

ГБПОУ КК «Брюховецкий аграрный колледж»

Тренинговое занятие «Жизнестойкость и самообладание»

Сегодня педагог-психолог Бутяева Пайцар Суменовна провела тренинговое занятие по жизнестойкости с участниками психологического кружка «Юный психолог».

Ребята узнали качества жизнестойкого человека, методы управления стрессом, Как найти внутреннюю силу и умение адаптироваться к переменам и трудностям, укрепить своё здоровье и чувствовать себя счастливее.

