

Ильсеяр Чугунова

**Педагог-психолог ВС Academy, гештальт-терапевт
(специализация: семейный и клинический), бизнес
- тренер, коуч**

Описание мастер-класса «Источники энергии»:

*В нашем бурном потоке жизни мы забываем делать
ОСТАНОВКИ. А ведь именно они и помогают лучше осознать
свою ситуацию, цели и смыслы своей деятельности, выбрать
правильный путь и наполнить нас ЭНЕРГИЕЙ!*

*Когда у вас есть энергия, вы можете достичь чего угодно и с
легкостью.*

*На нашей интерактивной встрече исследуем возможные
причины напряжения и усталости, а также какие есть способы
для восполнения ресурсов.*