



Powiatowe Centrum Poradnictwa Psychologiczno-
Pedagogicznego i Doskonalenia Nauczycieli
Powiatowy Ośrodek Doradztwa Metodycznego
67-200 Głogów, ul. Jedności Robotniczej 38
tel. 76 833 32 11, 76 838 42 93
www.pcppedn.eu • sekretariat@pcppedn.eu



Serdecznie zapraszam uczestników
SIECI WSPÓŁPRACY I SAMOKSZTAŁCENIA NAUCZYCIELI PRACUJĄCYCH
Z DZIECKIEM ZE SPECJALNYMI POTRZEBAMI EDUKACYJNYMI
na warsztaty
„No stress ! Sposoby radzenia sobie ze stresem”

Życie bez stresu jest dla wielu z nas luksusem. Przyzwyczailiśmy się, że ciągle gdzieś biegniemy, stale dokądś się spieszymy, ktoś nas pogania, a jeszcze inny denerwuje. Praca, dom, relacje z rodziną. Wszystko może być mniej lub bardziej stresujące. Naszym zadaniem nie jest unikanie sytuacji stresowych (*na to nie ma szans*), ale nauczenie się umiejętnej reakcji na jego wystąpienie. Ponieważ stres jest rzeczą ludzką, warto nauczyć się, jak sobie z nim radzić. Warto wypróbować konkretne techniki i sposoby aby wybrać te, które działają najskuteczniej właśnie na Ciebie. Czy warto? Decyzja należy do Ciebie.

W programie warsztatów:

- ✓ reakcje na stres,
- ✓ style radzenia sobie ze stresem,
- ✓ fazy stresu,
- ✓ jak radzić sobie ze stresem?
 - spostrzegana kontrola nad stresem,
 - relaksacja poprzez oddech,
 - wizualizacja,
 - metody antystresowe,
 - ćwiczenia relaksacyjno - koncentrujące i wzmacniające zasoby osobiste,
 - muzyka relaksacyjna – jak ją wybrać?

Prowadząca: **Beata Cześniuk**

Koszt warsztatów: **60,00 zł**

Termin warsztatów: **I grupa 12 maja 2021 r. godz. 15.30 – 18.00**

II grupa 17 maja 2021 r. godz. 15.30 – 18.00

Miejsce: **Powiatowy Ośrodek Doradztwa Metodycznego w Głogowie,
ul. Jedności Robotniczej 38**

Szanowni Państwo, nasza placówka w roku szkolnym 2020/2021 pracuje w reżimie sanitarnym związanym z Covid-19. Na sali wykładowej jednocześnie przebywać może ograniczona liczba osób. Dlatego też podział uczestników naszej Sieci na 2 grupy.

Prosimy o zgłaszanie się na szkolenie do dnia **10.05.2021** – osoby opłacające we własnym zakresie: **poprzez elektroniczny formularz zgłoszeniowy** na stronie PODM Głogów w zakładce zapisy na szkolenia <https://zapisy.pcppedn.eu/> - forma płatna.

Natomiast osoby, którym opłaca dyrektor placówki – **skan formularza pdf** <https://odm.pcppedn.eu/wp-content/uploads/2020/02/Karta-Zg%C5%82oszenia-NOWA.pdf> – przesłać na adres: szkolenia@pcppedn.eu

Serdecznie zapraszam
Beata Cześniuk – koordynator Sieci