

ПРАКТИКИ З ВІДНОВЛЕННЯ РЕСУРСНОСТІ: ЗУСТРІЧ ПСИХОЛОГІВ З ХОРЕОГРАФАМИ

Психологічне здоров'я в умовах зміненої реальності є вкрай важливим, адже багато людей переживають виснаження, спустошення, втому, відчують тривогу та паніку тощо.

Хореографи - творчі люди, які сприймають все більш глибоко, у тілі від стресу та тривожності створюються затиски, емоційна напруга від навантаження, обставин та постійного пошуку натхнення зростає. Тому дуже важливим аспектом є ресурсність, у тому числі й емоційна, яка сприяє позитивному самопочуттю та допомагає людям бачити світ в яскравих кольорах навіть у важких моментах.

Для підвищення рівня емоційної ресурсності та зниження ризику розвитку апатії, депресії, тривоги доценткою кафедри теорії та методики навчання мистецьких дисциплін Юлією ТАРАНЕНКО було надано запит до навчальної психолого-консультативної лабораторії (завідувачка старша викладачка кафедри психології Вікторія ФЕДОРИК) на проведення заходу для здобувачів вищої освіти спеціальностей 024 Хореографія та 014 Середня освіта (Хореографія) й викладачів-хореографів.

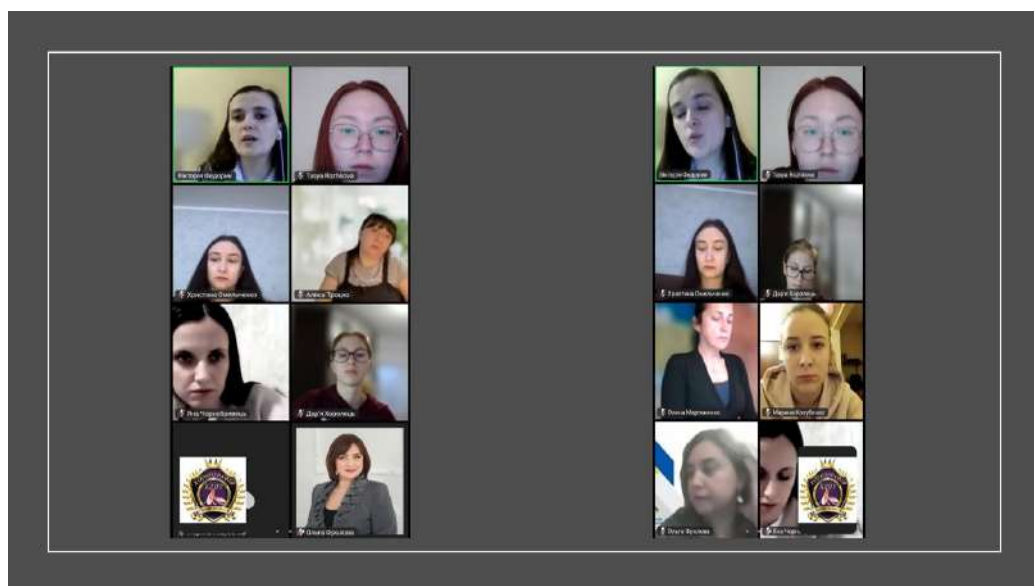
28 лютого в форматі онлайн на платформі ZOOM відбувся майстер-клас з емоційної ресурсності, метою якого було знайомство учасників з концепцією емоційної ресурсності та її важливістю для психічного здоров'я, вивчення стратегій і методів підвищення ресурсів загалом та емоційної ресурсності, зокрема, розвиток навичок саморегуляції та вміння керувати емоціями.

