

Добрый день, уважаемые участники олимпиад!

**Дорогие друзья**, предлагаем принять участие в онлайн-тренинге по психологической подготовке к областному туру предметных олимпиад. Для успешного выступления на олимпиадных испытаниях очень важен настрой и **эмоционально-волевой компонент**, а именно: развитие навыков самоорганизации, саморегуляции, формирование умения управлять своим психофизическим состоянием, обучение приемам волевой мобилизации. Нельзя забывать и **физический компонент**: сохранение и укрепление физического и психического здоровья, обучение методам нервно-мышечной релаксации.

Психологические упражнения в нашем тренинге помогут вам сориентироваться в собственных психических состояниях, адекватно их расценивать, управлять собой, сохраняя свое психическое здоровье и, как следствие этого, достигнуть побед в предметных олимпиадах.

## **МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ**

Ведущий тренинга: педагог-психолог  
ГУО «Гимназия имени Я.Купалы»,  
Миневич Ростислав Маркович.

Психологический онлайн-тренинг по подготовке учащихся  
к третьему этапу республиканской олимпиады учебным предметным

**«МОЯ СТРАТЕГИЯ УСПЕХА!»**

Дата проведения: **15.12.2020г.**

Начало: **15.00**

Ссылка на онлайн-тренинг: <https://meet.google.com/gsc-neob-riy>