**Приглашаем на вебинар**

**"Неопределенность в жизни. Как обрести устойчивость".**

**16 июня в 12.00 по мск**

Череда событий с начала 2020 года и их последствия затронули многие сферы нашей жизни: экономическую, финансовую, политическую, социальную, сферу здоровья и отношений.

Неопределенности в жизни стало намного больше, а внешние обстоятельства зыбкие и не вызывают доверия. Мы в течение уже долгого времени испытываем неприятный коктейль эмоций - тревогу, разочарование, неуверенность и страх, и явно ощущаем, как теряем контроль. С контролем уходит и ощущение опоры.

* Как же обрести устойчивость в это непростое время?
* Где и в чем искать опору?

Об этом мы поговорим на вебинаре **16 июня в 12.00 по мск.**

**Программа вебинара:**

* Чем характерно состояние неопределенности.
* Где и в чем искать опору?
* Как создать многовариантность своего будущего.
* Два метода управления эмоциями: схема АБС и рефрейминг.

Продолжительность вебинара – 45 минут.

Ссылка для участия: <https://pruffme.com/landing/u148195/tmp1591796538>

До встречи на вебинаре!