

Уфимцам расскажут, как справиться с осенней хандрой

Завтра, 27 сентября, состоится восьмой обучающий стрим проекта «О гражданской защите в online», на котором кризисный психолог Информационно-диспетчерского центра г. Уфы расскажет о том, как распознать осеннюю хандру и справиться с тревожными симптомами.

Начало стрима - 12.30. Проводиться он будет на официальной странице МБУ «Управление гражданской защиты» г. Уфы в Facebook (www.facebook.com/Управление-гражданской-защиты-г-Уфы-1914413522162309/).

Временные рамки стрима - от 30 минут и до часа. Возникающие вопросы необходимо оставлять в комментариях под трансляцией. Они будут анализироваться и на наиболее частые лектор будет отвечать в прямом эфире. На оставшиеся вопросы участники получают письменные ответы там же в комментариях в течение 7-ми дней.

Обучение рассчитано на взрослую аудиторию (от 18 лет и старше).