

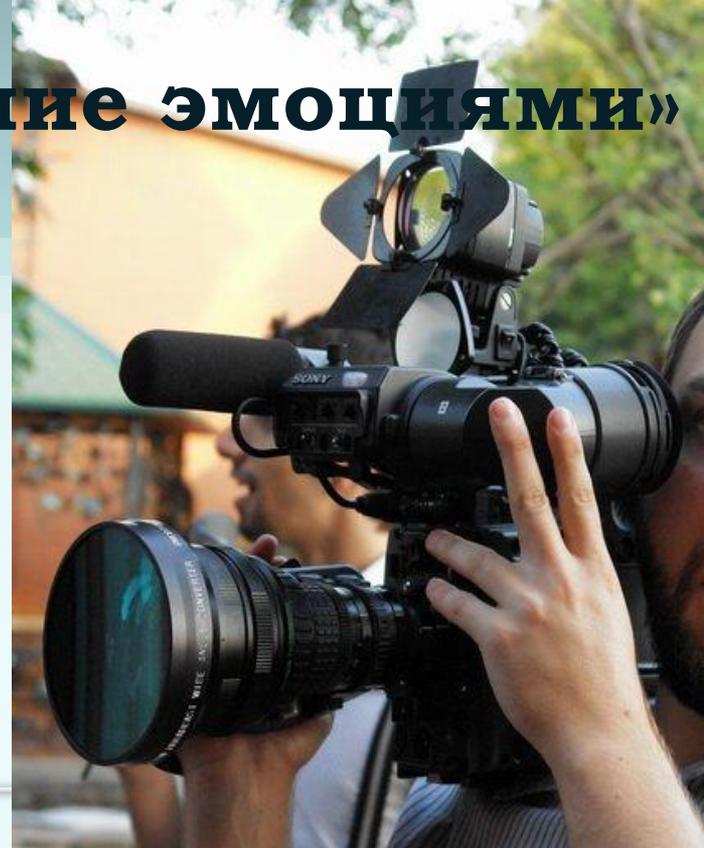
Видеотренинг «Управление эмоциями»



Здравствуйтесь, уважаемые гимназисты! Знаете ли вы, что такое эмоции? Умеете ли вы ими управлять? Какие эмоции и когда нужно контролировать, а какие нельзя держать в себе?

*Знания об управлении своими эмоциями необходимо **сочетать с практикой и тренировкой** в этой области. Бурное, не контролируемое проявление своих эмоций (как негативных, так и позитивных) человеком так же вредно, как и долгое их сдерживание и подавление. Человек должен понимать, **где и в какое время можно проявлять свои эмоции.***

*Но, чтобы их грамотно их проявлять, нужно практиковаться, используя **наглядные примеры**. Во всем этом поможет созданный нашей проектной группой **видеотренинг**.*



Консультант проекта:

Смирнова Ольга Михайловна

Руководитель проекта:

Григорьев Олег

Участники проекта:

Булаев Дмитрий, Лягушкина

Дарья, Мацук Егор,

Айрапетян Карина