

Вебинар

«Стресс не пройдет, или как повысить свою стрессоустойчивость»

Программа:

- 1.** Вызовы будущего и что с собой делать? Стресс есть у всех! Определяем свой персональный уровень стресса.
- 2.** Два способа решения проблем - вы котенок или обезьянка?
- 3.** Причины массового стресса:
 - a. психоманипуляции (потреблятьство, ложная харизма лидерства)
 - b. технократическое воздействие (свет, шум, билборды, соседи-алкаши...)
 - c. функциональная безграмотность (при стыке двух цивилизаций - биологической и цифровой)
 - d. "усталость" всех систем и институтов.
- 4.** Формула творчества и упражнения для поддержания стрессоустойчивости.
- 5.** Карл Густав Юнг о том, что делать с собой в стрессе.