивные варианты развития событий, а значит обречён на тревожность. Мы не можем отключить тревогу, также как мы не можем отключить боль.

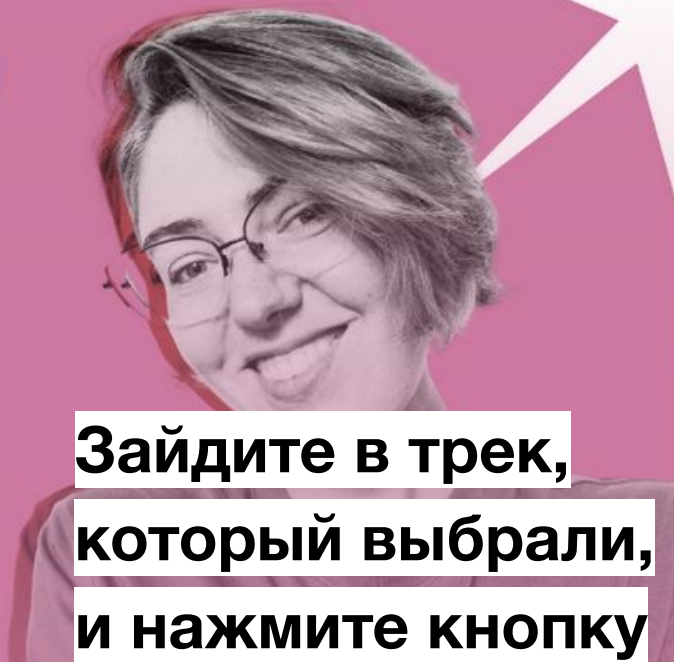
Однако в каждой из нас есть что-то более фундаментальное, чем тревога, что-то что даёт нам опору и ощущение смысла. Вы наверняка переживали это состояние хоть раз: в моменты гармонии с собой, с близкими, с природой и, возможно, наоборот, в сложные моменты, которые требовали беспрецедентной собранности и силы духа. В такие моменты мы не страдаем синдромом самозванки, не растворяемся в тревоге, а просто чувствуем себя живыми, цельными, достаточными.

Мы не будем фокусироваться на техниках "избавления" от тревоги, хотя они безусловно бывают полезны для скорой помощи себе. Мы поговорим о том, как обнаружить свою внутреннюю опору и попробуем на себе

1



ВНУТРЕННЯЯ ОПОРА: КАК ПОДРУЖИТЬСЯ СО СВОЕЙ ТРЕВОГОЙ И НАЙТИ ОПОРУ В СЕБЕ



**Зайдите в трек,
который выбрали,
и нажмите кнопку**

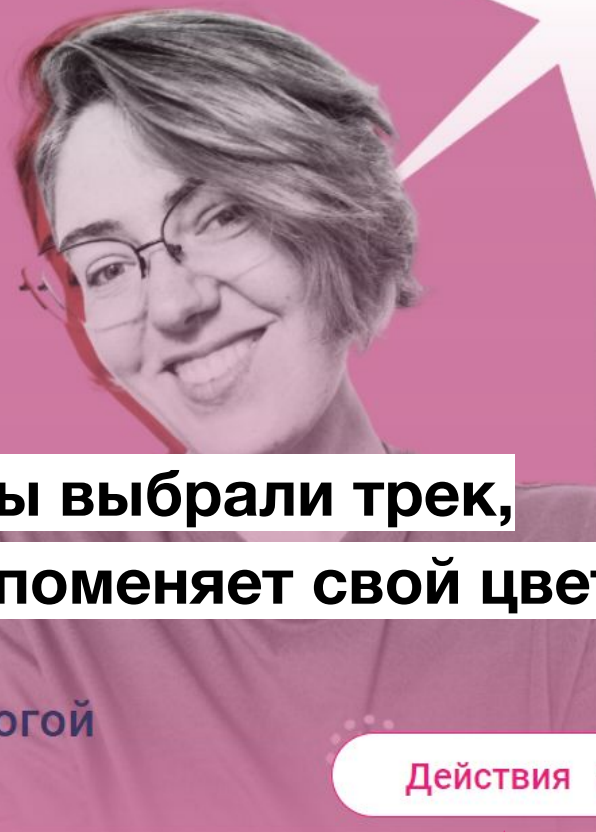
Татьяна Пустынина
Внутренняя опора: как подружиться со своей тревогой
(воркшоп)

