

Впереди сессия!

Для кого-то она первая в их жизни, для кого-то последняя. Кого-то ждет впереди защита диплома. А это всегда стресс.

Помоги себе сам, попробуй сделать упражнения с приемами экстренного реагирования, которые помогают удерживать спокойное состояние в разных стрессовых ситуациях: экзамен, ссора с другом, навязчивые мысли при подготовке к сложным событиям.

Этим приемам обучают космонавтов, пилотов-испытателей, специалистов МЧС.

Познакомься с курсом «Стрессоустойчивость" с рекомендованного Минпросвещения онлайн-ресурса «Билет в будущее» World skills Russia для обеспечения дистанционного обучения.

<https://site.bilet.worldskills.ru/courses/7/>

Ты можешь изучить весь курс, как это делают студенты на парах по «Социальной психологии» и «Психологии общения», а можешь просмотреть только **Урок № 7. Как быть, когда тревога зашкаливает?**

Будь капитаном своей жизни, управляй своими эмоциями!

УДАЧИ!