

## **Отзывы слушателей**

Уважаемые коллеги! Первичная профсоюзная организация работников Самарского государственного социально-педагогического университета выражает огромную благодарность за данный курс!

На курсе по программе «Искусство жить без стресса» мы узнали и освоили технологию работы со стрессом и вообще с любыми переживаниями, даже теми, которые ранее казались забытыми.

Очень ценно то, что технология предполагает работу по всем направлениям: с чувствами, мыслями и телом. Сформировался навык самонаблюдения в стрессовых ситуациях, что помогает отложить первую реакцию и заметно снижает градус эмоций. Нам понравилось, что Вы обучаете не только расслаблению, но и тому, как сохранить высокую работоспособность. Удовлетворены своей двухдневной работой на этих занятиях. Спасибо, готовы посещать и другие Ваши программы.

**С уважением, Светлана Александровна Севенюк, заведующий кафедрой психологии и социальной педагогики, к.п.н., доцент**