

Управление Эмоциями



Київ, Україна

Практикум «Я хозяин своих эмоций. Эффективные методы саморегуляции»

Целевая аудитория: желающие научиться методам саморегуляции в стрессовых ситуациях.

Современный образ жизни, насыщенный эмоциональными всплесками, напряженный ритм, подверженность стрессу, который не только не впускает в вашу жизнь радость, но и крадет вашу энергию. И так важно для каждого научиться распознавать стресс, контролировать его. Важно научиться держать ситуацию под контролем и стать хозяином своих эмоций.

Посетив практикум, Вы приобретёте навыки по безмедикаментозному восстановлению своего эмоционального состояния. Станете менее подверженными стрессу. Научитесь "скорой помощи" обеспечивающей прочную, надежную и долговременную защиту от стресса. Возьмёте в багаж своих знаний и умений эффективные методы и техники саморегуляции.

ПЛАН

- * Стресс. Его негативное воздействие на человека.
- * Методика для восстановления психоэмоционального состояния.
- * Техники защиты себя от негативного воздействия на работе, в общественных местах.
- * Методика по уплотнению и восстановлению ауры.
- * Методика самогармонизации на встречах, переговорах и т.д.
- * Аффирмации.
- * Медитация.

Ведущая Малярова Наталья Дмитриевна - психолог, тренер по биоэнергетическим практикам, в Reiki с 2000 года, автор и ведущая программы.

ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ: 19.02.11.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: г. Киев, м. Черниговская, просп. Ю. Гагарина, д.18, оф.18.

РЕГЛАМЕНТ: с 10:00 по 12:00, стоимость участия 220 грн.

РЕГИСТРАЦИЯ (предварительная) и дополнительная информация по тел.: +380 44 332 95 78, тел/моб.:+380 67 798 04 52, организатор центр семейной психологии «Путь к СЕБЕ»

Price: **220 грн.**

Тип оголошення:
Послуги, пропоную

Торг: доречний

Нина Нина

+380 67 798 04 52

**м. Черниговская, просп.
Гагарина, д.18, оф.18.**