

19.03.2019 г. в группе Т-411, было проведено занятие в форме психологического тренинга под руководством педагога-психолога Николаевой Н.Г. и ведущей студентки группы Волченко Н.

Студентам было предложено два психологических упражнения «Кораблекрушение» и «Раскраска – антистресс», а в завершении - релаксация «Полёт к звёздам»

В первом случае упражнение «Кораблекрушение» учит эффективному поведению для достижения согласия в группе при решении групповой задачи; изучает процесс выработки и принятия группового решения в ходе общения и групповой дискуссии.

Во втором случае упражнение «Раскраска – антистресс» - это гениальное изобретение человечества. Рисовать умеют не все, а раскрашивать все. Очень полезное занятие, чтобы собраться с мыслями, отвлечься от окружающего, переменить свою творческую деятельность.

В современном мире, полном тревог и напряжений, люди стали обращать внимание на умение управлять своими эмоциями и выходить из стрессовых ситуаций. В наше время «Управление стрессом» - это ни что, иное, как «Управление уровнем жизни».

Педагог-психолог Николаева Н.Г.



