

Психічне здоров'я. Як його зберегти?

03 січня 2024 року відбувся психологічний тренінг для викладачів Академії культури і мистецтв ЗОР під назвою "Психічне здоров'я. Як його зберегти?"

Метою проведення тренінгу була психопрофілактика психічного здоров'я, гармонізація внутрішнього світу педагогів, розвиток самоусвідомлення, саморефлексії та самоаналізу, що є необхідними складовими здоров'я в цілому.

Під час тренінгу практичний психолог закладу Анжеліка Боднар дала поширене поняття, що є "психічне здоров'я", наголосила на факторах, які позитивно та негативно впливають на стан психічного здоров'я; ознайомила викладачів з прийомами позитивної психотерапії та саморегуляції; посприяла усвідомленню цінності життя і здоров'я. Акценти робилися на активізації особистісного потенціалу учасників тренінгу, зміні внутрішніх установок щодо стресових ситуацій.

Протягом тренінгу були виконані практичні вправи: "Посмішка" (активізація позитивного настрою); діагностична вправа "Колесо життя" (визначення реалізації себе в кожному секторі); "Ганчіркова лялька і солдат" (розвиток саморегуляції); "Лід і вогонь" (демонстрація ефекту виникнення фізіологічних змін під впливом уяви). Викладачі мали можливість попрацювати в групах над творчим завданням: "Портрет психологічно здорової людини". Наприкінці заняття психолог запропонувала учасникам тренінгу картки з незакінченими реченнями до вправи "Відверто кажучи".

Під час рефлексії звучав музичний супровід з казки "Три горішка для Попелюшки" у віртуозному виконанні викладача-методиста Тетяни Батриної.

У дружній атмосфері швидко промайнув час. Учасники тренінгу висловлювали свої враження та ділились побажаннями.

