

С заботой о себе и окружающих



21 января в СПбПУ состоялся 4-х часовой курс-интенсив по психологической помощи и психосоциальной поддержке!

Спикером курса выступила практикующий психолог Российского Красного Креста, которая поделилась с ребятами техниками психологической заботы о себе и окружающих. Вместе мы научились и узнали:

- Как оставаться в ресурсе даже в кризисных ситуациях и научиться выходить из них;
- О том, как помочь близкому человеку, оказавшемуся в тяжелой ситуации;
- Как не пострадать самому, оказывая помощь.

Мы благодарим коллег из Российского Красного Креста за информативный и такой полезный курс и надеемся, что каждый, кто посетил его, стал ближе к пониманию себя и окружающих!

При поддержке Росмолодёжь.Гранты и Polytech Project.