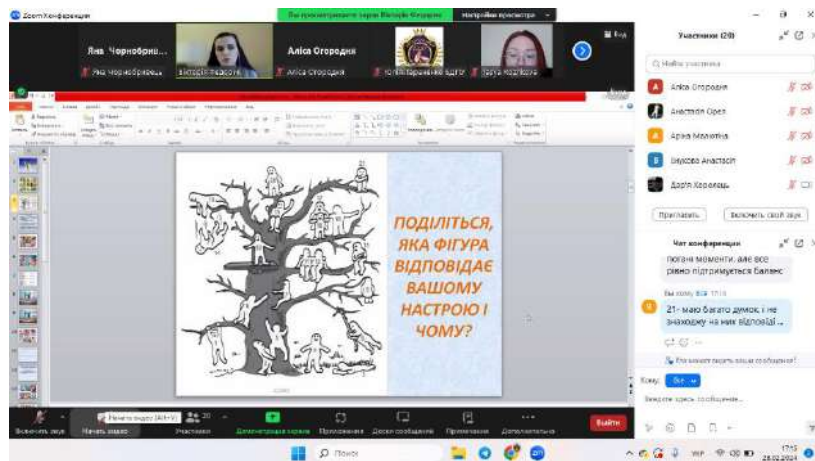
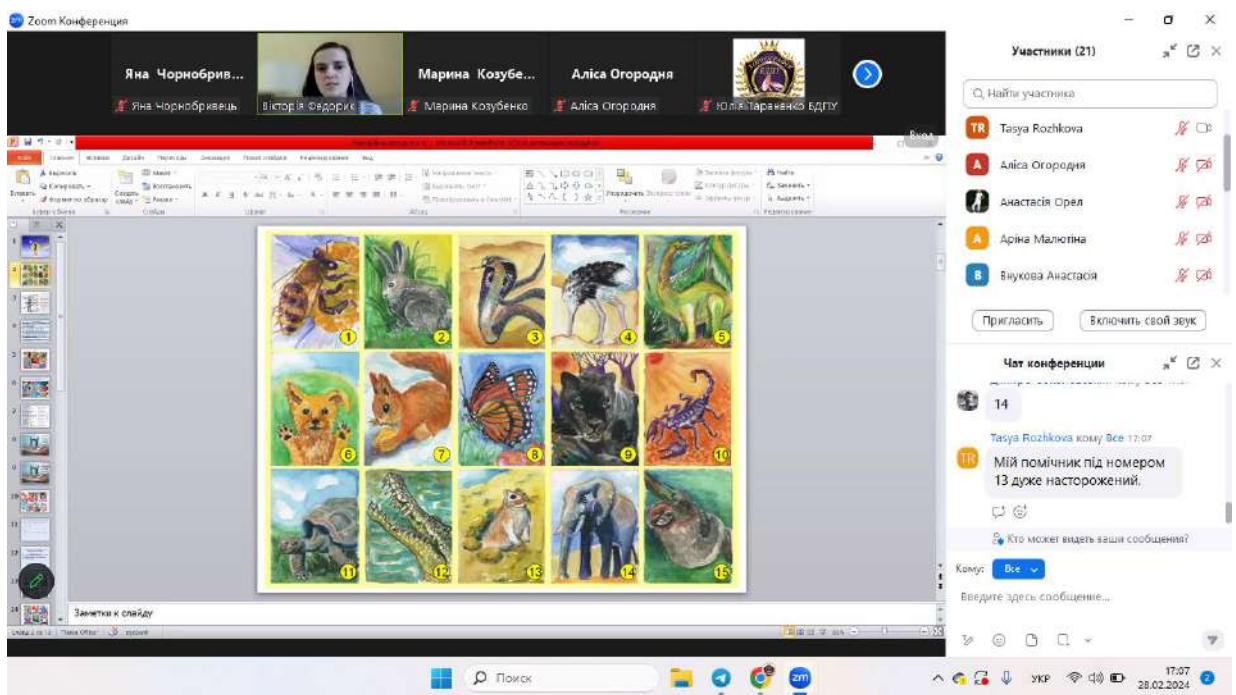
На початку заходу учасники мали можливість за допомогою різних методів самодіагностувати рівень власного ресурсного стану на даний момент часу. Також мали можливість під супроводом Вікторії

