

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение  
Колледж экономики и права**

*Разговор о важном  
30 марта 2026 года.*

*На тему:*

*Как справляться с волнением?*

*Кл.руководитель: Айвазова Лала Дадашевна*

*Группа: 19БУХ.*

*Цели занятия: осмысление обучающимися понятия «волнение»; развитие навыков самонаблюдения (рефлексии) и эмоционального интеллекта через освоение конкретных техник саморегуляции для применения в стрессовых ситуациях; формирование осознанного отношения к заботе о своем физическом и психологическом здоровье; мотивация к формированию полезных привычек.*