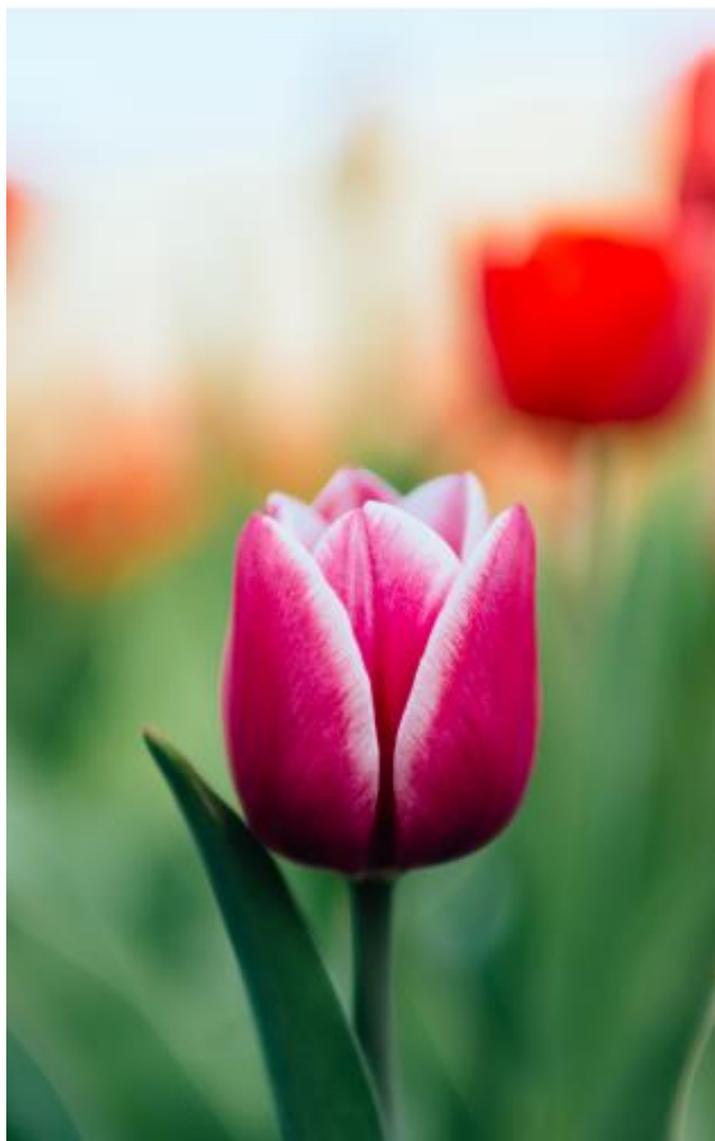




Ресурсный
тренинг
«Весна без
стресса»



Игра «Ассоциации и ЭМОЦИИ»

С чем у вас ассоциируется
весна?

Какие эмоции вы при этом
испытываете?