ФЕДОРИК віднайти особистісні компоненти ресурсного стану та ті, які стають перешкодою. Ознайомилися з технікою «Дар музики» з елементами ізотерапії, спрямованою на емоційне розвантаження. Наприкінці заходу учасники мали можливість попрацювати із запрошеною гостею кандидаткою психологічних наук, доценткою Ольгою ФРОЛОВОЮ в техніці «Моя ресурсна квітка», яка дала змогу віднайти ресурси, «точки опори», які служать джерелом сил та позитивних емоцій.

Захід на тему «Емоційна ресурсність» пройшов у приємній, дружній атмосфері, учасники мали можливість отримати нові знання та навички для підвищення своєї емоційної стійкості. Відбувся активний обмін думками та досвідом, що сприяло глибшому розумінню теми.

Викладачі та здобувачі вищої освіти хореографічних спеціальностей висловлюють подяку навчальній психолого-консультативній лабораторії БДПУ за можливість співпрацювати, відновлюватися та отримувати натхнення для подальшої творчої, освітньої й мистецької діяльності!





Zoom Конференція

Ви просматриваете экран Вікторії Федорик

Настройки просмотра

Яна Чорнобрив...
Вікторія Федорик
Аліса Огородня
Юлія Тараненко БДПУ
Тася Rozhikova
Дар'я Харольца

ЩО Я ВІДЧУВАЮ

ММА «Білоцерківська версція»

Включити звук
Начати відео
Учасники
Чат
Демонстрація екрана
Запис
Реакції
Приложения
Доски повідомлень
Примечания
Дополнительно

Поиск

17:20
28.02.2024

Zoom Конференція

Ви просматриваете экран Вікторії Федорик

Настройки просмотра

Яна Чорнобрив...
Вікторія Федорик
Юлія Тараненко БДПУ
Тася Rozhikova
Дар'я Харольца
Христина Омельченко

Ресурс – це комплекс особистісних властивостей, які дозволяють людині зберігати відчуття впевненості, щастя, м'якості та життєвого досвіду. Це також про подолання труднощів, про внутрішні сили, які необхідні людині, щоб конструктивно долати кризи в житті.

Ресурс – це і є власне та сама підзарядка, що дає відчуття напоюваності, підтримки, опори, це такі своєрідні запаси, якими ми можемо скористатися у потрібний для нас час.

РЕЛІГІЯ – сприяє нашому внутрішньому балансу, допомагає нам зрозуміти, куди ми йдемо, надає нам сенс і цінності, допомагає нам зрозуміти, чому ми живемо.

ЕМОЦІЇ – сприяє нашому внутрішньому балансу, допомагає нам зрозуміти, куди ми йдемо, надає нам сенс і цінності, допомагає нам зрозуміти, чому ми живемо.

СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА – сприяє нашому внутрішньому балансу, допомагає нам зрозуміти, куди ми йдемо, надає нам сенс і цінності, допомагає нам зрозуміти, чому ми живемо.

УЯВА – сприяє нашому внутрішньому балансу, допомагає нам зрозуміти, куди ми йдемо, надає нам сенс і цінності, допомагає нам зрозуміти, чому ми живемо.

РОЗУМ – сприяє нашому внутрішньому балансу, допомагає нам зрозуміти, куди ми йдемо, надає нам сенс і цінності, допомагає нам зрозуміти, чому ми живемо.

СВОЄ ТІЛО – сприяє нашому внутрішньому балансу, допомагає нам зрозуміти, куди ми йдемо, надає нам сенс і цінності, допомагає нам зрозуміти, чому ми живемо.

НАШО СПИВАННЯ ЗАВЖДИ БІЛІШЕ!

