



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

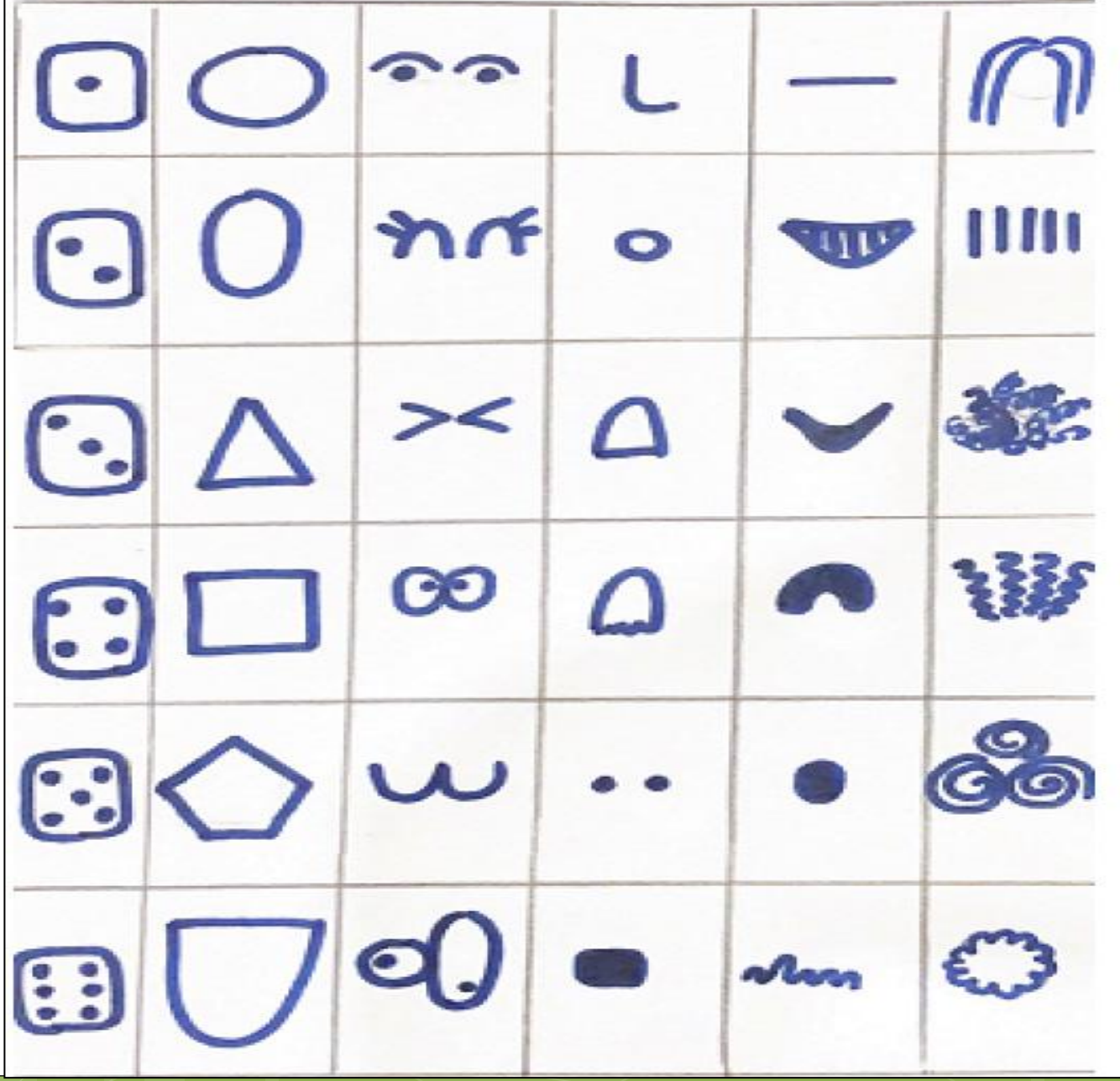
## **1. Не загружайте себя.**

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