



СТУДЕНЧЕСКИЙ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

приглашает студентов НГУ на

# Тренинг «АнтиСтресс»!



Мы привыкли повторять: жизнь — это стресс. Мы страдаем от стресса. Стресс — дома и на работе, стресс разрушает нашу жизнь, подтачивает здоровье, истощает душу.

- Умеем ли мы справляться со стрессом?
- Как настроить себя перед трудной ситуацией, тяжелым разговором?
- Как привести себя в спокойное состояние во время и после столкновения с жизненными трудностями?
- Как вести себя, если на вас «давят»?
- Как обратить стресс себе во благо?
- И вообще, так ли страшен стресс, как его рисуют?

За ответами на эти вопросы (и многие другие) приходите к нам, начиная с **5 апреля (четверг) в 18-00**, ауд. **419** гл.к.

**Что вас ждет:** глубокое расслабление, общение с новыми интересными людьми, новые впечатления, море драйва!

Занятия проводятся бесплатно!

Количество мест ограничено. Запись по телефонам:

**363-42-48**

**8-923-173-90-93**

или по e-mail: **spc.nsu@gmail.com**