



Уважаемые коллеги!

Как помочь себе сохранить спокойствие и как проживать сложные эмоциональные состояния при помощи доступных психологических практик? Как поддержать себя и свой организм в стрессовой ситуации? Обо всем этом на вебинаре расскажет практикующий психолог.



Вебинар

Психологическая самоподдержка в условиях нынешнего времени

- Разберем три ключевых аспекта в вопросах самопомощи.
- Рассмотрим реакции организма на состояние неопределенности.
- Освоим психологические техники и методы для снятия негативного состояния.
- Научимся обращать внимание на свои чувства.
- Узнаем топ-10 продуктов, помогающих в борьбе со стрессом.



Дата и время

- 28.11.2022 (понедельник).
- Продолжительность: с 16:00 до 17:00 (время МСК).

Подключиться к вебинару в Zoom

https://medsi.zoom.us/j/85720620543?pwd=_SkdvaU9hRjcxY2lZMkxJzemxZFc2tYUT09



Идентификатор конференции:

857 2062 0543

Код доступа: **251255**



Информация о спикере

- Татьяна Иутина.
- Медицинский психолог клиники МЕДСИ.
- Участник проекта «Будь здоров с МЕДСИ».
- Действительный член Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги (ОППЛ).