**Психологическая подготовка к экзаменам.**

   В жизни бывают такие ситуации, что даже имея обширный багаж знаний, мы не в состоянии им воспользоваться, по одной простой причине -  так сильно волнуемся и переживаем, что порой забываем собственное имя.

Тело и психика тесно связаны. Все наши эмоции отражаются в теле. Когда нам тревожно, страшно – тело напряжено, движения скованы, дыхание замирает. Когда нам спокойно - тело расслабленно, подвижно, текуче.

Дорогие друзья! Наш центр набирает группу подростков от 12 лет для занятий по методу "Со-творение" с целью научить ребят правильно понимать и реагировать на стрессовые ситуации, в том числе такие, как подготовка к экзаменам. Мы поможем вам привести состояние тела и психики в гармонию.

Подготовка не такая, как принято о ней думать.   Это работа через тело.

Чувство опоры тела- основа психической устойчивости – «умение твердо стоять на ногах".

Ось тела – основа стержень личности.

Мы поможем наладить контакт с собственным желаниями и целями.

Научим различать своё и чужое, навязанное.

Покажем, как почувствовать индивидуальный ритм, держать этот ритм, держать паузу.

Покажем, как можно научиться владеть вниманием аудитории.

Дадим инструменты, с помощью которых вы научитесь быстро "собирать" себя и концентрироваться на задаче.

Умение владеть собой делает нашу жизнь легче и ярче. Приходите! Будет интересно и очень полезно!

Ведущие

Полина Васютинская и Роман Сячин.