

10 августа 2016 состоялся очередной групповой психологический тренинг, который в начале каждого курса реабилитации проводит психолог Центра Ирина Ползунова. Тренинг позволяет участникам освоить психологические техники управления эмоциями, способствующие преодолению барьеров, страхов, стрессов различного происхождения. В группе создаются условия, когда каждый окружен человеческим вниманием и душевным теплом, имеет возможность искренне заботиться о других участниках тренинга, помогать им в случае необходимости и вправе рассчитывать на их помощь и поддержку.

Тренинг начался с динамической разминки, продолжился сжиганием негативных эмоций, пожеланием добра всем участникам и завершился передачи неприятных событий жизни в пластилиновую фигуру, слепленную своими руками.

В ходе курсовой реабилитации и благодаря психологическим тренингам все участники смогут научиться:

- эффективно общаться;
- контролировать свое поведение;
- осознавать свои эмоции и мотивы поведения, а также понимать чувства и поведение других людей.

Об эффективности занятий с психологами говорят и сами клиенты. По результатам опроса, 44% от общего числа граждан, проходящих курс реабилитации в Центре адаптации и реабилитации инвалидов, отмечают позитивные изменения в эмоциональном состоянии, а 29% – во взаимодействии с окружающими людьми.

