

Психологічний семінар-практикум для пенсіонерів “Конфлікт. Стрес.”

Днями в управлінні Пенсійного фонду України у Дніпровському районі м. Києва відбувся семінар-практикум з працівниками управління щодо налагодження психологічного клімату в колективі на тему “Конфлікт. Стрес” із залученням спеціаліста-психолога, керівника проекту “Школа життєвого успіху” Максюті Наталії Дмитрівни.

Головною метою семінару було об’єднати учасників, створити емоційний комфорт, виробити вміння протистояти, долати стресові переживання. На семінарі за допомогою різноманітних форм роботи відпрацювали практичні навички та уміння щодо розв’язання конфліктних ситуацій, поглибили знання про поняття “конфлікт”, розвинули здатність доброзичливості, тактовності.

Також, були вичерпно роз’яснені всі питання стосовно того, як потрібно поводитися у стресових ситуаціях.

Ознайомились учасники із вправами для покращення настрою та психологічної стабільності, а також із вправами психічного розвантаження та розслаблення в ситуаціях стресу.

На завершення семінару учасникам було надано методичні рекомендації, що дають змогу попередити виникнення конфліктних ситуацій та запобігати негативним впливам конфліктів на особистість.



