28.10.2021 года в ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 1» проведён тренинг для педагогов «Путь к успеху или как преодолеть стресс» в рамках краевого Ресурсного консультационного центра для родителей.

Как снять эмоциональное напряжение  педагогов, выявить степень стрессогенного состояния, освоить способы управления эмоциональным состоянием и улучшить настроение знает педагог - психолог Елена Владимировна Колесник. Елена Владимировна для определения состояния педагогов воспользовалась тестовыми методиками (тест *«Скрытый стресс»).* Рассказала,как действовать в стрессовой ситуации, дала советы для преодоления стресса, подробно остановилась на приемах борьбы со стрессом.

Упражнение «Мои личные достижения», проведенное с педагогами, способствовало повышению самооценки в достижении целей**.** Игра «Автопилот» помогла лучше разобраться в себе и настроиться на радостную продуктивную жизнь в дальнейшем.



