Наша команда приняла участие в курсе лекций-тренингов на тему "Повышение стрессоусто

Понедельник, 06 марта 2023, 01:10

В рамках Всероссийского конкурса "ДоброВолецПРО" наша команда вместе с учащимися 10 "А" класса с октября по март принимали участие в курсе лекций-тренингов на тему "Повышение стрессоустойчивости, снятие эмоционального напряжения".

Цель: формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья через овладение способами психической саморегуляции и активизация личностных ресурсов.

Задачи: рассмотрение теоретических аспектов проблемы психологической устойчивости личности; обучение приемам и способам, направленным на нейтрализацию и снятие стресса.

Советы наших школьных психологов: "Состояние напряжения всегда можно смягчить. Чрезмерная активность в таком состоянии вредна, но еще вреднее пассивность, бездействие. Любое трудное дело можно разбить на части и начать действовать. Если не знаете "за что ухватиться", хватайтесь за главное. Если еще не поняли, что является главным, начните с того, что более понятно, или с того, что умеете выполнить лучше. Важно начать. Стресс полностью не снимается пассивным отдыхом, сном. Необходимо найти источник хороших эмоций." Будьте здоровы! Берегите себя! Фото

Phoca PDF