

Психологи ЛИУ-3 УФСИН России по Республике Мордовия учат сотрудников снимать стресс с помощью собирания пазлов

Психологи лечебного исправительного учреждения № 3 Управления Федеральной службы исполнения наказаний по Республике Мордовия используют в работе с сотрудниками большое количество разнообразных методов и техник. Один из них – собирание пазлов.

Данный метод нашел свое применение в групповой терапии. Собирание пазлов для взрослого человека — это невероятно мощный антистресс.

Сложность собираемых пазлов невелика, а своей яркостью они дополнительно привлекают внимание и побуждают к сборке. Кроме того, сборка пазлов помогает расслабиться, избавиться от напряжения, а также развить внимание, усидчивость. Благодаря данному занятию, сотрудники достигают хорошего настроения и спокойствия. В дальнейшем это ведет к развитым навыкам управления стрессом и улучшением продуктивности в целом.

Средство массовой информации сетевое издание «Законовест» зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство регистрации СМИ Эл № ФС 77 — 73896 от «19» октября 2018.
E-mail: zakonovest@anopartner.ru

Стр. №1 из 1

Адрес: <https://zakonovest.ru/post-group/psixologi-liu-3-ufsin-rossii-po-respublike-mordoviya-uchat-sotrudnikov-snimat-stress-s-pomoshhyu-sobiraniya-pazlov/>

Дата публикации: 15.02.2021