Тренинговое занятие «Преодоление жизненных трудностей. Выход всегда есть»

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.