



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 patronatem 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 przedstawiają Ci technikę według metodologii treningu autogenego 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-autogeny/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/>

