

## Тренінгове заняття на тему «Мій вибір»

Кожну секунду ми робимо вибір, який в кінцевому підсумку визначає нашу долю. Сидіти прямо або згорбившись, сказати тепле слово людині або подивитися на неї з роздратуванням. Вести здоровий чи асоціальний спосіб життя. Ці рішення не здаються значними, але це ті самі кроки, з яких складається наше життя.

21 вересня 2021 року психологом Білгород-Дністровського районного відділу філії Державної установи «Центр пробації» в Одеській області Оленою Чумак було проведено тренінгове заняття з під обліковими суб'єктами пробації на тему «Мій вибір».

В ході тренінгу учасників було ознайомлено з раціональним та ірраціональним процесом мислення. Обговорювали які фактори впливають на прийняття рішень, як і яким чином можна зробити правильне рішення. За допомогою практичних вправ аналізували плюси та мінуси аспектів вирішення ситуацій та їх подальший вплив, попадання під чийсь вплив чи конструктивно відстоювати власні кордони. Акцентували увагу на емоційному стані, аналізували вплив емоцій на наше життя

