

Клинический психолог расскажет всем желающим, как жить настоящим

Дата события: 13 октября 2017 г., 17:00

13 октября 2017 года Университетская психолого-педагогическая клиника СФУ приглашает всех желающих принять участие в вебинаре Ольги Долганиной — клинического психолога, руководителя Красноярского отделения Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии, преподавателя КрасГМУ. Тема мероприятия: «Практика Mindfulness. Светская медитация».



Слушатели узнают:

- что такое осознанность;
- какие основные принципы включены в понятие осознанности;
- что означает понятие «светская медитация»;
- почему мы так редко находимся в состоянии «здесь и сейчас».

Сегодня ритм жизни неумолимо ускоряется и порой нас покидает ощущение удовлетворения даже от положительных событий. Мы будто живём в режиме «автопилота», пребывая всё время в мыслях о прошлом и будущем. Как выходить из этого замкнутого круга, используя современные научные методики?

Участие в мероприятии бесплатное. Предварительно необходимо записаться одним из следующих способов:

- по телефону +7 (391) 206-23-15 или +7 953 592-70-89;
- написав сообщение в [группе ВКонтакте](#);
- лично по адресу [пр. Свободный, 79](#) (главный корпус СФУ), ауд. 11-10 (1-й колодец).

После этого вы получите ссылку на вебинар. Также необходимо скачать и установить [платформу вебинара](#) (бесплатная версия).

[Университетская психолого-педагогическая клиника СФУ](#), 2 октября 2017 г.

© Сибирский федеральный университет. Редакция сайта: +7 (391) 246-98-60, info@sfu-kras.ru.

Адрес страницы: <https://news.sfu-kras.ru/node/19350>