Image not found or type unknown

Jak zachować zdrowy balans emocjonalny. Techniki relaksacyjne cz. 2. dla medyków

9 kwietnia o 20.00 OpenStax Poland zaprasza na **Techniki relaksacyjne, cz. 2** z serii będącej pod honorowym patrontem Prezesa NRL *Webinar dla medyków #Covid-19*. (więcej o serii tutaj)

O najbliższym webinarze:
Obawiasz się utraty kontroli nad emocjami, które się generują w tym trudnym czasie?
Pokażemy Ci, jak skutecznie walczyć z tym stanem i jak powrócić do równowagi.

Doświadczeni psycholodzy przedstawią Ci technikę według metodologii treningu autogennego Schultza. Pozwala ona zredukować uczucie napięcia, przywracając równowagę między współczulnym i przywspółczulnym układem nerwowym.
Aby wziąć udział, zarejestruj się na wydarzenie, klikając w ten link: https://openstaxpoland.clickmeeting.pl/techniki-relaksacyjne-cz-2-trening-autogenny/register

Jak się przygotować na webinar?
- Załóż wygodne, luźne ubranie.
- Zapewnij sobie miejsce do leżenia (karimatę albo łóżko).
- Przygotuj swoją ulubioną muzykę relaksacyjną, by samodzielnie odtworzyć ją podczas treningu. Muzyka pomaga w osiągnięciu stanu relaksu, ale nie jest do tego konieczna.
Organizator z powodów technicznych nie zapewni podkładu muzycznego podczas webinaru.

Webinar prowadzą psycholodzy wojskowi z doświadczeniem psychotraumatologicznym, którzy na co dzień pracują z osobami w sytuacji ekstremalnej: psycholog społeczny, wykładowca akademicki Joanna Wiśniewska i psycholog kliniczny, psychoterapeuta w trakcie certyfikacji Małgorzata Dudak.

Link do wydarzenia na FB: https://www.facebook.com/events/216151646156381/