



ПРОГРАМА МАЙСТЕР-КЛАСУ №1 «Самодопомога при стресі»

14 червня 2024 року

м. Вознесенськ Миколаївської області, вул. Соборності, 14

1. Стрес і як він впливає на психіку людини – 16:00–16:30
2. Стратегії саморегуляції – 16:30-17:00
3. Майндфулнес і яка його роль в подоланні стресу – 17:00-17:30
4. Вправи на спостереження і уповільнення – 17:30-18:00

Ініціативу «VOZVET CENTER - ветеранський простір у Вознесенській громаді» впроваджує ГО «Учбово-методичний центр захисту прав людини HRTC» за технічного адміністрування ICAP Єднання та сприяння Програми розвитку ООН (UNDP) в Україні за фінансової підтримки Європейського Союзу, наданої в межах проєкту «EU4Recovery – Розширення можливостей громад в Україні», фінансової підтримки Уряду Королівства Нідерландів.

Громадська організація «Учбово-методичний центр захисту прав людини» HRTC

54001, Миколаїв, а/с 152, тел.: +38 (063) 624-74-60, +38 (097) 712-62-87

e-mail: hr.advocacy.training@gmail.com, <http://hr-advocacy.mk.ua/>