

17.11.2016

Для своих пожилых читателей Дивинская библиотека совместно с ТЦСОН провела час полезных советов «Стресс. Как с ним бороться?». Библиотечными работниками подготовлена визитка «Что в имени тебе моём...». Психологом ТЦСОН Гейст Юлией Викторовной продемонстрирована видеопрезентация «Эффективное управление стрессом», из которой присутствующие узнали о видах стресса и методах борьбы с ним. Специалист ТЦСОН Надежда Забуга показала приёмы расслабляющего антистрессового массажа. В конце встречи пожилые люди поделились способами избавления от негативных эмоций и посмотрели видеоролик «Цветотерапия».



















