



Уважаемые коллеги!

Как сохранить душевное равновесие и продуктивность в кризисной ситуации? Об этом расскажет практикующий психолог.



Вебинар

Основы жизнестойкости

- Я = опора. Как найти и почувствовать опору и силы внутри себя.
- Самоподдержка: техники, помогающие быстро снять стресс и вернуть себе самого себя.
- Как принимать взвешенные решения в моменты острых переживаний и стресса.
- Почему важно контролировать информационное поле вокруг себя.
- Как поддержать близкого человека и помочь справиться со стрессом и тревогой.
- Как сохранить свою продуктивность.
- Что можно и что нельзя делать во время стресса и тревоги.
- Полезная памятка всем участникам.



Дата и время

- 27.10.2022 (четверг).
- Продолжительность: с 16:00 до 17:00 (время МСК).

Подключиться к конференции Zoom

<https://medsi.zoom.us/j/84892613470?pwd=Njdwb0gzOHdWUVdHa3VmVDlQc3RXdz09>



Идентификатор конференции:

848 9261 3470

Код доступа: **767724**



Информация о спикере

- Лидия Жгун.
- Медицинский психолог клиники МЕДСИ.
- Участник проекта «Будь здоров с МЕДСИ».
- Профессиональная подготовка на кафедре медицинской психологии факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета.