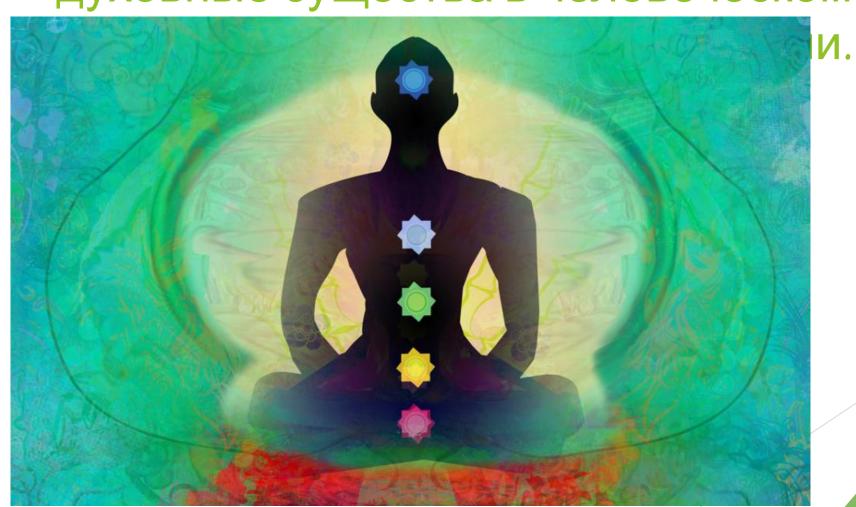
Занимательный аутотренинг: «Путешествие внутрь себя»

Педагог-психолог ОБПОУ «КТС» Ольга Сергеевна Воронкова Мы не являемся людьми в нашем духовном путешествии. Мы есть духовные существа в человеческом



Одним из мероприятий психологического сопровождения детей-

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

Эффективность аутогенной тренировки

- 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!