

В государственном учреждении образования «Ясли-сад № 46 г. Могилёва» в рамках реализации годового плана работы было проведено с педагогами информационное занятие с элементами тренинга «Преодолеваем стресс!».

Стресс - это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете» - говорил знаменитый Ганс Селье. Стрессы особенно если они часты и длительны оказывают отрицательное влияние на психологическое состояние человека. Поэтому наше занятие было построено на том, чтобы научить педагогов воспринимать жизненные ситуации в позитивном ключе.

В ходе занятия была организована деятельность в форме упражнений на снятие стрессовых состояний и снятие психического напряжения.

В процессе занятия педагоги систематизировали свои знания о причинах возникновения стресса и способах его преодоления. Все участники занятия активно взаимодействовали друг с другом, охотно выполняли задания и получили заряд положительных эмоций.

Педагог-психолог Букачёва А.И.

{phocagallery
view=category|categoryid=175|limitstart=0|limitcount=0|detail=5|displayname=0|displaydetail=0|

displaydownload=0}