

## Мастер-класс по саморегуляции в кризисных ситуациях

15 марта 2022 года, время 12:00 (по Москве), Бесплатно

### Для чего

- Собраться и сфокусироваться;
- Почувствовать опору;
- Ощутить себя целостным;
- Изучить и исследовать на практике 4 техники саморегуляции (минимум);
- Зарядится энергией;
- Получить удовольствие от совместного общения.

### Что Вам даст мастер-класс

- Вы создадите индивидуальную систему вхождения в ресурсные и творческие состояния;
- Создание собственной карты силы и жизненного фундамента;
- Исследуете способы для экологичного проявления своих эмоций и гибкого реагирования на них в стрессовые ситуации;
- Попробуете и подберёте на практике инструменты Саморегуляции;
- Узнаёте способы улучшения фокусировки, концентрации и внимания на легких и практичных упражнениях.

Стоимость участия: Бесплатно

Форма проведения: На платформе ZOOM

Длительность: 1 час 30 минут

### Ведущий мастер-класса



**Евдокимов Андрей Викторович** - Психолог, консультант по системному развитию бизнеса, профессиональный Коуч Сертифицированный Международной Федерацией Коучинга PCC ICF (Executive & Business), бизнес-тренер.