

## **Hogyan szelídítsük meg a bizonytalanságot?**

*Szabó Eszter Judit, kommunikációs szakember, újságíró, a Pszichoforyou platform alapítója*

„Bizonytalan minden” – írta Petri György 1971-ben, és ma ez az állítás aktuálisabb, mint valaha. A bizonytalanság immár nem átmeneti állapot, hanem az életünk része, ami - mint valami zavaró háttérzaj - mostanra mindenhol ott van, hatással van ránk: a teljesítményünkre, a kapcsolatainkra, a jóllétünkre. De hogyan hozhatjuk ki belőle a legjobbat? Miként motiváljuk magunkat és csapatunkat, ha azt sem tudjuk, mit hoz a holnap? Hogyan csillapíthatjuk a bizonytalanságból fakadó frusztrációt, és milyen fejlődési lehetőségeket rejt ez a kihívás? Ezekre a kérdésekre keresi a választ az előadás.