

Группа: КАК снизить уровень ТРЕВОГИ

Метод/подход: психологический тренинг, с использованием техник КПТ и арт-терапии

Участники группы: студенты любых курсов

Вид группы: закрытая (состав группы не изменяется от начала и до конца существования группы, за исключением случаев добровольного выхода участников в процессе групповой работы)

Ведущий группы: кандидат психологических наук, педагог-психолог, психолог-консультант

Воликова Светлана Васильевна

Цели группы: выявить ситуации, в которых чаще всего повышается тревога; выявить негативные мысли и установки, повышающие тревогу; расширить представление о способах снижения тревоги; научиться конструктивным способам снижения тревоги.

Форма работы: еженедельно, очно

Место проведения группы: поликлиника РУТ (МИИТ), ул. Новосущевская, 18

День и время встреч: **по согласованию**

Длительность: 90 минут

Продолжительность: 5 занятий

- Места: есть
- **Запись в группу:** через форму заявки [«Заявка на участие в работе психологической группы»](#)

