25.03.2022

ТРЕНИНГ

Эмоциональная компетентность: регуляция эмоционального напряжения в период подготовки и сдачи экзаменов

повышение эффективности деятельности педагогических работников в период проведения государственной итоговой аттестации

Программа тренинга:

- Управление ситуативными эмоциями и долгосрочным фоном настроения
- Технологии эмоциональной устойчивости
- Техники управления эмоциями через тело и дыхание
- Приемы аутотренинга
- Создание копилки ресурсов

Участники освоят способы регуляции эмоционального напряжения в период подготовки и сдачи экзаменов.

3 ак.ч.
онлайн

Онлайн-тренинг проходит на платформе Zoom в интерактивном формате и включает различные формы обучения: упражнения в мини-группах, работа с кейсовыми ситуациями, групповое обсуждение, групповая и индивидуальная обратная связь.