

# Разобраться с самооценкой и стрессом помогут на психологическом фестивале в Новосибирске

06.11.2024



В Новосибирске с 18 по 20 ноября пройдет фестиваль «Границы мастерства», посвященный психологии и саморазвитию. Принять участие в нем может любой желающий бесплатно. Он состоится в центре «Родник» по адресу: ул. Народная, 13. Об этом сообщает городская администрация.

В программе фестиваля запланированы мастер-классы, обучающие семинары, тренинги и групповые занятия. Мероприятия позволят ближе познакомиться со своим родом и с собой, почувствовать внутреннюю свободу, принять себя настоящего, осознать уровень счастья, поднять самооценку, снизить уровень стресса и провести активно время.

12+

Накануне в Новосибирске [открылась утопическая выставка «Игры разума»](#). Она работает в Художественном музее.

*Анастасия Новоселова*