

Тренінгове заняття «Стрес як ресурс»

У сучасному житті стреси відіграють дуже значну роль, адже життя супроводжується різноманітними стресовими ситуаціями і уникати їх не завжди вдається, а інколи навіть не потрібно уникати, а слід активізувати і направити власні ресурси на допомогу самому собі. Вважається, що невеликий і нетривалий стрес може бути навіть корисним для виконання роботи та нешкідливий для людини, а тривалий і значний-може призвести до різних небажаних наслідків, що впливають на поведінку людини, її працездатність, здоров'я, взаємовідносини з оточуючими і у родині. Особливо гостро стоїть проблема боротьби зі стресом для людей, які в силу своїх професійних функцій зобов'язані постійно спілкуватися з великою кількістю людей

30 липня 2021 року для працівників Білгород-Дністровського міськрайонного відділу філії Державної установи «Центр пробації» в Одеській області, психологом відділу Оленою Чумак проведений тренінг на тему «Стрес як ресурс».

В ході заходу застосовувалась «танцювально-рухлива терапія», арттерапія, створювали психомалюнок «Я до стресу», «Я під час стресу», «Я після стресу» та аналізували його. Розвивали навички психоемоційної саморегуляції, ділилися досвідом, яким чином їм вдається долати стресові ситуації.

Працівники проявили кмітливість, винахідливість, покращили свій настрій, отримали позитивні емоції та враження.



