

## **Психологический тренинг «Саморазвитие личности» состоялся в Планете Семьи**

18.11.2020

Виртуальный психологический тренинг «Саморазвитие личности» организовали в Семейном центре Планета Семьи 17 ноября. Об этом Объединенной редакции интернет-изданий Южного округа сообщили в пресс-службе учреждения.

- Саморазвитие предполагает собой активную работу по улучшению себя и своей жизни. На тренинге ведущая рассказала, с чего лучше начать самосовершенствование, как связаны саморазвитие и ответственность за свою жизнь. Кроме того, психолог вместе с ребятами разобрала, что может мешать работе над собой, как бороться с ленью, где искать мотивацию, как распланировать свое время. Подростки узнали, как не бояться перемен, а шагнуть навстречу им, - говорится в сообщении.

По словам специалистов, подростки поняли, что саморазвитие – это очень хорошее дело, но совсем непростое. Надо взять ответственность за свою жизнь, ставить цели, планировать свой день, читать и слушать книги, тренировать память и внимание, пробовать что-то новое.

---

Адрес страницы: <http://orehovo-borisovo-juzhnoe.mos.ru/presscenter/news/detail/9439310.html>

---

[Управа района Орехово-Борисово Южное города Москвы](#)