

В Технологическом колледже №34 прошел психологический тренинг

03.11.2017

Психологический тренинг для участников конкурса «WorldSkills» прошел в Технологическом колледже №34 в среду, 1 ноября.

На занятии студенты узнали, что такое стресс и как он влияет на организм человека, познакомились с техниками и стратегиями снижения эмоционального напряжения. Ребята выполнили несколько упражнений для уменьшения тревожности, а также поговорили о том, какие ситуации могут вызывать у них беспокойство в обычной жизни, на учебе и в условиях конкурса.

«Учащимся сделали подарок – методические материалы, в которых описаны дыхательные и физические комплексы для повышения уровня стрессоустойчивости. И студенты, и педагоги, которые участвовали в воркшопе, остались довольны – они получили много полезных практических навыков и подготовились к соревнованию морально», - отмечают сотрудники колледжа на официальной странице [«ВКонтакте»](#).

Фото: [Технологический колледж №34](#)

Адрес страницы: <http://nagatino-sadovniki.mos.ru/presscenter/news/detail/6957687.html>

[Управа района Нагатино-Садовники](#)