

Занимательный аутотренинг: «Путешествие внутри себя»

Педагог-психолог ОБПОУ «КТС»

Ольга Сергеевна Воронкова

Мы не являемся людьми в нашем
духовном путешествии. Мы есть
духовные существа в человеческом

и.



Одним из мероприятий психологического сопровождения детей- инвалидов является

- ▶ Позволяет снять мышечные зажимы;
- ▶ Снять тревогу;
- ▶ Негативное напряжение;
- ▶ Улучшить эмоциональный фон;
- ▶ Улучшить общее состояние организма в целом.

Эффективность аутогенной тренировки

очень велика

- ▶ Успокаивает, снимает физическое и психическое напряжение;
- ▶ Быстро позволяет восстановить силы;
- ▶ Самостоятельно регулировать функции организма;
- ▶ Устранять физическую боль;
- ▶ Активизировать внутренние ресурсы;
- ▶ Побеждать внутренние привычки путём рациональной борьбы со стрессом.

АУТОТРЕНИНГ: «Путешествие внутрь»



Спасибо, что
были с нами!