**Тренинг**

**«Негативные мысли: как от них избавиться?»**

Качество настроения и эмоциональное благополучие влияют на общее самочувствие и здоровье пожилых людей.

С этой целью в рамках реализации проекта «Возраст здоровью не помеха» в ОДПП ЦСОН Кореличского района прошёл тренинг «Негативные мысли: как от них избавиться?».

Психолог Центра Окулик Е. Ю. предложила присутствующим способы, с помощью которых можно избавиться от депрессивных состояний, нервного напряжения и улучшить настроение.











Проведённое в тёплой дружеской обстановке мероприятие помогло представителям «серебряного» возраста расслабиться, зарядиться позитивом и энергией.