

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА НАСЕЛЕННЮ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

Онлайн щотижнево (щосереди і щосуботи) безоплатно
(групові й індивідуальні консультації).

Програма на 02.03.2022 р.

Доступ на Zoom платформі за [посиланням](#).

Meeting ID: 834 6480 5630

Passcode: 560606

10.00-10.50

Тримаймо стрій: моя відновлюваність – це відновлюваність моєї спільноти

Лариса Засєкіна, клінічний психолог, КПП психотерапевт

11.00-11.50

Зниження тривоги і боротьба зі стресом: дихальні і медитативні практики

Ольга Лазорко, психолог, тілесно-орієнтований психотерапевт

12.00-12.50

Як знизити тривогу під час військових дій?

Тетяна Гордовська, клінічний психолог, гештальт-психотерапевт

13.00-13.50

Як впоратися зі стресом у найскладніших ситуаціях в житті?

Тетяна Федотова, психолог, майстер-тренер з позитивної психотерапії

14.00-14.50

Як заспокоїти дитину під час війни: потрібні слова та дії

Наталія Коструба, психолог, КПП консультант

15.00-15.50

Допомагаючи іншим, ми допомагаємо собі: плекаймо стосунок з собою та нашими рідними

Лариса Засєкіна, клінічний психолог, КПП психотерапевт

16.00-16.50

Почуваємося в безпеці: зміцнення власних ресурсів через малюнок (прохання взяти папір, олівці чи фарби, з якими хочете працювати)

Христина Хворост, психолог, арт-терапевт

