

Адила Аббазова

Сертифицированный психолог, психолог центра Алии Булановой, член национальной ассоциации EMDR, психолог-эксперт в передачах «Манзара», «Точка опоры» на телеканале ТНВ.

Описание тренинга “Ресурс и выгорание. Как найти первое и не допустить второе”:

На мастер-классе разберем:

- ✓ *что такое выгорание? Что с ним делать?*
- ✓ *что даёт энергию? А что забирает?*
- ✓ *как найти свой ресурс и сохранять его!*

В результате участники получают:

- ✓ *способы поддержки себя в непростых жизненных ситуациях;*
- ✓ *психологические способы поддержания себя в ресурсе;*
- ✓ *каждый участник уйдёт со своим ресурсным списком.*