

## **Бос-технология как метод профилактики эмоционального выгорания**

*Семинар-практикум  
(дистанционная форма)*

24.04.2020 г.

**Преподаватели:** Балынин Олег Эрлихович, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории МОУДО ДЦ «Восхождение»; специалисты МУ «Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

**Содержание занятия:** Бос-технологии. техники аутотренинга. Формы проведения аутотренинга. Особенности диафрагмального дыхания при применения Бос-технологий.