

3-х дневная терапевтическая группа «Работа с тревогой и паникой методом ДПДГ», бесплатно

Начало 1 марта 2022 года, время ежедневно 19:00-21:00 (по Минску)

Методом ДПДГ за три дня Вы:

- Снимете интенсивность эмоций (страха, тревоги, гнева, паники);
- Поймете, что происходит с психикой и нашим мозгом в кризисных ситуациях;
- Узнаете, как помочь стабилизироваться самостоятельно, не заражаясь эмоциями и не разгоняя негативные эмоциональные состояния.

Психоэмоциональная стабильность – залог правильно принятых решений, структурированных действий, минимизации негативных последствий.

Когда вы эмоционально стабильны, рассудительны, вы можете рационально взвешивать свои поступки и их последствия.

Когда вы находитесь в тревоге, панике и поддаетесь эффекту толпы, собранно...

Форма обучения: 3 дня, ОНЛАЙН (канал в Telegram, ссылка <https://t.me/dpdgprosto>)