Два «не» во время работы

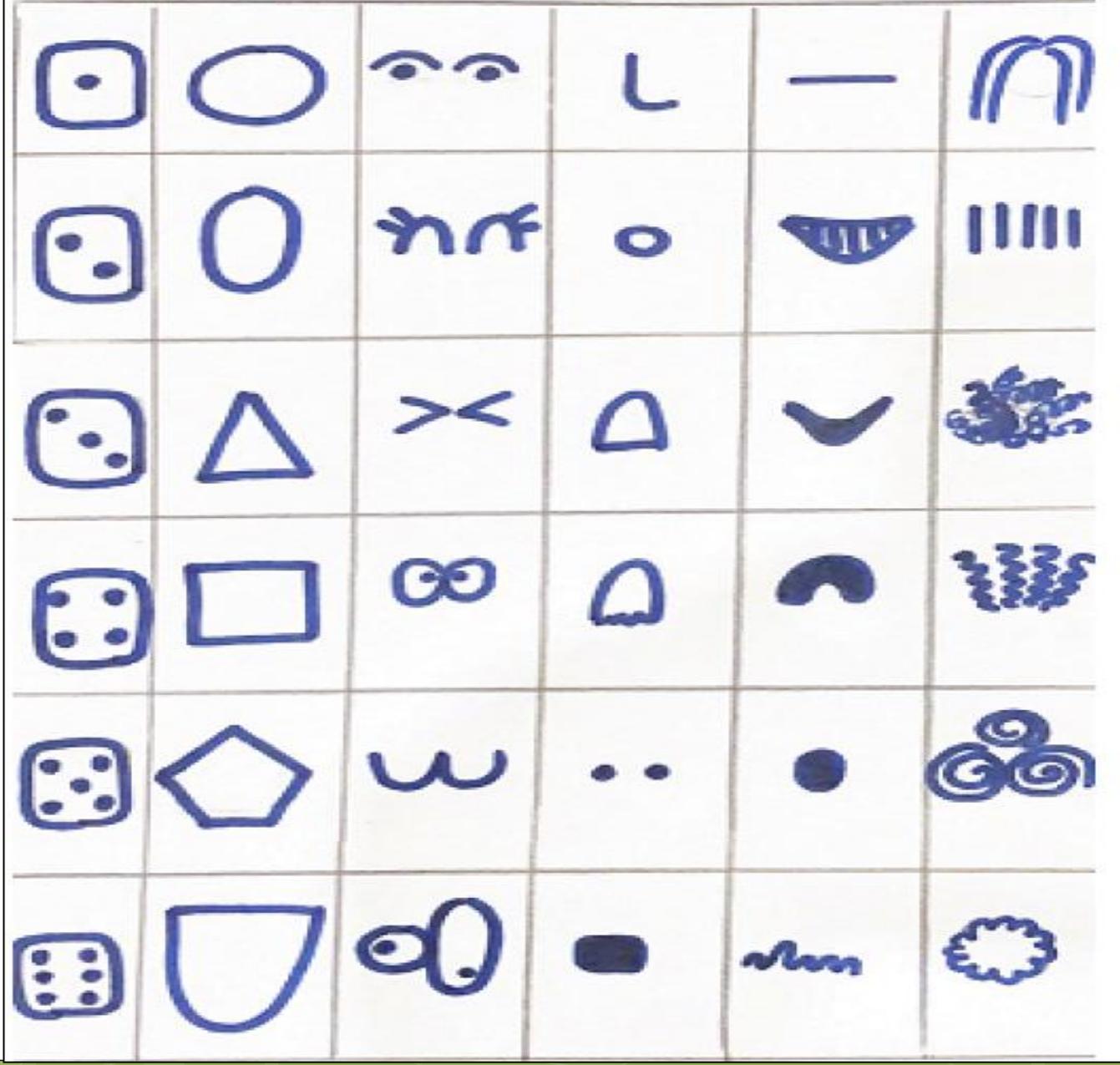
1. Не загружайте себя.

Высокая нагрузка не поможет справиться со стрессом. Вы только избегаете сложную ситуацию, не проживайте её. Сконцентрируйтесь на своих чувствах, проработайте ситуацию, извлеките из неё положительный опыт.

2. Не «заминайте» негативные переживания.

Если постоянно контролировать и подавлять свои негативные эмоции, ты вы можете ненамеренно транслировать их на воспитанников.

Игра «Создай лицо»

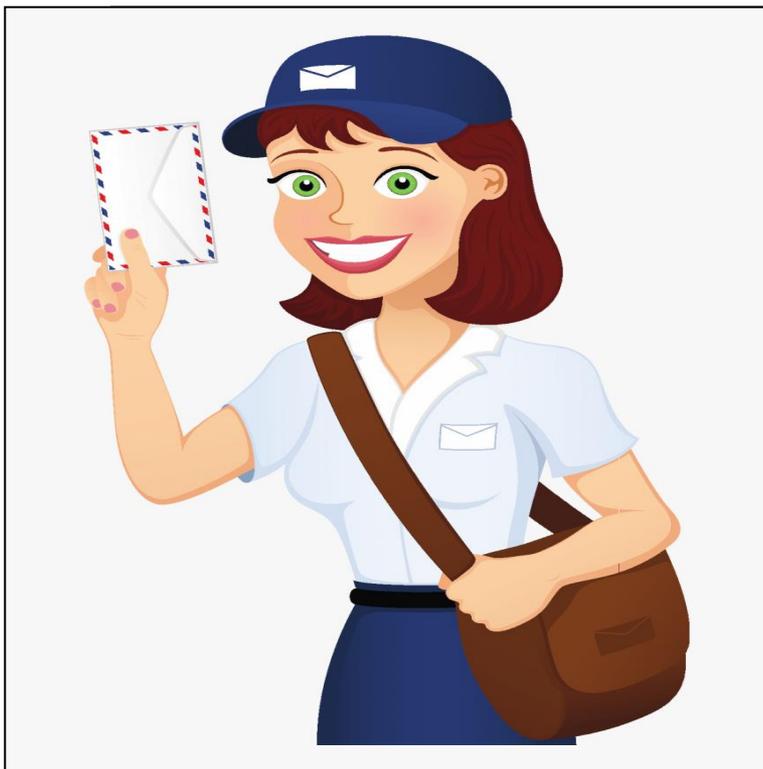


Если бы я был животным		Мои мечты	
Мое имя		Мой портрет	
Мой окрас:	Моя группа крови		
Чем мне нравится заниматься	Мой любимый овощ	Мой любимый фрукт	

Мое любимое время года	Моя профессия
Мое любимое место	Мой любимый цвет

Упражнение «Карта моей души»

Упражнение «Эмоциональная почта»





пусть *Весна* расцветает
в твоём Сердце