

Szkolenie realizowane w ramach cyklu 7! sposobów na sytuacje trudne w klasie

JAK ZADBAĆ O SIEBIE W SYTUACJI STRESU

Odporność psychiczna nauczyciela

Kompetencje zdobyte na szkoleniu umożliwią:

- doboru odpowiedniej strategii radzenia sobie ze stresem
- Wykorzystywanie technik bioenergetycznych w radzeniu sobie ze stresem
- Świadome zarządzanie emocjami w relacji ze sobą i z uczniami

Tematyka:

- Osobiste siły charakteru (sygnaturowe) i ich wykorzystanie;
- Rezyliencja – adaptacja, plastyczność, odporność;
- Zdolność do sprawowania samokontroli w sytuacji stresu;
- Techniki pracy z ciałem jako narzędzia wzmacniania dobrostanu nauczyciela;
- Emocje - zdrowe zarządzanie i konstruktywne wyrażanie w relacji z uczniem.

INFORMACJE ORGANIZACYJNE

Adresaci:	nauczyciele, wychowawcy klas, pedagodzy	
Czas trwania:	5 godzin dydaktycznych w godz. 15.00 - 19.00	
Termin i miejsce:	KOSZALIN	12.11.2019 r.
	SZCZECIN	18.11.2019 r.
	POZNAŃ	21.11.2019 r.
	GORZÓW WLKP.	25.11.2019 r.

Cena: 249 zł brutto (cena obejmuje: szkolenie, e-materiały szkoleniowe, zaświadczenie o udziale w szkoleniu, serwis kawowy)

Osoba prowadząca:

Joanna Flis - psycholog, psychoterapeuta, pedagog z wieloletnim doświadczeniem. Na co dzień prowadzi własny gabinet psychoterapii. Od 8 lat prowadzi Pracownię Pomocy Psychologicznej. Od 2012 roku popularyzuje wiedzę z zakresu psychologii publikując między innymi w Psychologii w Praktyce, czy czasopiśmie Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę. Współautorka książki pt. „Teczka pracy psychoterapeuty”. Jako ekspert analizuje bieżące zjawiska społeczne, szczególnie te związane z uzależnieniem od Internetu, udzielając wywiadów w Newsweeku, Rzeczpospolitej czy na portalu Zdrowa Głowa.

Zgłoszenia na stronie www.empiria.edu.pl, zakładka ZGŁOSZENIA na szkolenia otwarte