

ОБРАЗОВАНИЕ

ПСИХОЛОГИЯ, КОТОРАЯ МЕНЯЕТ ЖИЗНИ: КАК СТАТЬ ЛУЧШЕ УЖЕ СЕГОДНЯ!

Учебно-научный центр «Геофизика» открыл набор на второй поток уникальной программы «Прикладная социальная психология». Первый выпуск – уже в деле!

Психология – не только наука, но и ключ к пониманию себя, других людей и мира вокруг. В УНЦ «Геофизика» это понимание превращают в профессиональное мастерство. 10 июля здесь состоялось событие, которое хочется назвать историческим: 25 человек стали дипломированными специалистами в области прикладной социальной психологии, 18 – из них сотрудники «Башнефтегеофизики». Это не просто вручение дипломов – это результат почти года интенсивной, вдумчивой и вдохновляющей работы.



■ Гузелия Попова. Момент защиты диплома

Программа «Прикладная социальная психология» была запущена в прошлом учебном году. Инициатива УНЦ «Геофизика» объединила науку, практику и человеческие ценности. Её разработал кандидат психологических наук, известный ученый и практик Виктор Курунов.

За 9 месяцев обучения участники прошли 4 насыщенных модуля общей продолжительностью 1072 часа. Но главное – не в цифрах. Главное – в подходе. Обучение включало лекции, тренинги, практикумы и даже игровые методы, благодаря чему каждый участник не просто слушал, а проживал материал, на практике изучая психологические механизмы.

Финальным аккордом стала защита индивидуальных и групповых проектов. По словам председателя экзаменационной комиссии, кандидата психологических наук Марины Нуховой, каждый проект отличался реальной социальной значимостью и прикладной ценностью.

– Очень важно, что каждый из вас нащупал то, что действительно имеет для него смысл – личный или профессиональный, – отметила Марина Владимировна.

Темы проектов касались возрастной, клинической и социальной психологии, затрагивали вопросы родительства, взаимодействия в коллективах, построения безопасной рабочей среды. И всех их объединяло одно – гуманистическая направленность и искренний интерес к людям, ради которых эта работа и ведётся. Уже в процессе обсуждений некоторые проекты обростали коллаборациями реальными и планами по внедрению в реальную работу компании – а это лучший показатель качества программы.

– Ваши идеи и ваша способность доносить их ценность – это потрясающе. Каждый из вас может гордиться тем, что сделал, – подчеркнул Виктор Валерьевич на церемонии вручения дипломов.



Отзывы о программе:

Далия Кальметьева, главный специалист контроля качества отдела маркетинга ООО «Геофизика»:

– Пройдя курс по прикладной социальной психологии, я была приятно удивлена глубиной и практичностью представленного материала – преподаватели сумели гармонично соединить теоретические основы с реальными кейсами из практики, что позволило мне значительно расширить профессиональный кругозор.

Особенно впечатлила возможность отработать полученные навыки на практических занятиях, где мы разбирали сложные социальные ситуации и учились применять различные психологические техники в работе с группами – теперь я с уверенностью могу сказать, что этот курс стал важным этапом в моём профессиональном развитии.

Рекомендую этот курс всем, кто хочет развить свои профессиональные компетенции в области психологии управления и сделать карьеру в HR или корпоративном консалтинге. Это действительно инвестиция в будущее, которая окупается с первых месяцев применения полученных знаний.

Ильдар Галимов, руководитель службы промышленной безопасности охраны труда и окружающей среды:

– Изначально я скептически относился к курсу. Но после первых нескольких занятий мнение разительно поменялось. Всё понравилось: организация обучения, программа, преподаватели, разнообразные форматы обучения.

Гибкий формат обучения позволял мне успешно осваивать материал, даже если я не всегда мог присутствовать на занятиях. Все практические занятия были доступны в записи, а лекционные материалы – в обзорных видео и презентациях. В дисциплине есть индивидуальное практическое задание, которое проверяет персонально преподаватель.

