

Снятие эмоционального напряжения

Цель тренинга: снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья участника III Регионального открытого чемпионата «Молодые профессионалы».

Задачи:

- познакомить участников тренинга с некоторыми приёмами психологической саморегуляции;
- создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой;
- совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию.

Организация тренинга: 15 преподавателей.

Форма проведения тренинга – круг, возможно свободное перемещение по кабинету, принятие удобного положения тела во время релаксации.

Продолжительность – 90 минут.

