



УКРАЇНА
УПРАВЛІННЯ МОЛОДІ ТА СПОРТУ СВЯТОШИНСЬКОЇ РАЙОННОЇ
В МІСТІ КИЄВІ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ЦЕНТРАЛІЗОВАНА СИСТЕМА ПІДЛІТКОВИХ КЛУБІВ
«ЩАСЛИВЕ ДИТИНСТВО»
просп. Берестейський, 97, м. Київ, 03115, тел.: (063)616-00-42
e-mail: shchaslyveditinstvo@gmail.com_код ЄДРПОУ 26199625

06.05.24 № 74

на № _____ від _____

Рекомендаційний лист

Тренінг із стресостійкості, проведений тренеркою Веронікою Дельдекіною для керівників централізованої системи підліткових клубів «Щасливе дитинство» Святошинського району був надзвичайно корисним. Тренерка надала учасникам цінні інструменти та стратегії для ефективного керування стресом, роблячи це з великим професіоналізмом та емпатією. Її експертність і здатність створити відкрите та підтримуюче середовище допомогли учасникам почуватися комфортно та зосередитися на нових знаннях. Тренінг допоміг зрозуміти, як впоратися з викликами й залишатися продуктивним у навіть найскладніших обставинах.

Спробували на собі нові техніки та моделі, такі як: «Чотири стихії», «Basic PH», цікаві вправи, як обманути мозок та ін. Це дуже корисні знання і важливий ресурс для самопомоги і допомоги іншим у стресових ситуаціях, вкрай необхідні навички у зв'язку з викликами повсякдення.

Тренінги із стресостійкості Вероніки Дельдекіної корисні, інтерактивні, допомагають зміцнити стресостійкість і покращити якість життя.

Рекомендуємо її у якості тренера для будь-яких ініціатив у сфері розвитку та підсилення команди.

З повагою,
Директор



Вікторія ШАВКУН