Включити звук
Начати відео
Учасники
Чат
Демонстрація екрана
Запис
Реакції
Приложения
Доски повідомлень
Примечания
Дополнительно

Поиск

17:30
28.02.2024

Zoom Конференція

Ви просматриваете экран Вікторії Федорик

Настройки просмотра

Яна Чорнобрив...
Вікторія Федорик
Юлія Тараненко БДПУ
Тася Rozhikova
Христина Омельченко

Стакан з водою виходить рівно стільки скільки часу Ви його тримаєте!
(Шахи і неперетрачені емоції!)

Чат конференції

Легкий

Ви чому вийшли?

200 гр

Скільки води випили?

150 мл

Анонімна вода чому вийшла?

Легкий

Юлія Тараненко БДПУ чому вийшла?

Щоб довго тримати буде важко!

Міранна Косовенко чому вийшла?

Саме стало важко ніж вода в стакані

Тася Rozhikova чому вийшла?

Залежить від того як довго тримати

Дар'я Харольца чому вийшла?

Чому вийшла?

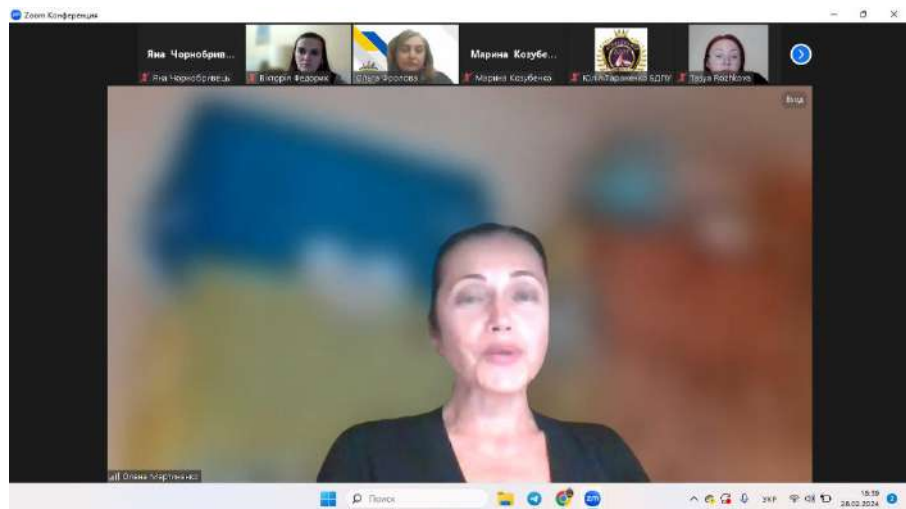
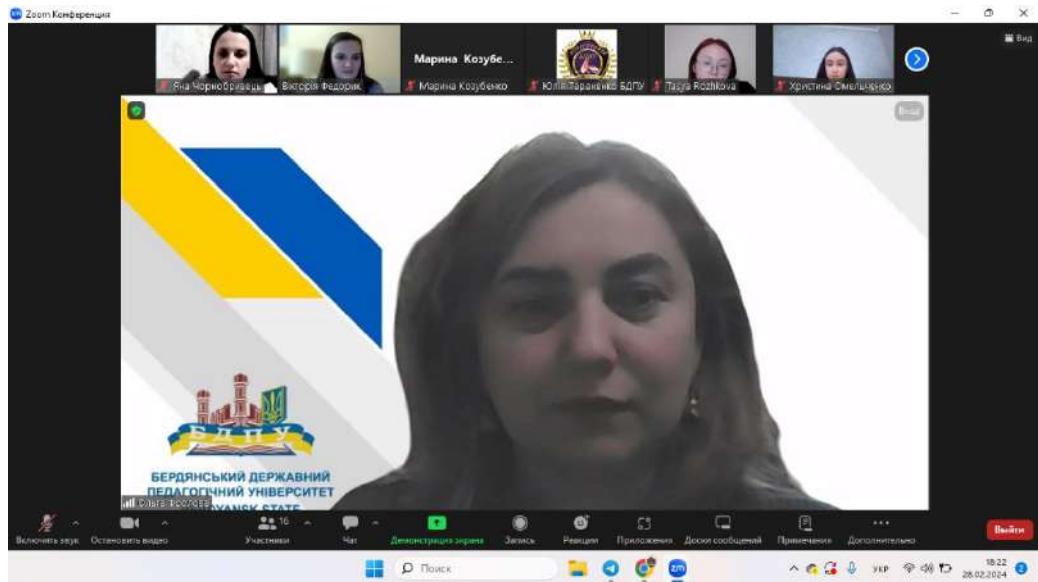
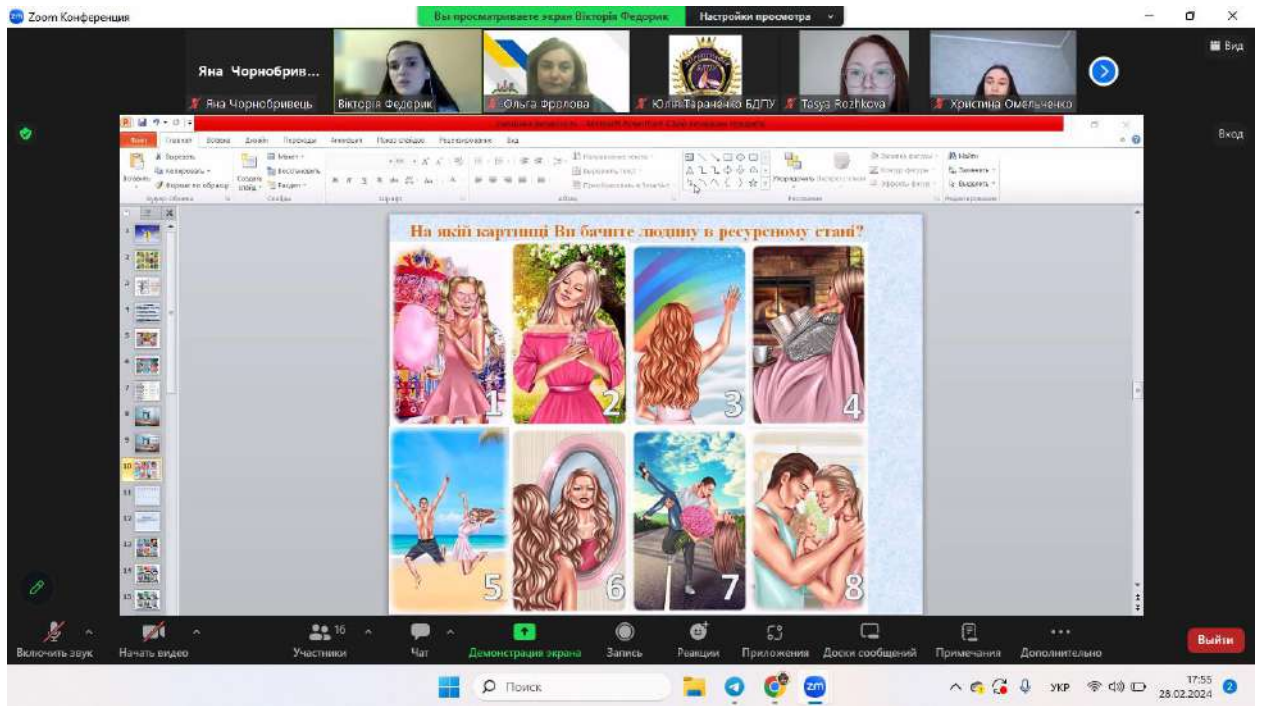
Ви можете вкрити свої повідомлення

Відкрити весь чат

Вийти

Поиск

17:35
28.02.2024



*Кандидатка педагогічних наук, доцентка кафедри ТМНМД
Юлія ТАРАНЕНКО*