**Уважаемые члены Профсоюза!**

**Приглашаем** Вас и Ваших друзей

на лекцию в фитнес-центре

**ReФОРМА** по теме "**Снижение тревожности**".

Лекция состоится **30 апреля в 12:00 ч.**

***Каждый из нас хотя бы раз в жизни испытывал чувство тревоги. Например, перед важными мероприятиями или значимыми событиями в жизни. Это нормальный процесс. Но, если тревожность возникает гораздо чаще, необходимо проработать это состояние.***

**Мы предлагаем прийти на встречу с арт-гештальт терапевтом, когнитивно-поведенческим терапевтом, психологом, Марией Фризен.**

Такое мероприятие проводится впервые

в нашем фитнес-клубе.

**Мы обсудим:**

* Какие есть симптомы тревоги?
* Как отличить беспокойное поведение от способов саморегуляции?
  + Какие есть способы преодоления с тревоги?
  + Как можно измерять уровень тревоги, чтобы вовремя помочь себе?

Мария поможет получить ответы

на все интересующие вопросы.

Запись у администратора **+7 (383) 330-74-75**