В целом курс рассчитан на людей, которым интересно направление «психология» и готовых уделять свободное время учебе. Программа подобрана очень хорошо, особенно интересны практические занятия, но надо быть готовым, что они проходят по субботам практически весь день!

Обучение не подходит тем, кто хочет получить «корочку» и повесить её на стену. Многие знания можно использовать как в повседневной жизни, так и в работе!

Надежда Адмаева, главный специалист по организационному развитию:

– Прошла курс «Прикладная социальная психология» в Учебно-научном центре «Геофизика» – осталась очень довольна! Программа дала мне полезные инструменты для работы и жизни: теперь я лучше понимаю людей, умею находить подход к разным характерам и грамотно выходить из конфликтных ситуаций.

Особенно понравилась практическая направленность – мы не просто слушали теорию, а сразу отрабатывали навыки в играх и тренингах. Преподаватели – настоящие профессионалы, умеющие объяснять сложные вещи простым языком. А гибкий формат обучения позволил совмещать курс с работой без проблем.



■ Взаимная поддержка: коллеги слушают коллег

Если хотите прокачать навыки общения и лучше понимать людей, очень рекомендую эту программу! Отдельное спасибо преподавателям за живой подход и практические примеры – учиться было действительно интересно и полезно!

Психология – это не просто профессия. Это путь. Возможно, именно тот, который вы давно искали. Станьте тем, кто помогает себе и другим. Начните с одного звонка

Анна Дегтярева, главный специалист по управлению персоналом:

– С чувством глубокой признательности рекомендую этот курс по прикладной психологии. Благодаря превосходный преподавательский состав за мастерство. За 10 месяцев я освоила программу уровня специалитета в концентрированном, практичном виде. Курс дал ясность в управленческих отношениях и научил считывать тончайшие грани поведения, что незаменимо для точного диалога. Обучение было исключительно интересным и комфортным.

Новый набор уже открыт – УСПЕЙТЕ ПРИСОЕДИНИТЬСЯ!

Вдохновлённые успехом первого потока, организаторы объявили о старте нового набора на программу «Прикладная социальная психология».

Если вы:

- работаете с людьми и хотите стать более эффективным профессионалом;
- стремитесь к гармонии в семье и пониманию с детьми;
- хотите стать уверенным лидером, который умеет вдохновлять;
- или просто хотите лучше понимать себя – вам точно сюда!

Чему вы научитесь:

- Как строить здоровые отношения – дома и на работе;
- Как управлять коллективом и развивать команду;

- Как быть классным родителем, понимать своих детей и стать для них поддержкой;
- Как развить эмоциональный интеллект и устойчивость к стрессу;
- Как применять знания психологии каждый день – с пользой и результатом.

Формат обучения:

Очно-дистанционный (для занятых людей!)

- Занятия несколько раз в неделю: в будние дни по вечерам и в выходные;
- Удобная оплата по модулям;
- Скидки при полной оплате и для сотрудников компании.

Преподаватели – ведущие психологи России и Башкортостана – члены Российского психологического общества, профессионалы с большой буквы.

Формирование групп уже началось. Не откладывайте изменения к лучшему!

С подробной информацией о новом наборе можно ознакомиться на сайте учебного центра tc-geofizika.bngf.ru или отсканировав QR-код.



Обращаем внимание сотрудников «Башнефтегеофизики» на наличие корпоративной скидки. Для уточнения ее размера и другим возникающим вопросам звоните по телефону: **+7 (347) 216-11-65.**

Свяжитесь с руководителем программы Виктором Валерьевичем Куруновым: **+7 917 404-56-61.**



■ Инвестируем в развитие. Успешно завершён курс по прикладной социальной психологии, организованный УНЦ «Геофизика»

ЭНЕРГИЯ ЖИЗНИ

ПРЕОДОЛЕТЬ
СЕБЯ

Эльбрус – заветная мечта многих. Но далеко не каждый решается ее осуществить. Двое наших коллег из Службы наклонно-направленного бурения: супервайзер по телеметрии Алексей Гончаров и менеджер проекта Антон Горбенко, приняли этот вызов и совершили восхождение, которое навсегда останется в их памяти. Что они пережили на пути к Эльбрусу? Какие чувства испытали? Как справились с трудностями? Об этом и многом другом вы узнаете из нашей серии интервью. Сегодня мы публикуем беседу с Алексеем Гончаровым. А в следующем номере читайте эксклюзивное интервью с Антоном Горбенко, который поделится своим уникальным взглядом на этот невероятный опыт.

