

«Путь к успеху» - онлайн тренинг

11 февраля 2017 года библиотекари-реабилитологи инновационно-методического отдела Краснодарской краевой библиотеки имени А. П. Чехова провели тренинг в рамках программы «Путь к успеху».

На встречу участники тренинга принесли свои прекрасные рисунки, которые были нарисованы ими дома. Это великолепное творчество является результатом хорошо проделанной ими работы на предыдущей встрече и показывает силу желания изменений.

В ходе очередного тренинга слабовидящие и слепые участники отметили, как меняется настроение и состояние тела в момент воспоминания негативных и позитивных переживаний. Так как все возникающие проблемы отражаются в теле человека в виде мышечного напряжения, которое может причинить вред здоровью, библиотекари-реабилитологи познакомили присутствующих с техниками снятия мышечного напряжения, которые дали прилив бодрости и создали отличное настроение.

В тренинге участвовало 5 человек.

