

Тренинговое мероприятие с педагогами «Самопомощь при тревоге и стрессе»

29 ноября в рамках осенней Недели психологии педагог-психолог Виктория Леонидовна провела Тренинговое мероприятие с педагогами «Самопомощь при тревоге и стрессе». Педагогам были предложены приемы как справиться с тревогой при стрессе, а также проиграли упражнения на снятие снижения тревоги. Педагоги прошли тест Жизнеустойчивости. В заключение поиграли в «Волшебный клубочек» - разматывая нити добра, педагоги говорили друг другу добрые пожелания и хорошее настроение. Все педагоги получили приятные сюрпризы - Памятка «Самопомощь при тревоге и стрессе».

Тренинговое мероприятие «Самопомощь при тревоге и стрессе»