Присоединяйтесь





ВНУТРЕННЯЯ ОПОРА: КАК ПОДРУЖИТЬСЯ СО СВОЕЙ ТРЕВОГОЙ И НАЙТИ ОПОРУ В СЕБЕ



Когда вы выбрали трек,
кнопка поменяет свой цвет

Внутренняя опора: как подружиться со своей тревогой
(воркшоп)

Действия ⋮



Прочитайте содержание

Содержание

[Зарегистрироваться на воркшоп](#)

Тревога – это неотъемлемая часть человеческого бытия. Наш мозг умеет строить прогнозы, просчитывать негативные и позитивные варианты развития событий, а значит обречён на тревожность. Мы не можем отключить тревогу, также как мы не можем отключить боль.

Однако в каждой из нас есть что-то более фундаментальное, чем тревога, что-то что даёт нам опору и ощущение смысла. Вы наверняка переживали это состояние хоть раз: в моменты гармонии с собой, с близкими, с природой и, возможно, наоборот, в сложные моменты, которые требовали беспрецедентной собранности и силы духа. В такие моменты мы не страдаем синдромом самозванки, не растворяемся в тревоге, а просто чувствуем себя живыми, цельными, достаточными.

Мы не будем фокусироваться на техниках "избавления" от тревоги, хотя они безусловно бывают полезны для скорой помощи себе. Мы поговорим о том, как обнаружить свою внутреннюю опору и попробуем на себе способы, которые помогают почувствовать это состояние.

На воркшопе **15 мая** мы обсудим и сделаем:

- Немного практической теории IFS терапии (internal family systems). Внутренняя опора или "селф". Что это такое?
- Обычная тревога и социальная тревога. В чём их различия? Как можно себе помочь в этих состояниях
- Ценности как ориентир в море тревог

**После
ознакомления с
треком выполните
задание и получите
бейдж!**

Get activity badge



Нахожу опору в себе

Get this badge

[Информация по бейджу](#)

[Подтверждения](#)

Я знаю, как обнаружить свою внутреннюю опору


Задания

 Задание номер 1

Доказательства проверены: Один организатор мероприятия

Возьмите лист бумаги и разделите его на две части. В левой части запишите ситуации, которые вызывают у вас тревогу (например, публичные выступления, общение с новыми людьми и т. д.). В правой части напишите способы, которые вы сможете использовать, чтобы обрести внутреннюю опору в этих ситуациях (например, дыхательные упражнения, напоминание себе о ваших ценностях и т. д.). Поделитесь, сколько ситуаций у вас получилось записать и легко ли было находить опоры.

Добавляйте доказательства выполнения задания и попросите проверку у модераторок курса



Задания

📌 Задание номер 1

Доказательства проверены: Один организатор мероприятия

Возьмите лист бумаги и разделите его на две части. В левой части запишите ситуации, которые вызывают у вас тревогу (например, публичные выступления, общение с новыми людьми и т. д.). В правой части напишите способы, которые вы сможете использовать, чтобы обрести внутреннюю опору в этих ситуациях (например, дыхательные упражнения, напоминание себе о ваших ценностях и т. д.). Поделитесь, сколько ситуаций у вас получилось записать и легко ли было находить опоры.

Дополнительное задание (по желанию)

Разработайте план ежедневной практики, который включает в себя медитативные техники и упражнения самосострадания. Установите конкретное время и место для проведения этих практик и постарайтесь придерживаться этого расписания в течение ближайших двух недель или пока не почувствуете, что начала вырабатываться привычка.

Добавить файл



Добавить текст доказательства здесь ...

Просите проверить доказательство

**Если остались вопросы,
напишите нам на почту:**

oeec.online@gmail.com

