Автор: Administrator 18.03.2021 19:26



С целью формирования у выпускников навыков стрессоустойчивости и эффективного решения проблемных ситуаций 18 марта было проведено тренинговое занятие «Преодоление жизненных трудностей. Выход всегда есть»

На занятии выпускники познакомились с алгоритмом решения проблемных ситуаций, со способами управления своими эмоциями, чувствами, мыслями, поведением в критической ситуации, учились решать проблемные ситуации, самостоятельно находить конструктивные пути решений в кризисных условиях, грамотно просить о помощи и поддержке.

Занятие помогло участникам осознать свои трудные жизненные ситуации и адекватно к ним относиться; видеть в сложных ситуациях положительные стороны; расширить поведенческий репертуар и жизненный опыт, принимать ответственность за свои поступки.