

Тренинговое занятие «Эмоции правят мной или я ими?»

Автор: Administrator
08.10.2019 17:03



08 октября 2019 года в рамках реализации программы социальной адаптации «Дорога в жизнь» педагог-психолог Центра провела для выпускников организаций для детей-сирот, **тренинговое занятие «Эмоции правят мной или я ими?»**

Тренинговое занятие было посвящено знакомству выпускников с техниками и приёмами, которые помогают управлять своими эмоциями и поведением. В ходе выполнения упражнений участники научились осознавать собственные эмоции и эмоции других людей, определять их источник, причину и последствия, овладели навыками саморегуляции поведения и эмоционального состояния, умениями владеть собой.



На практике участники попробовали изменить степень интенсивности негативной эмоции или заменить ее на другую, управляя дыханием, состоянием тела, используя вербальные и невербальные способы управления эмоциями и управление внутренним диалогом.

Тренинговое занятие «Эмоции правят мной или я ими?»

Автор: Administrator
08.10.2019 17:03

Это занятие поможет выпускникам не попадать в различные неприятные ситуации, не мучиться от истощения сил и не совершать опасных жизненных ошибок при взаимодействии в межличностном общении.