

Психологічна підтримка для бібліотекарів



13 квітня 2022 р. відбудеться вебінар «Психологічна підтримка для бібліотекарів в умовах воєнного стану».

Організатор: Гете-інститут в Україні, ВГО Українська бібліотечна асоціація.

Під час тренінгу будуть розглядатися питання, пов'язані зі станом тривожності, резильєнтності, психологічної пружності, стресу, травматичної події, ПТСР. Зокрема:

- як знизити тривожність;
- як жити з травматичним досвідом;
- як впоратись з панічною атакою;
- як розвинути резильєнтність;
- як допомогти собі та близьким;
- швидкі техніки зняття стресу.

Слухачі вебінару дізнаються про психологічні техніки та набудуть нових корисних навичок.

Для участі у заході необхідна попередня реєстрація.

Детальніше: <https://bit.ly/3KqRpBp>, <https://bit.ly/3JmoZY2>

2022-04-08

**Інформація з офіційного вебпорталу Національного репозитарію
академічних текстів**