

Курсы по психологической поддержке снова в Политехе!



ГАРМОНИЯ
Центр волонтерских проектов СПбГУ

создано с
росмолодёжь
гранты

Курс-интенсив по психологической помощи и поддержке от Российского Красного Креста

**21 января
с 11:00 до 15:00**

206 аудитория Главного Здания



У каждого в жизни случался момент, когда нужно поддержать близкого человека. Но как сделать это правильно, как подобрать нужные слова и не ранить еще больше? А что, если поддержка нужна и самому тебе?

21 января в СПбГУ пройдет курс-интенсив по психологической помощи и поддержке от Российского Красного Креста!

Практикующие психологи и опытные Инструкторы расскажут об основах психологической помощи и затронут актуальные темы:

- Как помогать другим без вреда себе;
- Что такое психосоциальная поддержка и как ее оказать;
- Как безболезненно выйти из стрессовой ситуации;
- Как позаботиться о себе и оставаться в ресурсе.