

## Преодоление психологического страха

28 января 2021 года психолог института М.Мухамедова провела тренинг со студентами первого курса факультета управления земельными ресурсами на тему «Преодоление психологического страха». Провести данный тренинг по данной теме предложил студент 1 курса З. Юлдашев. Была разработана программа и проведен тренинг. Цель тренинга: сохранение и укрепление психического здоровья, профилактика стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания, формирование психологической устойчивости и мотивации к личностному самосовершенствованию. Задача: помочь участникам тренинга в овладении приемами саморегуляции, вооружить знаниями, которые повышали бы психическую устойчивость в критических ситуациях. Психологический смысл упражнения: упражнение способствует повышению уровня сплоченности участников, “ломая” пространственные барьеры между ними. Кроме того, упражнение моделирует проблемную ситуацию в группе, которая требует креативного решения.



**Пресс-служба ТИИМСХ.**