

Забота о себе

—

РелаксКлуб

Современный мир, мегаполис, бизнес - слишком много стресса!

- неопределенность ситуации порождает напряженность,

- нехватка информации искажает восприятие,

- постоянная угроза неприятностей создает тревожность,

- непредсказуемость, невозможность планировать погружает в состояние незащищенности,

- нереализованные ожидания - вот и беспомощность,

- конфликтное и часто конкурентное общение в коллективе раздражает,

- а еще нереальный объем работы, интенсивные режим, дедлайны и т.д.

Стресс накапливается, усиливается и распространяется

Стресс накапливается, переносится на домашних. Вот уже не получается расслабиться нетолько вечером, но и в выходные. В отпуске мысли не отпускают работу.

Пора позаботиться о себе

Необходимо место и время, чтобы позаботиться о себе. Сбросить стресс, расслабиться, Наполниться необходимыми ресурсами.

На встречах РелаксКлуба "Забота о себе" вы сможете прийти, поделиться событиями, получить профессиональную психологическую помощь. При помощи музыки и текста вы расслабитесь и восстановитесь!

РелаксКлуб “Забота о себе”

РелаксКлуб "Забота о себе" - это объединение друзей, для которых собственное здоровье имеет ценность!

Приходите в гости, посмотрите как у нас хорошо!