

Warsztaty

„NO STRESS ! SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM”

dla uczestników

*SIECI WSPÓŁPRACY i SAMOKSZTAŁCENIA NAUCZYCIELI PRACUJĄCYCH
z DZIECKIEM ze SPECJALNYMI POTRZEBAMI EDUKACYJNYMI*

„W życiu nie chodzi o czekanie, aż burza minie... Chodzi o to, by nauczyć się tańczyć w deszczu.”

Vivian Green

Życie bez stresu jest dla wielu z nas luksusem, ale to nie sam stres jest niebezpieczny, tylko to jak na niego reagujemy. Dlatego ważne jest poznanie konkretnych technik i sposobów, aby nauczyć się umiejętnej reakcji na jego wystąpienie i wybrać te, które działają najskuteczniej. Tej tematyce poświęcone były warsztaty dla uczestników Sieci Współpracy i Samokształcenia Nauczycieli Pracujących z Dzieckiem ze SPE, które odbyły się 12 i 17 maja 2021 roku w PODM w Głogowie. Warsztaty przygotowała i przeprowadziła Beata Cześniuk, a wzięło w nich udział 15 nauczycieli. Celem spotkania było przedstawienie stylów radzenia sobie ze stresem oraz metod i technik antystresowych. Zaprezentowane zostały ćwiczenia relaksacyjno - koncentrujące i wzmacniające zasoby osobiste. Podczas warsztatów przedstawiono techniki relaksacji poprzez oddech oraz techniki wizualizacyjne. Zwrócono uwagę na odpowiedni wybór muzyki relaksacyjnej oraz podkreślono znaczenie zmiany sposobu myślenia jako bardzo prostego, a zarazem przydatnego sposobu radzenia sobie ze stresem, który można stosować w każdej sytuacji. Uczestnicy warsztatów, poprzez zaproponowane ćwiczenia, mogli wypróbować konkretne techniki i sposoby, i wybrać odpowiednie dla siebie.

A więc - No stress !

Zrelaksowany Ty - to niewymuszony uśmiech i moc energii.

Nowy Ty - to nowe pomysły na siebie i na życie.

Życzę owocnego wykorzystania nabytych umiejętności i wspaniałych efektów ☺

Dziękuję za udział w warsztatach, zaangażowanie i pozytywną energię.

Beata Cześniuk – koordynator Sieci