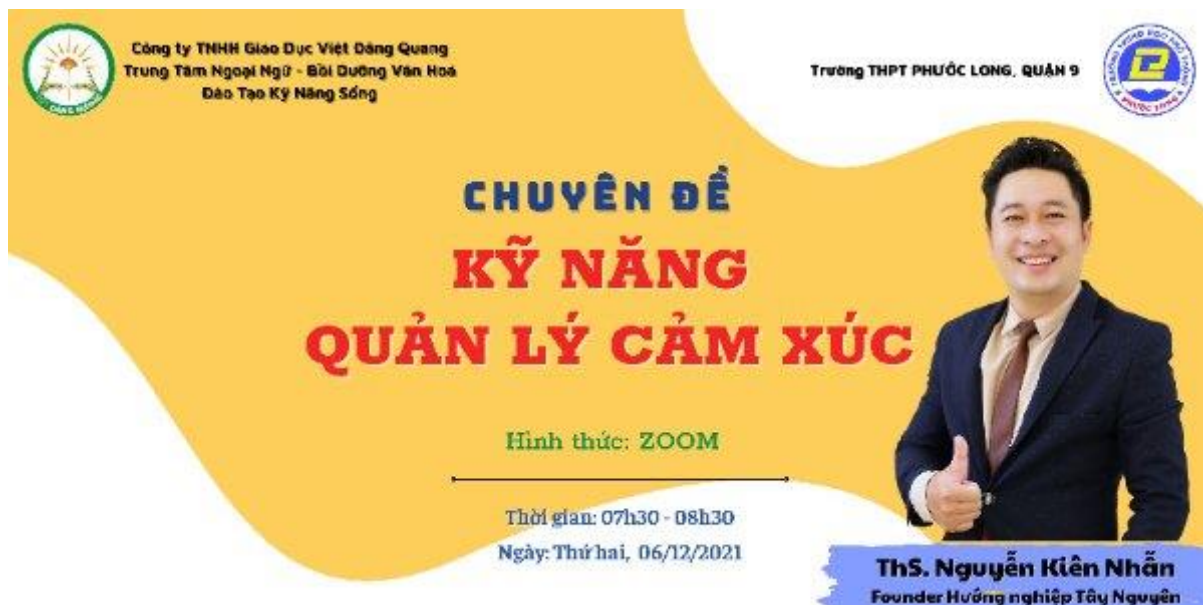


*Khi bạn buồn bã, bạn sẽ làm gì?*

*Khi bạn tức giận, làm sao để giải tỏa cảm xúc ấy?*

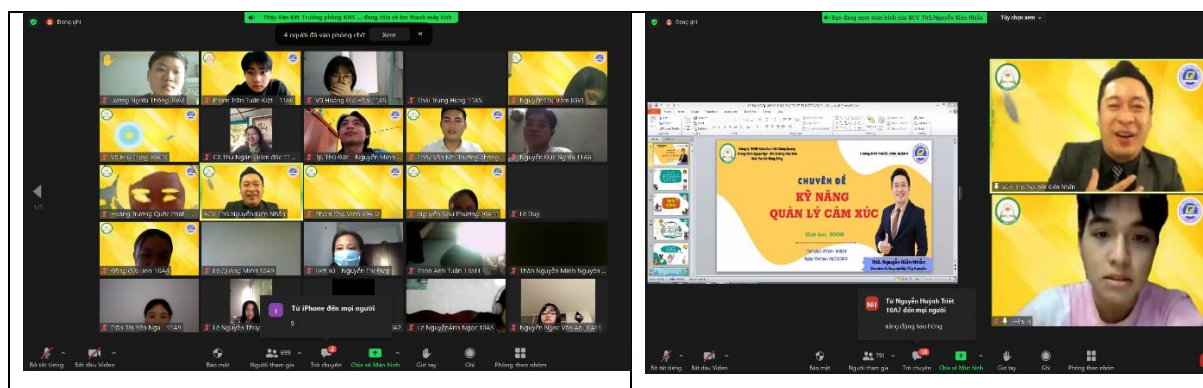
*Nên làm gì để không tổn thương người khác, tổn thương chính mình? ...*

