**Заголовок**

Для студентов ГУАП провели тренинг о том, как научиться делать выбор

**Анонс**

В уютном пространстве "Да Винчи" тренер Центра компетенций ГУАП Анастасия Живых провела для студентов тренинг «Как делать выбор. Моя траектория жизни».

**Текст**

Вместе участники обсудили, какие этапы проходит человек в процессе выбора и какие состояния при этом проживает, разобрали систему ценностей каждого участника, поговорили о внутренних конфликтах.

Особое внимание уделили интуиции и на себе прочувствовали связь эмоций и тела, чтобы уметь делать выбор исходя не только из рациональных убеждений, но и основываясь на своих чувствах.