

Практичне заняття 7

Питання

1. Які тілесно-орієнтовані техніки ефективно застосовувати для зниження та компенсації тілесних проявів стресу, пов'язаного з професійною діяльністю? Назвіть та охарактеризуйте кожну техніку, специфіку її виконання.

2. Які психодуховні медитативні практики ефективно застосовувати для психогігієни та психопрофілактики професійної деформації та емоційного вигорання? Назвіть та охарактеризуйте кожну практику, специфіку її виконання.