07.04.2023 відбулися тренінгові заняття спрямовані на активізацію особистісних ресурсів, відновлення та регуляції власних психоемоційних станів, адже нині важливим є привернути увагу кожного до власного внутрішнього світу, розвивати уміння долати негативні переживання та використовувати власну енергію для продуктивної життєдіяльності.

Заняття відбувалися у трьох локаціях, де практичними методиками, конкретними техніками, експертними порадами з учасниками ділилися:

Тетяна Гордовська, клінічний психолог, координатор Ветеранського простору «Плюс, плюс»;

Олена Солоненко, практичний психолог, арт-терапевт, гештальт-терапевт, аспірантка факультету психології Волинського національного університету імені Лесі Українки;

Наталія Райниш, клінічний психолог, співзасновниця та голова громадської організації «Елеос-Волинь».

Тренерки зосередились на питаннях подолання тривоги, депресивних станів, емоційного вигорання; екологічного переживання та вивільнення негативних емоцій; різноманітних аспектів спілкування із людьми; пошуку ресурсів та відновлення. Цінно, корисно, пізнавально.