– Алексей Юрьевич, как возникла идея покорить Эльбрус? Каким был главный мотив этого восхождения?

– Идея покорения Эльбруса зародилась задолго до самого восхождения, примерно за три года. Все это время она зрела и крепла, подогреваемая желанием испытать себя. Готовился основательно – бег, плавание, велосипед. Подстегнул рассказ брата жены, уже покорившего вершину. А окончательно все сложилось, когда год назад встретил единомышленника в лице коллеги Антона Горбенко. Мы поняли, что сможем, и начали целенаправленную подготовку. Главным мотивом для меня было именно испытание, проверка своих сил на пределе возможностей.

– Как часто вы выбираетесь в горы? Какие покоренные вершины есть в вашем личном списке?

– Вы знаете, я стараюсь выбираться в горы как

можно чаще. Список покоренных вершин у меня, наверное, не совсем классический. Началось все с Анапского хребта. Потом были многочисленные путешествия, которые «поднимали» меня на холмы, скалистые горы, древние крепости. Каппадокия, например, впечатлила меня своей необычной архитектурой. Этот город находится на высоте 1000 метров над уровнем моря. Или вот гора Наккед в Таиланде, откуда открывается потрясающий вид на невероятный мыс Промтхеп. А еще, конечно, остров Ольхон с мысом Хобой и скалой Шаманка, где можно посидеть и посмотреть в даль. Но это не сравнимо с диким Эльбрусом, который я мечтал покорить с юности.

– Расскажите о подготовке к восхождению. Какие аспекты физической и психологической подготовки вы считаете наиболее важными для успешного восхождения на Эльбрус? Любой ли сможет осилить восхождение на эту гору?

– Подготовка к восхождению, особенно на такую гору, как Эльбрус, – это комплексный процесс, включающий в себя как физическую, так и психологическую подготовку. И я бы сказал, что оба этих аспекта одинаково важны для успешного восхождения.

Что касается физической подготовки, то ключевой момент – это акклиматизация. Обычно люди начинают испытывать первые симптомы нехватки кислорода (гипоксии) уже на высоте 2000–2500 метров над уровнем моря. А на Эльбрусе, с его высотой 5642 метра, это становится критичным. Важно понимать, что доступность кислорода существенно снижается с набором высоты: на 2000 метрах мы имеем около 79% от уровня на море, а на 5000 – всего 53%. Поэтому, чтобы организм мог эффективно функционировать в условиях кислородного голодания, нужно постепенно приучать его к высоте. Существуют разные системы акклиматизации. Кто-то практикует подъемы и спуски по принципу 800 метров вверх, 300 метров вниз. Но мы выбрали самое простое, «поднимайся высоко, спи низко» – золотое правило акклиматизации у альпинистов. Однако, физическая подготовка – это лишь половина дела. Психологический настрой играет, пожалуй, даже более важную роль. Скажу так, если у вас есть хоть одна мысль, что вы этого не сможете, она будет разрастаться в вашей голове с каждым шагом вверх.

Что касается вопроса, сможет ли любой осилить восхождение на Эльбрус... Я бы сказал, что потенциально – да. Но, безусловно, при условии правильной подготовки и адекватной оценки своих возможностей. Акклиматизация – ключ к успеху. Многие могут подняться до определенной высоты, скажем, до 4900–5100 метров, но выше начинается физическое истощение, и здесь важно вовремя остановиться и осознать, что спуск в альпинизме куда сложнее, чем подъем.

– Сколько времени потребовалось вам для акклиматизации на высоте?