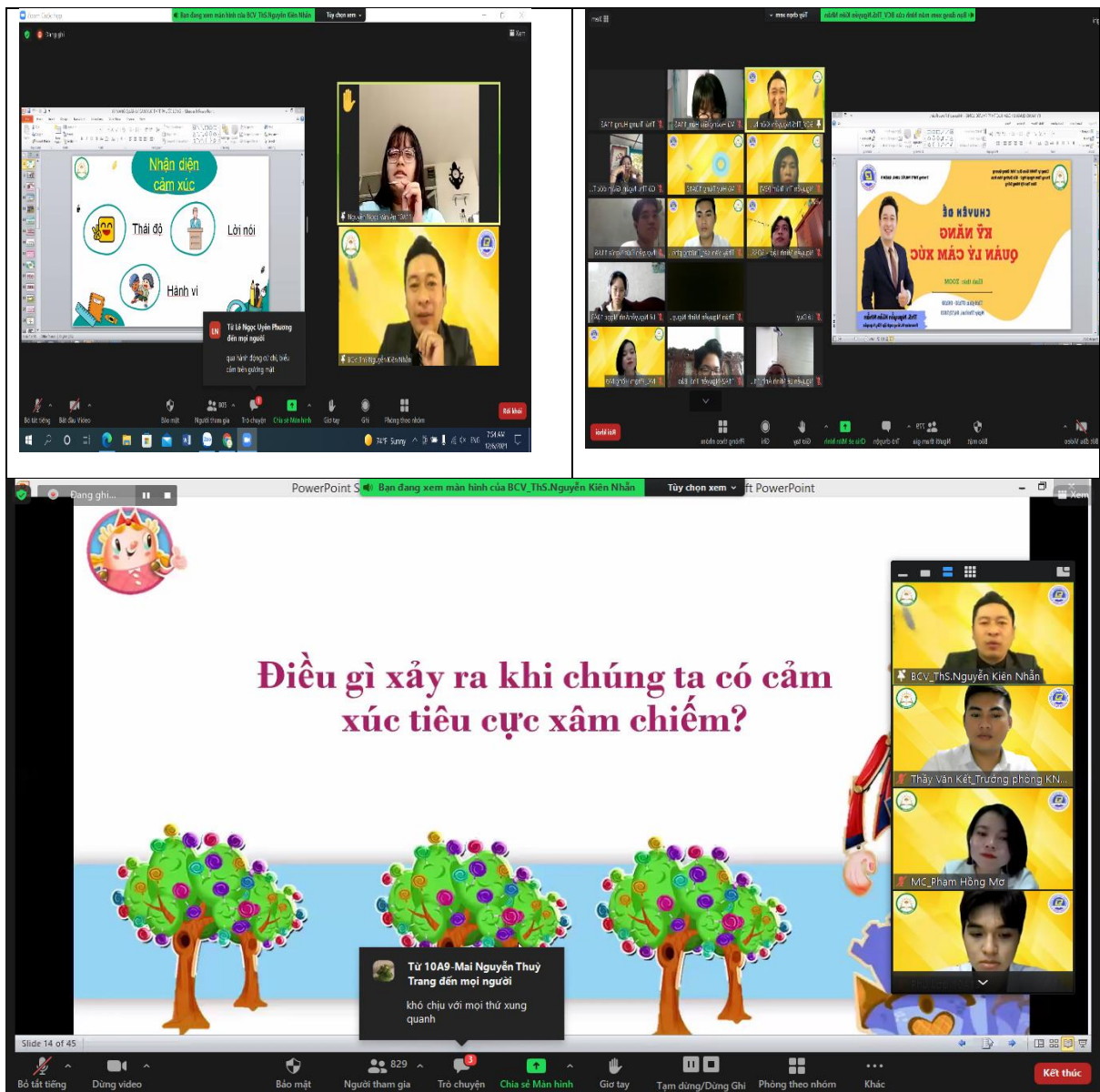
Đó chính là nội dung của chuyên đề “KỸ NĂNG QUẢN LÝ CẢM XÚC” diễn ra vào sáng Thứ Hai (ngày 06/12/2021) trên phàn mềm Zoom của trường THPT Phước Long kết hợp với Công ty TNHH Việt Đăng Quang tổ chức.



Tham dự chuyên đề có sự tham dự của đại diện Ban Giám hiệu nhà trường, Giáo viên chủ nhiệm và học sinh lớp 10, 11. Báo cáo viên là ThS. Nguyễn Kiên Nhân về các hoạt động kỹ năng sống. Chuyên đề diễn ra với nhiều hoạt động sôi nổi, thú vị những cách giải tỏa cảm xúc bằng các hành động thông thường, với những cách tạo nên suy nghĩ tích cực, luyện thở, sự diễn giải về ý nghĩa của sự kiện/tình huống có ảnh hưởng, ...

Những tiếng cười giòn giã vang lên, những tràng pháo tay vang lên sau mỗi trò chơi đã khiến khoảng thời gian sáng ngày đầu tuần trở nên thật có ý nghĩa. Thầy Cô và các em học sinh hưởng ứng và tham gia hết sức nhiệt tình.





90 phút của chuyên đề trôi qua mà các em học trò vẫn còn lưu luyến với bao cảm xúc “rất bổ ích và thư giãn sau chuỗi ngày học trực tuyến căng thẳng”, “Cảm ơn thầy vì đã giúp chúng em điều tiết được cảm xúc”, “rất vui nhộn”, “rất thoải mái”, “rất ý nghĩa”, ... Và “em giải tỏa được căng thẳng rồi a!” khiến nụ cười đọng mãi trong một ngày nắng đẹp của tháng 12 ...

