

Отзывы слушателей

Программа «Искусство жить без стресса»- очень нужна педагогам. Эмоциональное перенапряжение, стресс, тревожность – частые составляющие нашей повседневной жизни в школе. Понравилось, как в свободной форме учили методам саморегуляции, навыкам стрессоустойчивости.

Яруллина Юлия Львовна, заместитель директора МБОУ «Центр образования №26» г.Уфа РБ

Главная задача тренинга, чтобы человек не просто получил новую информацию, а сделал определенные действия на практике и пережил новый опыт в реальном мире. Тренинг нам дал возможность осмыслить, понять пути решения тех или иных проблем.

Галиакберова Илюза Ишбулатовна, учитель МБОУ Гимназия им. Т. Кусимова с. Аскарowo Абзелиловского района РБ

Тренинг понравился. На данный момент очень актуальная тема, у себя на работе будем пользоваться техниками снятия эмоционального напряжения. Объясним коллегам что такое стресс и научим технике снятия стресса.

Баймухаметова Л.Р., педагог-психолог МБДОУ «Султылар» Абзелиловский район РБ

Предложенные модули обучения позволили на практических занятиях выявить есть ли у нас, участников курса, эмоциональное напряжение, тревожное состояние, а также стресс. Очень понравилась работа в группах, где каждый участник мог рассказать о своих профессиональных мечтах, достижениях и чего он добился, как исполнились его мечты в профессиональной деятельности. Очень оригинальная форма для дистанционного обучения – работа в группах и решение кейсов по стрессогенным факторам. Спасибо Меркулову О.И. за практикум ЗОЖ, заставил нас активно подвигаться во время семинара. Понравилась также интерактивные технологии на командообразование, игры на предупреждение конфликтов среди школьников. Программа позволила задуматься не только об учениках, но и направлена на формирование культуры управления своим здоровьем.

Коллектив Дворца пионеров г. Стерлитамака Республики Башкортостан