

03.01.2025 року 10.00 КЗОО «Академія культури і мистецтва» ЗОР

Інструменти підтримки ментального здоров'я



Анжеліка БОДНАР
практичний психолог

Інструменти підтримки ментального здоров'я

03 січня 2025 року пройшов психологічний семінар «Інструменти підтримки ментального здоров'я» для педагогічних та науково-педагогічних працівників. Під час заходу працівники були ознайомлені з причинами порушення ментального здоров'я, рівнями психологічної допомоги та інструментами, техніками підтримки свого психологічного стану. Наголошено, що регулярне піклування про власний стан може наштовхнути на відкриття внутрішнього джерела сили, що допоможе пройти крізь складні часи.