– Повторюсь, вопрос об акклиматизации действительно очень важен, и здесь все крайне индивидуально, но чем больше времени человек находится на той или иной высоте, тем в дальнейшем организму легче адаптироваться. В нашем случае акклиматизация заняла несколько дней и включала в себя несколько этапов подъема на разную высоту. Сначала мы поднялись на высоту 2950 метров, там нас застал град, ливень с ветром и туман, что помешало подняться до вершины Чегета (3769 м). Второй подъем уже был на 109 Пикет – 3350 м, там мы уже смогли спокойно отдохнуть, попить чай со сладостями. После этого был подъем на канатке и прогулка до высоты 4100 метров, и заключительная – выход до 4500 метров. Я считаю важным следующее: если человек действительно серьезно настроен на восхождение, то стоит минимизировать использование техники и подняться на высоту не ниже 5000–5100 метров пешком, чтобы оценить свои силы на полный подъем.

– Собираясь «на вершину», нужно учесть все детали. Поделитесь опытом: что из экипировки оказалось незаменимым, а что можно было бы оставить дома? На что стоит обратить особое внимание при выборе одежды?

– Тут нет секретов. Классический принцип «трехслойности» на горе никто не отменял, он действительно работает. Это: термобелье, флис, штормовка с хорошей защитой. И, если застанет мороз, тогда пуховая куртка. В основном, рюкзак собрал заранее и всё в нем было учтено до мелочей.

– Сколько весил ваш рюкзак?

– Вообще в горах всё индивидуально, но, как правило, альпинисты используют два рюкзака: основной (экспедиционный) и штормовой. Основной имеет объем от 85 до 100 литров. В нем находится всё необходимое для длительного пребывания вдали от цивилизации. Штормовой рюкзак, объемом 25–35 литров, предназначен для переноски вещей, необходимых на один-два дня. В моем случае в штормовом была запасная одежда и еда (термос с чаем и орехи с сухофруктами). В целом, вес основного рюкзака у меня составлял примерно 35 кг, а штормового – около 15 кг.

– Что входило в состав вашей аптечки?

– Это интересный вопрос. Тут нужно понимать, что состав аптечки – это очень индивидуальная вещь. Я, например, вообще не любитель таблеток, и стараюсь обходиться без них. В моем случае, минимальный набор всегда включает в себя ацетилсалициловую кислоту (аспирин) для разжижения крови и цитрамон – при сильном перенапряжении и головной боли. Но это моя личная панацея. Подчеркну: это то, что подходит лично мне, и ни в коем случае не является универсальной рекомендацией.

– Какова средняя продолжительность восхождения на Эльбрус, и какие факторы влияют на затраченное время?

– В среднем, восхождение на Эльбрус занимает у подготовленного человека от 12 до 15 часов, включая остановки на отдых. Зависит с какой высоты вы выдвигаетесь. Некоторые используют ратрак, чтобы подняться до 5100 метров. Но в любом случае, организм должен быть полностью готов к физической нагрузке и акклиматизирован на этой высоте.

– Что может помешать восхождению? Были ли у вас какие-то трудности на маршруте и как вам удалось их преодолеть?

– Чаще всего восхождению мешает погода. Это, пожалуй, самый непредсказуемый фактор. Как говорится, в горах погода меняется по щелчку пальцев, и это абсолютная правда. Мы столкнулись практически со всем спектром «погодных» сюрпризов: град, затяжной двухдневный ливень, шквальный ветер и густые облака, которые опускались так низко, что видимость падала до критических 50 метров. Самое главное в такие моменты всегда видеть перед собой цель, к которой ты идешь, и не сходить с этого пути. Решение – терпение и налобный фонарик.

– Какое время года, на ваш взгляд, наиболее подходящее для восхождения на Эльбрус?

– Наиболее благоприятный период, на мой взгляд, это июль и август. Так как на вершине достаточно тепло, дожди почти закончились и вам не нужно дополнительное оборудование.

– Какой момент восхождения стал для вас самым эмоциональным, что запомнилось?

