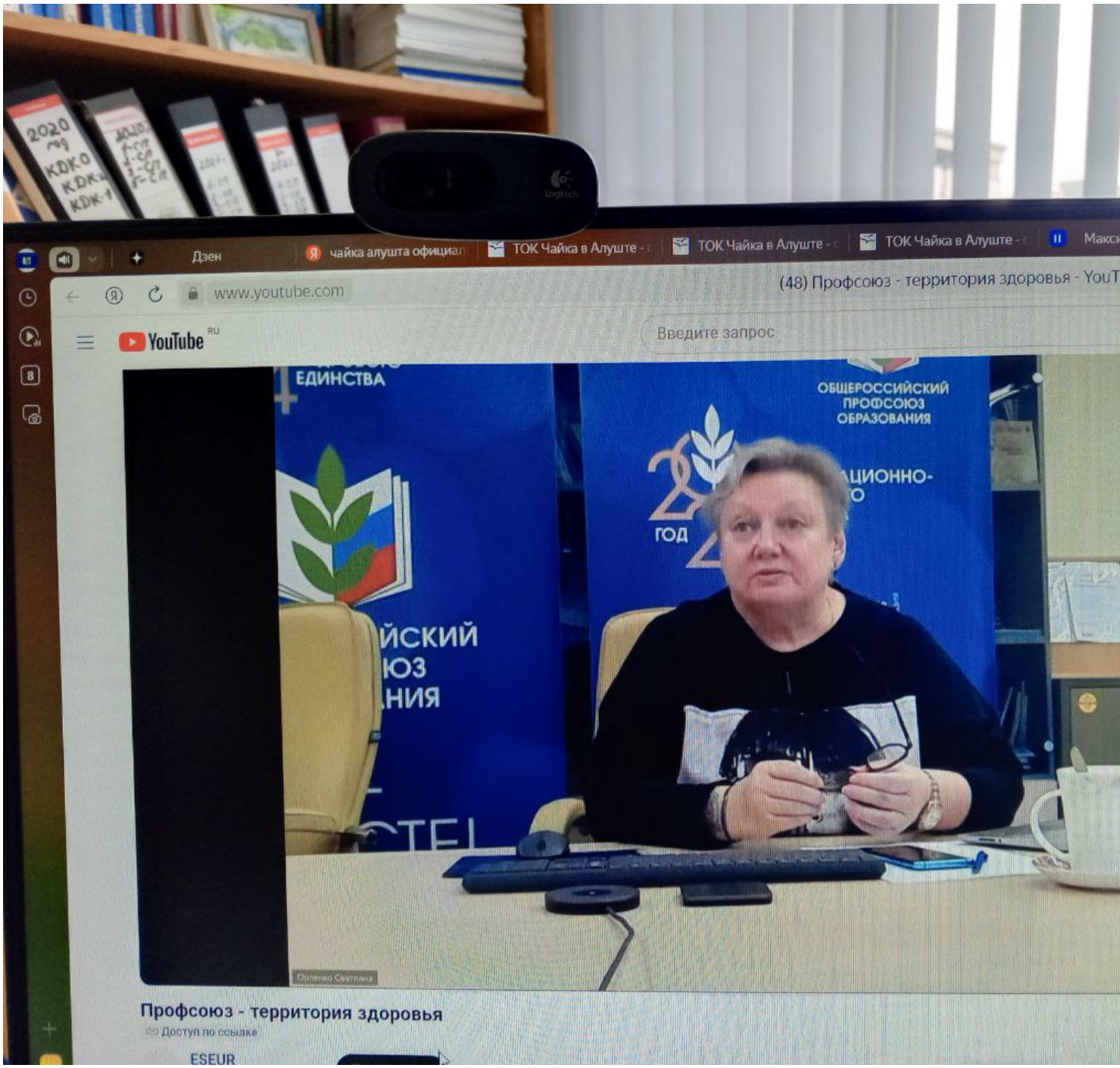
В работе вебинара приняли участие педагогические работники образовательных учреждений муниципальных территорий Белгородской области, профсоюзные работники и активисты региональной, территориальных, первичных профсоюзных организаций.

Методам и техникам психологической саморегуляции и выхода из стресса участников образовательного события познакомила **Светлана Орленко** – федеральный эксперт Росмолодёжи, практический психолог, тренер, коуч.

Светлана Анатольевна рассказала о видах стресса, пользе и вреде стресса на здоровье человека, категориях стресогенных факторов. В практической части вебинара его участники познакомились с различными психологическими техниками управления собой, техниками саморегуляции, которые могут помочь совладать со стрессом: мышечной релаксацией, визуализацией, аутогенной тренировкой.

Максим Чаблин


Дзен
чайка алушта официал
ТОК Чайка в Алуште
ТОК Чайка в Алуште
ТОК Чайка в Алуште
www.youtube.com
(48) Профсоюз - территория здоровья - YouT
YouTube RU
Введите запрос
ЕДИНСТВА
ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ
ГОД
Орленко Светлана
Профсоюз - территория здоровья
Доступ по ссылке
ESEUR