

## *Стань режисером свого життя замість того, щоб бути актором!*

Згідно плану роботи практичного психолога 19 березня у А14групі проведено годину психолога з елементами тренінгу.

Мета: узагальнити поняття про складові успіху; дати можливість студентам впевнитися, що успіх залежить і від власних зусиль, і від співпраці з іншими; сприяти розвитку чітких життєвих орієнтирів; формувати ціннісне ставлення до себе у співвідношенні з категорією «успіх».

Студентам продемонстровано відеоролик, який забезпечив високий рівень активності та дав чітко зрозуміти, що кожен відповідає за своє життя і успіх залежить від власних зусиль, впевненості, наполегливості, цілеспрямованості та працелюбності

Під час години спілкування використано релаксаційну вправу «Дотягнися до зірок», метою даної вправи є розвиток в учасників навичок саморегуляції. Релаксаційна вправа налаштувала студентів на чітке формування та досягнення своєї мети.

Практичний психолог В.В. Міняйлук

