



ГБПОУ КК «Брюховецкий аграрный колледж»
«Тренинговые занятия» Снятие напряжения негативных эмоций.

Сегодня педагог-психолог Бутяева П.С. провела с ребятами психологического клуба «Юный психолог» тренинг на саморегуляцию психоэмоционального состояния, снятие напряжения негативных эмоций, управление эмоциями через дыхание, спонтанные звуки, упражнение «Страхни». Так же научились приёмам самообладания в стрессовых ситуациях.