– Восхождение – это действительно уникальный опыт, где физическое и психическое работают в неразрывной связке. Это как медитация в движении, где нужно либо полностью сосредоточиться на каждом шаге, либо отключить все лишние мысли и видеть только свою цель. Лично у меня полное осознание и понимание наступило только на следующий день после восхождения. Когда я услышал, сколько людей не дошли, сколько развернулись назад. Вот тогда как будто пазл сложился, и я вдруг понял, что мы действительно смогли. Именно этот момент запомнился мне больше всего, потому что он позволил мне по-настоящему оценить весь путь, все трудности и все радости, которые мы пережили во время восхождения на Эльбрус. И я уверен, что этот опыт останется со мной на всю жизнь.

– Какие чувства вы испытали, достигнув вершины Эльбруса?

– Хотел уточнить, что мы дошли до седловины Эльбруса (5416м), там, где две вершины на выбор. До самой высшей точки оставалось всего пара часов, казалось бы, совсем немного. Но мы были измотаны, очень хотелось спать. Казалось, что чай и козинаки, которые обычно так бодрят, уже не дают никаких сил. На такой высоте организм уже просто боролся за каждое дыхание и движение, кислорода катастрофически не хватало, мышцы отказывались слушаться, а голова раскалывалась от боли. Всё это время мы смотрели на тропу, которая уходила круто вверх, получившую название «зомби-плато» (да-да, именно так). Мы увидели десятки людей, бредущих вверх, навстречу солнцу. Кто-то шел качаясь, кто-то апатично волочил ноги. Они были усталые, обезвоженные, выжатые до капли, без сил и каких-либо эмоций, но идущие к своей цели. Идущие автоматически, словно зомби из старых фильмов. Мы тоже попытались сделать несколько шагов, ведь оставалось чуть-чуть, мы практически видели то, для чего сюда пришли. Мы шли, как и до этого, по выбранному плану: 10–15 шагов и отдых, но, когда ты пять шагов делаешь и не можешь идти, предпринимаешь несколько попыток, и результат такой же... И вот тогда пришло понимание, что иногда нужно вовремя остановиться. Поэтому мои чувства на седловине Эльбруса были скорее смешанные. С одной стороны, вершины горы достичь не удалось, с другой – удовлетворение от того, что мы смогли пройти так высоко и принять правильное решение. И конечно, благодарность горам за то, что они позволили нам испытать себя и научиться чему-то новому.

– Планируете ли вы повторить восхождение на Эльбрус? Или, может, на примете другие вершины?

– Если будет территориальная возможность, без сомнения – да!

– Поделитесь личным опытом и лайфхаками, которые не найти в общедоступных источниках, но которые могут быть полезны тем, кто планирует восхождение на Эльбрус?

– Тут сложно давать универсальные лайфхаки, ведь горы – это стихия непредсказуемая. Но, тем не менее, есть несколько вещей, которые мне лично помогли и, возможно, будут полезны другим. Не экономьте на экипировке. Одежда и оборудование должны быть технологичными. Лучше взять в аренду, уже проверенное. В остальном всё индивидуально. Второе – психологический настрой. Это, пожалуй, самое главное. Горы проверяют не только физическую силу, но и силу духа. Восхождение – это работа над собой на каждом шагу, с каждым вздохом. При этом понимать, что каждый шаг делает вас только сильнее и выше. Если становится тяжело, обернитесь назад и посмотрите, как далеко вы уже прошли. Осознание того, сколько сил вы вложили, придаёт силы и эмоционально заряжает.

– Насколько важную роль играет выбор туристической компании /опытного гида при восхождении на Эльбрус?

– Мы выбрали самостоятельное восхождение, без гида. Многие на этапе акклиматизации пытались отговаривать нас, кто-то предлагал свои услуги. Но мы были уверены в том, что сможем это сделать без сторонней помощи. И, к счастью, у нас все получилось.

– Спасибо вам за интересную беседу и желаем успехов в покорении новых вершин!