

Тренінгове заняття на тему: „ Способи подолання стресу”

*Здоровою є не та людина,
що не має проблем, а та,
що вміє їх вирішувати.*

Н. Пезешкіан

1. Вступне слово про стрес та його наслідки.
2. Визначити колір свого настрою та оцінити його за 10-и бальною системою.
3. Вправа „Знайомство”: авторитет (асоціативний) та улюблена форма звертання.
4. Вправа „Погляд зсередини”.
5. Вправа „Літопис неприємних подій” (за останній тиждень). Виділити „чорну подію”.
6. Вправа „Німе кіно” (зменшення сили впливу негативних подій).
7. Вправа „Каталог засобів подолання поганого настрою”.
8. Робота в групах. Вправа „Змінюємо „-” на „+”.
9. Релаксація (музикотерапія).
10. Масаж.
11. Підведення підсумків (повторна оцінка настрою та визначення його кольору).
12. Обмін побажаннями.