

Жителей района Зябликово научат эмоциональной грамотности

16.09.2015



В библиотеке №144 района Зябликово 17 сентября, в четверг, состоится первое занятие школы эмоциональной грамотности. Встречу проведет профессиональный психолог Ирина Чепелкина.

Беседа будет посвящена темам обиды и прощения. Психолог расскажет, как справиться со страхами и бессонницей, как успокоиться и собраться с силами в сложной ситуации, снять напряжение. По словам Ирины Чепелкиной, эти темы особенно актуальны для современных людей, постоянно переживающих стрессы и повышенные нагрузки.

Цикл занятий Школы эмоциональной грамотности будет состоять из четырех встреч, расписание можно узнать на [сайте](#).

Начало встречи в 17:00.

Напомним, что библиотека №144 расположена по адресу Ореховый бульвар, 37-2А.

Адрес страницы: <http://zyablikovo.mos.ru/presscenter/news/detail/2160700.html>

[Управа района Зябликово](#)