

Психологический тренинг «Устранения стресса. Коммуникация с руководителем»



Как же помочь человеку, который оказался в стрессовом положении?

28 мая в БОУ «Центр образования и комплексного сопровождения детей» Минобразования Чувашии психотерапевт, психолог-консультант, педагог Чигинева Ирина Михайловна провела с педагогами-психологами, соц.педагогами психологический тренинг на тему «Устранения стресса. Коммуникация с руководителем».

Действительно, есть маленькие хитрости, которые помогут человеку справиться с эмоциональной перенапряжением.

На тренинге были предложены быстродействующие на первый взгляд очень легкие упражнения: «Любить всех», «Это удача!» и т.д. Для того, чтобы эти методы помогли человеку, их надо запомнить и постоянно тренироваться в их исполнении.

Мы понимаем, что именно во время кризиса мы забываем более простые вещи, чем приемы скорой помощи при стрессе. И очень часто состояние эмоциональной растерянности, напряженное психологическое состояние, социальная изоляция сопровождают человека длительное время. В этом случае именно тренинг может поднять адекватность самосознания личности, поможет преодолеть личностную дисгармонию.

Преподаватели психологии Иванова О.Р.,
Тюква О.А.