

Читачі бібліотеки № 1 у Волонтерському центрі «Перший спалах» відвідали тренінг «Спокій і ресурсність в часи викликів», який провела психологиня – Юлія Любшина. Бібліотекарка ознайомила присутніх із літературою, що допоможе кожному знайти поради щодо зміцнення свого ментального здоров'я. Психологиня проводила вправи і вчила, як балансувати під час стресу, дала поради, як налаштуватись на міцний і здоровий сон, відвідувачі досліджували власні канали наповнення за ізраїльською моделлю подолання стресу. Під час тренінгу читачі пізнали себе, зрозуміли причини своїх переживань і вчилися справлятися з ними.

