



26 мая в рамках реализации программы социальной адаптации «Дорога в жизнь» педагог-психолог Центра постинтернатного сопровождения провела для выпускников интернатных учреждений, студентов структурного подразделения ТОГБОУ «Многоотраслевой техникум» «Парус надежды» **тренинговое занятие «Стресс. Способы борьбы со стрессом».**

Студенты познакомились с физиологическими и психологическими особенностями стресса. Это позволит ребятам быстро узнавать симптомы зарождающегося стресса и незамедлительно начинать с ним борьбу. На тренинге участники также узнали о разных способах борьбы со стрессом, освоили техники релаксации и быстрого восстановления ресурсов организма после стрессовой ситуации.