

ГБПОУ КК «Брюховецкий аграрный колледж»

29 ноября 2023г. была проведена 2 часть эмоциональной коуч-сессии «Мы вместе». В ней приняли участие и провели тренинг для снятия тревожности «Скажем: Нет! Тревоге и стрессу», врач-психотерапевт Иванова Майя Сергеевна и педагог - психолог колледжа Манюто Наталья Евгеньевна.

Обучающиеся, вместе со специалистами овладевали способами само регуляции и активизации личностных ресурсов. Для снятия нервно-психического напряжения и устранения психической нагрузки на мозг были выполнены упражнения: «Моя тревога» и «Весна».

Для того чтобы научиться смотреть на проблему как на цель, которая может быть достигнута, было выполнено упражнение «Превращаем проблемы в цели». В конце тренингового занятия участники группы обсуждали, что для них было полезного в предложенных способах снятия тревоги и что участники готовы использовать в жизни. Участвовала группа 615к.

